

УПРАВЛЕНИЕ ПО ВОПРОСАМ ОБРАЗОВАНИЯ  
АДМИНИСТРАЦИИ МИХАЙЛОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

МУНИЦИПАЛЬНАЯ БЮДЖЕТНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА» С. МИХАЙЛОВКА МИХАЙЛОВСКОГО  
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

«УТВЕРЖДАЮ»  
директор

А.А. Климчук

2021 г.



## ТХЭКВОНДО

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

Возраст учащихся: 6-17 лет  
Срок реализации программы: 3 года

Салатский Станислав Вадимович,  
педагог дополнительного  
образования

с. Михайловка  
2021 г.

## **Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ**

### **1.1 Пояснительная записка**

#### **Актуальность программы**

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует созданию необходимых условий для личностного развития обучающихся, позитивной социализации; удовлетворению индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом; обеспечению духовно-нравственного, гражданского, патриотического, трудового воспитания учащихся; формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплению здоровья учащихся.

Актуальность программы заключается в том, что на современном этапе развития общества она отвечает запросам детей и родителей, оказывая комплексное обучающее, развивающее, воспитательное и здоровьесберегающее воздействие.

**Направленность программы** - физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения** - базовый.

**Отличительные особенности** программы в том, что предварительного отбора для зачисления на обучение не требуется, но обязательным является наличие медицинского заключения о допуске к занятиям. Программа направлена на разностороннее физическое развитие детей, выявление одаренных детей.

**Адресат программы** – учащиеся 6-17 лет.

#### **Особенности организации образовательного процесса**

К обучению допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Количество обучающихся в группах не должно превышать **20 человек**.

**Режим занятий: 2 академических часа, 3 раза в неделю.**

При отсутствии мест для зачисления в группы первого года обучения допускается прием учащихся на второй или третий год обучения при условии выполнения тестирования.

Срок обучения по программе – **3 года**, количество часов в год – **216**, за 3 года обучения – **648**.

## **1.2 Цель и задачи программы**

### **Цель программы:**

Создание условий для физического воспитания личности, выявления одаренных обучающихся, получения ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

### **Задачи программы:**

#### **Воспитательные:**

1. Воспитать интерес к занятиям по тхэквондо.
2. Воспитать самостоятельность, настойчивость, выдержку, самообладание.
3. Воспитать уважительные отношения к партнёрам, сопернику, окружающим.

#### **Развивающие:**

1. Сформировать познавательную активность.
2. Развить кондиционные и координационные способности.
3. Сформировать двигательные умения и навыки.

#### **Обучающие:**

1. Обучить двигательным навыкам, необходимым в усвоении технических приемов тхэквондо.
2. Обучить разнообразным подвижным играм, а также участию в спортивных праздниках, соревнованиях.
3. Обучить правилам поведения на занятиях.

### 1.3 Содержание программы

#### Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		всего	теория	практика	
1	<b>Знакомство с программой</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
1.1	Знакомство с местом проведения занятий	2	1	1	Наблюдение
2	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>121</b>	<b>14</b>	<b>107</b>	Тестирование
2.1	Упражнения на гибкость	16	2	14	Контроль за правильным выполнением
2.2	Упражнения для развития ловкости	21	2	19	Контроль за правильным выполнением
2.3	Упражнения для развития быстроты	21	2	19	Контроль за правильным выполнением
2.4	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения	21	2	19	Контроль за правильным выполнением
2.5	Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений	21	2	19	Контроль за правильным выполнением
2.6	Подвижные игры	11	2	9	Контроль за правильным выполнением
2.7	Силовые упражнения	10	2	8	Контроль за правильным выполнением
3	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>93</b>	<b>40</b>	<b>53</b>	Тестирование
3.1	Теория тхэквондо	40	20	20	Контроль за правильным выполнением
3.2	Практика тхэквондо	53	20	33	Контроль за правильным выполнением
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>55</b>	<b>161</b>	

## **Содержание учебного плана 1 года обучения**

### **1. Раздел: Знакомство с программой**

#### **1.1 Тема: Знакомство с местом проведения занятий**

*Теория.* Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности на занятиях.

*Практика.* Формирование группы, введение в программу. Подвижная игра.

### **2. Раздел: Общая физическая подготовка**

#### **2.1 Тема: Упражнения на гибкость**

*Теория.* Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья. Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества).

*Практика.* Силовые упражнения. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий. Упражнения в парах.

#### **2.2 Тема: Упражнения для развития ловкости**

*Теория.* Гигиенические требования к занимающимся спортом. Спортивное оборудование и инвентарь.

*Практика.* 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, опоры и на различной высоте). Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке. 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. Стойка на лопатках. Упражнения с мячами и предметами различного веса и конфигурации. Ловля предметов при бросках в парах. Подвижные игры и эстафеты.

#### **2.3 Тема: Упражнения для развития быстроты**

*Теория.* Краткий обзор истории и развития единоборств.

*Практика.* Бег с гандикапом (расстановкой участников забега на определенном расстоянии один от другого в соответствии с уровнем развития быстроты). Имитация движений руками или ногами с максимальной или вариативной частотой и из разных исходных положений (стоя, лежа, сидя). Бег с максимальной или вариативной частотой движений. Бег с ускорением. Выполнение циклических упражнений со старта (стартовый разгон) без команды или по команде стартера. Бег с вариативной скоростью в пределах 70-100 % индивидуального максимума в конкретном упражнении.

#### **2.4 Тема: Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения**

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

*Практика.* Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов. Скоростно-силовые упражнения: прыжки с ноги на ногу, на одной ноге. Прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии. Прыжки (влево - вправо) через гимнастическую скамейку с продвижением вперед. Выпрыгивание из полуприседа; прыжки через скакалку и т.п.

#### **2.5 Тема: Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий, для увеличения амплитуды движений**

*Теория.* Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в спортивном зале.

*Практика.* Командные игры и эстафеты. Руководство командной игрой. Игры незначительной и средней подвижности с простыми движениями. Специальные упражнения в играх.

#### **2.6 Тема: Подвижные игры**

*Теория.* Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного спортсмена.

*Практика.* Игры и упражнения, которые оказывают содействие усвоению техники прыжков и развитию скоростно-силовых качеств. Игра «Поймай меня». Игры, которые оказывают содействие усвоению техники бега и развитию скорости. Игра «Волк и зайцы». Игры и упражнения, которые содействуют усвоению техники легкоатлетических метаний и развитию необходимых двигательных качеств. Игры и упражнения, которые оказывают влияние на развитие выносливости.

## **2.7 Тема: Силовые упражнения**

*Теория.* Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного спортсмена.

*Практика.* Упражнения на перекладине. Упражнения с лёгкими отягощениями. Упражнения с массой собственного тела (отжимания от пола). Упражнения с сопротивлением партнёра. Кроссовый бег.

## **3. Раздел: Специальная физическая подготовка**

### **3.1 Тема: Теория тхэквондо**

*Теория.* Исторические и социальные предпосылки возникновения тхэквондо. Тхэквондо в Древнем мире, средневековье, современное развитие. Одежда и ритуал тхэквондиста. Основы базовой техники тхэквондо (стойки, техника действий руками, техника действий ногами). Корейские специальные термины в тхэквондо.

*Практика.* Стойки, удары, блоки.

### **3.2 Тема: Практика тхэквондо**

*Теория.* Основные правила соревнований по тхэквондо.

*Практика.* Стойки: НАРАНХИ СОГИ – стойка с параллельными ступнями на ширине плеч; ЧУЧУМ СОГИ – низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч; АП СОГИ – высокая стойка; АП КУБИ – длинная стойка; -ДВИТ КУБИ – низкая стойка с опорой на заднюю ногу; МОА СОГИ – стойка ступнями вместе. Удары руками: МОНТОН ЧИРУГИ – удары руками из стойки чучумсоги; БАРО ЧИРУГИ – удар кулаком дальней руки из стойки ап соги; БАНДЕ ЧИРУГИ -

удар кулаком передней руки из стойки ап соги. Удары ногами: АПЧАГИ – удар ногой вперёд; МИРО ЧАГИ – удар ногой вперёд (толкающий удар); ДОЛЬО ЧАГИ – удар ногой по окружности; НЭРЁ ЧАГИ – удар ногой вниз; АПНЭРЁ ЧАГИ – удар вниз ногой вовнутрь; БАККАТНЭРЁ ЧАГИ – удар ногой вниз наружу; ЙОП ЧАГИ – удар ногой в сторону. Блоки: АРЭ МАККИ – защита нижнего уровня (блокировка); МОНТОН МАККИ – защита среднего уровня; ОЛЬГУЛЬ МАККИ – защита верхнего уровня; МОНТОН БАККАТ МАККИ – блок рукой изнутри наружу (кулак в положении пальцами к себе); БАККАТ ПАЛЬМОК МАККИ – блок рукой изнутри наружу (кулак в положении пальцами от себя). П х у м с е: № 1 – ТХЭГЫК ИЛЬ ДЯНГ.

### Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		всего	теория	практика	
1	<b>Практическая подготовка</b>	<b>109</b>	<b>10</b>	<b>99</b>	
1.1	Общая физическая подготовка	14	2	12	Контроль за правильным выполнением
1.2	Упражнения на гибкость	14	1	13	Контроль за правильным выполнением
1.3	Упражнения для развития ловкости	14	1	13	Контроль за правильным выполнением
1.4	Упражнения для развития быстроты	14	1	13	Контроль за правильным выполнением
1.5	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения	14	1	13	Контроль за правильным выполнением
1.6	Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.	14	2	12	Контроль за правильным выполнением
1.7	Подвижные игры	11	1	10	Контроль за правильным выполнением



1.8	Силовые упражнения	14	1	13	Контроль за правильным выполнением
2	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>107</b>	<b>40</b>	<b>67</b>	
2.1	Теория и практика тхэквондо	95	38	57	Контроль за правильным выполнением
2.2	Умные каникулы	12	2	10	Наблюдение
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>50</b>	<b>166</b>	

## Содержание учебного плана 2 года обучения

### 1. Раздел: Практическая подготовка

#### 1.1 Тема: Общая физическая культура

*Теория.* Техника безопасности во время занятий. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармоничного развития, подготовки к труду и защите Родины. Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества).

*Практика.* Прыжки, бег и метание. Приседания. Строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении. Прикладные упражнения. Упражнения с теннисным мячом (метание, ловля мяча при бросках в парах). Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (отжимание от пола). Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис и т.д. Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты.

#### 1.2 Тема: Упражнения на гибкость

*Теория.* Краткий обзор истории и развития единоборств.

*Практика.* Силовые упражнения. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.

#### 1.3 Тема: Упражнения для развития ловкости

*Теория.* Оборудование и инвентарь.

*Практика.* 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. 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. Колесо через левое, правое плечо. Колесо через левое, правое плечо на одной руке. Стойка на лопатках, велосипед. Упражнения на гимнастических снарядах (перекладина, брусья). Подвижные игры и эстафеты.

#### **1.4 Тема: Упражнения для развития быстроты**

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

*Практика.* Подвижные игры. Спортивные игры по упрощенным правилам. Эстафеты. Имитация движений руками или ногами с максимальной или вариативной частотой и из разных исходных положений (стоя, лежа, сидя). Бег с максимальной или вариативной частотой движений. Бег с ускорением. Выполнение циклических упражнений со старта (стартовый разгон) без команды или по команде стартера. Бег с вариативной скоростью в пределах 70-100 % индивидуального максимума в конкретном упражнении.

#### **1.5 Тема: Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.**

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

*Практика.* Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов. Скоростно-силовые упражнения: прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге; прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии. Прыжки (влево-вправо) через гимнастическую

скамейку с продвижением вперед. Выпрыгивание из полуприсяду; прыжки через скакалку.

### **1.6 Тема: Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды.**

*Теория.* Правила соревнований.

*Практика.* Командные игры и эстафеты. Руководство командной игрой. Игры незначительной и средней подвижности с простыми движениями. Специальные упражнения в играх.

### **1.7 Тема: Подвижные игры.**

*Теория.* Правила подвижных игр.

*Практика.* Игры и упражнения, которые оказывают содействие усвоению техники прыжков и развитию скоростно-силовых качеств. Игра «Поймай меня». Игры, которые оказывают содействие усвоению техники бега и развитию скорости. Игра «Волк и зайцы». Игры и упражнения, которые содействуют усвоению техники легкоатлетических метаний и развитию необходимых двигательных качеств. Игры и упражнения, которые оказывают влияние на развитие выносливости.

### **1.8 Тема: Силовые упражнения.**

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

*Практика.* Упражнения на перекладине. Упражнения с лёгкими отягощениями. Упражнения с массой собственного тела (отжимания от пола). Упражнения с сопротивлением партнёра. Кроссовый бег. Спортивные игры.

## **2. Раздел: Специальная физическая подготовка**

### **2.1 Тема: Теория и практика тхэквондо**

*Теория.* Исторические и социальные предпосылки возникновения тхэквондо. Тхэквондо в Древнем мире, средневековье, современное развитие. Одежда и ритуал тхэквондиста. Основы базовой техники тхэквондо (стойки,

техника действий руками, техника действий ногами). Корейские специальные термины в тхэквондо.

*Практика.* Стойки: НАРАНХИ СОГИ – стойка с параллельными ступнями на ширине плеч; ЧУЧУМ СОГИ – низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч; АП СОГИ – высокая стойка; АП КУБИ – длинная стойка; ДВИТ КУБИ – низкая стойка с опорой на заднюю ногу; МОА СОГИ – стойка ступнями вместе; ПУМ СОГИ – короткая стойка с согнутыми в коленях ногами, при этом стопа передняя на носочке, задняя полностью на полу. Удары руками: МОНТОН ЧИРУГИ – удары руками из стойки чучумсоги; БАРО ЧИРУГИ – удар кулаком дальней руки из стойки ап соги; БАНДЕ ЧИРУГИ – удар кулаком передней руки из стойки ап соги; СОННАЛЬ МОК ЧИГИ – рубящий удар ребром ладони. Удары ногами: АПЧАГИ – удар ногой вперёд; МИРО ЧАГИ – удар ногой вперёд (толкающий удар); ДОЛЬО ЧАГИ – удар ногой по окружности; НЭРЁ ЧАГИ – удар ногой вниз; АПНЭРЁ ЧАГИ – удар вниз ногой вовнутрь; БАККАТНЭРЁ ЧАГИ – удар ногой вниз наружу; ЙОП ЧАГИ – удар ногой в сторону; ДВИТ ЧАГИ – прямой удар с разворотом спиной к сопернику. Блоки: АРЭ МАККИ – защита нижнего уровня (блокировка); МОНТОН МАККИ – защита среднего уровня; ОЛЬГУЛЬ МАККИ – защита верхнего уровня; МОНТОН БАККАТ МАККИ – блок рукой изнутри наружу (кулак в положении пальцами к себе); БАККАТ ПАЛЬМОК МАККИ – блок рукой изнутри наружу (кулак в положении пальцами от себя); СОННАЛЬ МАККИ – блок ребром ладони. П х у м с е: № 1 ТХЭГЫК ИЛЬ ДЯНГ; №2 ТХЭГЫК И ДЯНГ; №3 - ТХЭГЫК САМ ДЯНГ.

## **2.2 Тема: Умные каникулы**

*Теория.* Правила соревнований.

*Практика.* Командные и подвижные игры. Эстафеты с элементами тхэквондо. Руководство командной игрой. Полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге, прохождение отрезков

различной длины с закрытыми глазами после многократных вращений вокруг себя.

### Учебный план 3 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		всего	теория	практика	
<b>1</b>	<b>Практическая подготовка</b>	<b>109</b>	<b>10</b>	<b>99</b>	
1.1	Общая физическая подготовка	14	2	12	Контроль за правильным выполнением
1.2	Упражнения на гибкость	14	1	13	Контроль за правильным выполнением
1.3	Упражнения для развития ловкости	14	1	13	Контроль за правильным выполнением
1.4	Упражнения для развития быстроты	14	1	13	Контроль за правильным выполнением
1.5	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения	14	1	13	Контроль за правильным выполнением
1.6	Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.	14	2	12	Контроль за правильным выполнением
1.7	Подвижные игры	11	1	10	Контроль за правильным выполнением
1.8	Силовые упражнения	14	1	13	Контроль за правильным выполнением
<b>2</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>107</b>	<b>40</b>	<b>67</b>	Итоговое тестирование
2.1	Теория и практика тхэквондо	95	38	57	Контроль за правильным выполнением
2.2	Умные каникулы	12	2	10	Наблюдение
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>50</b>	<b>166</b>	

## Содержание учебного плана 3 года обучения

### 1. Раздел: Практическая подготовка

#### 1.1 Тема: Общая физическая культура

*Теория.* Техника безопасности во время занятий. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармоничного развития, подготовки к труду и защите Родины. Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества).

*Практика.* Прыжки, бег и метание. Приседания. Строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении. Прикладные упражнения. Упражнения с теннисным мячом (метание, ловля мяча при бросках в парах). Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (отжимание от пола). Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис и т.д. Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты.

#### 1.2 Тема: Упражнения на гибкость

*Теория.* Краткий обзор истории и развития единоборств.

*Практика.* Силовые упражнения. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.

#### 1.3 Тема: Упражнения для развития ловкости

*Теория.* Оборудование и инвентарь.

*Практика.* 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. 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. Колесо через левое, правое плечо. Колесо через левое, правое плечо на одной руке. Стойка на лопатках, велосипед.

Упражнения на гимнастических снарядах (перекладина, брусья). Подвижные игры и эстафеты.

#### **1.4 Тема: Упражнения для развития быстроты**

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

*Практика.* Подвижные игры. Спортивные игры по упрощенным правилам. Эстафеты. Имитация движений руками или ногами с максимальной или вариативной частотой и из разных исходных положений (стоя, лежа, сидя). Бег с максимальной или вариативной частотой движений. Бег с ускорением. Выполнение циклических упражнений со старта (стартовый разгон) без команды или по команде стартера. Бег с вариативной скоростью в пределах 70-100 % индивидуального максимума в конкретном упражнении.

#### **1.5 Тема: Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.**

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

*Практика.* Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов. Скоростно-силовые упражнения: прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге; прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии. Прыжки (влево-вправо) через гимнастическую скамейку с продвижением вперед. Выпрыгивание из полуприсяду; прыжки через скакалку.

#### **1.6 Тема: Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды.**

*Теория.* Правила соревнований.

*Практика.* Командные игры и эстафеты. Руководство командной игрой. Игры незначительной и средней подвижности с простыми движениями. Специальные упражнения в играх.

#### **1.7 Тема: Подвижные игры.**

*Теория.* Правила подвижных игр.

*Практика.* Игры и упражнения, которые оказывают содействие усвоению техники прыжков и развитию скоростно-силовых качеств. Игра «Поймай меня». Игры, которые оказывают содействие усвоению техники бега и развитию скорости. Игра «Волк и зайцы». Игры и упражнения, которые содействуют усвоению техники легкоатлетических метаний и развитию необходимых двигательных качеств. Игры и упражнения, которые оказывают влияние на развитие выносливости.

### **1.8 Тема: Силовые упражнения.**

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

*Практика.* Упражнения на перекладине. Упражнения с лёгкими отягощениями. Упражнения с массой собственного тела (отжимания от пола). Упражнения с сопротивлением партнёра. Кроссовый бег. Спортивные игры.

## **2. Раздел: Специальная физическая подготовка**

### **2.1 Тема: Теория и практика тхэквондо**

*Теория.* Исторические и социальные предпосылки возникновения тхэквондо. Тхэквондо в Древнем мире, средневековье, современное развитие. Одежда и ритуал тхэквондиста. Основы базовой техники тхэквондо (стойки, техника действий руками, техника действий ногами). Корейские специальные термины в тхэквондо.

*Практика.* Специальные упражнения для развития гибкости, быстроты, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с гантелями, штангой, на мешке, по лапам. Специальные упражнения для укрепления суставов. Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты. Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег в мешках, спортивные игры. Специальные упражнения



для развития специальной ударной выносливости: упражнения, удары по боксерскому мешку, по лапам. Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Боевая стойка тхэквондиста. Передвижения. Боевые дистанции. Техника ударов, защит, контрударов. Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар ногой на разных дистанциях. Обучение ударам снизу, простым атакам. На месте, на один шаг, на три шага, в движении. Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. Обучение ударам ног: удары ногами, махи вперед, в сторону, назад. Обучение имитационным упражнениям ТХЭКВОНДО (ВТФ).

Стойки: НАРАНХИ СОГИ – стойка с параллельными ступнями на ширине плеч; ЧУЧУМ СОГИ – низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч; АП СОГИ – высокая стойка; АП КУБИ – длинная стойка; ДВИТ КУБИ – низкая стойка с опорой на заднюю ногу; МОА СОГИ – стойка ступнями вместе; ПУМ СОГИ – короткая стойка с согнутыми в коленях ногами, при этом стопа передняя на носочке, задняя полностью на полу. Удары руками: МОНТОН ЧИРУГИ – удары руками из стойки чучумсоги; БАРО ЧИРУГИ – удар кулаком дальней руки из стойки ап соги; БАНДЕ ЧИРУГИ – удар кулаком передней руки из стойки ап соги; СОННАЛЬ МОК ЧИГИ – рубящий удар ребром ладони Удары ногами: АПЧАГИ – удар ногой вперед; МИРО ЧАГИ – удар ногой вперед (толкающий удар); ДОЛЬО ЧАГИ – удар ногой по окружности; НЭРЁ ЧАГИ – удар ногой вниз; АПНЭРЁ ЧАГИ – удар вниз ногой вовнутрь; БАККАТНЭРЁ ЧАГИ – удар ногой вниз наружу; ЙОП ЧАГИ – удар ногой в сторону; ДВИТ ЧАГИ – прямой удар с разворотом спиной к сопернику. Блоки: АРЭ МАККИ – защита нижнего уровня (блокировка); МОНТОН МАККИ – защита среднего уровня; ОЛЬГУЛЬ МАККИ – защита верхнего уровня; МОНТОН БАККАТ МАККИ – блок рукой изнутри наружу (кулак в положении пальцами к себе); БАККАТ ПАЛЬМОК МАККИ – блок рукой изнутри наружу (кулак в положении

пальцами от себя); СОННАЛЬ МАККИ – блок ребром ладони. П х у м с е: № 1 ТХЭГЫК ИЛЬ ДЯНГ; №2 ТХЭГЫК И ДЯНГ; №3 - ТХЭГЫК САМ ДЯНГ; №4 - ТХЭГЫК СА ДЯНГ. Технический спарринг. Степы -1 основной степ (перемещение вперед- назад, в сторону в боевой стойке) - 1 основной степ с ударами ногами (перемещение с последующими ударами в боевой стойке передней или дальней ногой) - 2 основной степ (перемещение в боевой стойке вперед- назад).

## **2.2 Тема: Умные каникулы**

*Теория.* Правила соревнований.

*Практика.* Командные и подвижные игры. Эстафеты с элементами тхэквондо. Руководство командной игрой. Полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге, прохождение отрезков различной длины с закрытыми глазами после многократных вращений вокруг себя.

## **Планируемые результаты**

### **Личностные результаты:**

Обучающийся будет относиться к физической культуре, как явлению культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств

У обучающегося будет сформирована коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста.

### **Метапредметные результаты:**

Обучающийся будет знать основы самоконтроля, самооценки.

Обучающийся приобретёт умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в процессе занятий.

### **Предметные результаты:**

Обучающийся будет знать основные правила соревнований тхэквондо.

Обучающийся будет уметь отбирать физические упражнения для самостоятельных занятий.

Обучающийся будет владеть основами технических, тактических действий в тхэквондо.

## **РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

### **2.1 Условия реализации программы**

#### 1. Материально-техническое обеспечение:

- Спортивный зал;
- Лапы для отработки ударов руками, ногами;
- Защитные жилеты;
- Защитные шлемы;
- Защитные накладки на руки;
- Защитные накладки на ноги;
- Штанга;
- Гантели;
- Скакалки;
- Мячи;
- Лестница для отработки передвижений ногами (степов) по полу;
- Перекладина;
- Мешки боксерские;
- Макивары;
- Корт (покрытие на котором проходят соревнования).
- 

### **2.2 Формы аттестации и оценочные материалы**

В качестве аттестации используется метод тестирования. Критерии оценки результативности определяются по трем уровням результативности: высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям:

высокий уровень – успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы;

средний уровень – успешное освоение воспитанником от 50% до 70% содержания образовательной программы;

низкий уровень – успешное освоение воспитанником менее 50% содержания образовательной программы.

Аттестация (тестирование) обучающихся проводится 2 раза: входной контроль – начало обучения (сентябрь-октябрь), итоговая аттестация – окончание обучения по программе апрель-май.

Проведение входного контроля и итоговой аттестации (тестирования) осуществляется педагогом, данные по каждому обучающемуся заносятся в протокол по каждой учебной группе и сдаются методисту образовательной организации. Протоколы тестирования хранятся в образовательной организации в течение всего срока действия образовательной программы, и еще три года после этого.

#### Содержание входного тестирования

№ п.п	Контрольные упражнения	показатели		
		высокий	средний	низкий
1	Бег 60 м (с)	10,1	10,6	11,1
2	Челночный бег 4X10 м (с)	11,5	12,0	12,5
3	Прыжок в длину с места	170	160	150
4	Подтягивания на высокой (для мальчиков) или низкой (для девочек) перекладине из виса (раз)	5	3	1
5	Угол в висе на гимнастической стенке (с)	3	2	1

## Содержание итогового тестирования

Упражнения	Девочки	Мальчики
Шпагат продольный	Показ	Показ
Шпагат поперечный	Показ	Показ
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	20 раз	25 раз
Упражнение для мышц брюшного пресса (поднимание и опускание прямых ног лёжа на спине)	20 раз	25 раз
Приседания	25 раз	30 раз

### 2.3 Методические материалы

Программа основана на педагогических технологиях *индивидуализации, игрового и группового* обучения.

*Индивидуализация* обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося.

Образовательная технология разноуровневого обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучающимся с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития. В основу образовательной технологии, заложена идея внутригрупповой дифференциации, так как группа комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разноуровневом обучении. Каждого обучающегося необходимо сориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться педагогом, товарищами по группе, команде, родителями как успех, как победа ребенка над собой.

*Игровые и групповые технологии* (технологии игры в группе) занимают важное место во многих учебных дисциплинах, так как сама игровая деятельность – это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху. Игры в команде, групповые технологии в тренировочном процессе дают возможность повысить интерес к виду спорта, сдружить коллектив, развить стремление к соревновательности, способствовать воспитанию упорства, смекалки, чувства ответственности, поощряют желание выполнять свое дело хорошо, лучше всех, и желание достичь успеха.

В групповой деятельности, даже в обычной эстафете, так популярной на любых спортивных соревнованиях, можно моделировать развитие ситуации в зависимости от задач группы, распределение ролей, очередности выступления, поощрять творчество и взаимовыручку, находить ответы и решения на сложные ситуации и проблемы. Творческий потенциал ребят во время командной игры вырастает в несколько раз по сравнению с занятиями, ориентированными только на выполнение индивидуальных упражнений. Групповые технологии – это выработка у учащихся острого желания действовать результативно.

Групповые технологии на занятиях несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние человека, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой, дать общий эффект радости от общения к успешному преодолению трудностей.

Групповые технологии помогают восстановить физические и духовные силы, рождают спортивный здоровый азарт, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования.

## 2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год	2 год	3 год
Продолжительность учебного года, неделя		36	36	36
Количество учебных дней		108	108	108
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	01.09.2021-31.12.2021	01.09.2022-31.12.2022	01.09.2023-31.12.2023
	2 полугодие	12.01.2022-31.05.2022	12.01.2023-31.05.2023	12.01.2024-31.05.2024
Возраст детей, лет		7-14	7-14	7-14
Продолжительность занятия, час		2	2	2
Режим занятия		3 раза/нед	3 раза/нед	3 раза/нед
Годовая учебная нагрузка, час		216	216	216

## 2.5 Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Мероприятие	Объем	Сроки проведения
1	Беседа «Правила внутреннего распорядка обучающихся»	1 час	сентябрь
2	Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта»	1 час	октябрь
3	Беседа «Правила безопасного поведения на дорогах и в транспорте»	1 час	ноябрь
4	Беседа «Опасность использования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами»	1 час	декабрь
5	Беседа «Меры предосторожности и правила поведения на льду»	1 час	январь
6	Спортивное мероприятие, посвященное Дню защитника Отечества	2 часа	февраль
7	Беседа о здоровом образе жизни	1 час	март

8	Всемирный День здоровья	2 часа	7 апреля
9	Всемирный день охраны труда	1 час	28 апреля
10	Участие в праздничном шествии, посвященном Дню Победы	2 часа	9 мая

### Список используемой литературы

1. Велитченко В.К. Физкультура без травм / В.К. Велитченко. - М.: Просвещение, 1993.
2. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать: пособие для воспитателя дет. сада / Е.Н. Вавилова. – М.: Просвещение, 1993.
3. Гризик Т.И. Общеобразовательной программы дошкольного образования «Радуга» / Т. И. Гризик, Т. Н. Доронова, Е. В. Соловьёва, С. Г. Якобсон; науч. рук. Е. В. Соловьёва. — М.: Просвещение, 2010.
4. Гришин В.Г. Игры с мячом и ракеткой (из опыта работы): пособие для воспитателя ст. групп дет. сада / В.Г. Гришин. – М.: Просвещение, 1982.
5. Гуревич И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: практ. пособие. – 2-е изд., стереотип / И.А. Гуревич. – Минск: Высшая Школа, 1994.
6. Душанин С.А. Тренировочные программы для здоровья / С.А. Душанин, Л.Я. Иващенко. – М.: Здоровье, 1985.
7. Кашкаров В.А. Тхэквондо (ВТФ): учебная программа для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ) и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) / В.А. Кашкаров, А.В. Вишняков. – Москва, 2001.
8. Кропачев В.А. Подвижные игры: учебное пособие / В.А. Кропачев, С.Н. Липатова, Л.П. Тищенко. – Томск:СТТ, 207.
9. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность: учеб. пособие / А.Я. Корх. - М.: Терра-Спорт, 2000.
10. Лях, В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. – 1-4 классы [Текст]: пособие для учителей



общеобразовательных учреждений / В.и. Лях. – М.: Просвещение, 2011.

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

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

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