

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия № 528
Невского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТ

УТВЕРЖДЕН

Педсовет ГБОУ гимназии №528

Протокол № 14 от 8.06.2023 г

Приказ № 285 от 08.06.2023 года

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
дополнительных платных услуг**

«ТХЭКВОНДО»

Возраст учащихся: 5,5 -13 лет

Срок реализации: 3 года

Разработчик-
Лицевич Константин Леонидович
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2023

Оглавление

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план.....	8
3. Календарный учебный график.....	11
4. Рабочая программа.....	12
5. Список литературы.....	29
6. Оценочные и методические материалы	31

Пояснительная записка.

Образовательная программа « Тхэквондо » относится к физкультурно-спортивной направленности.

Данная программа разработана в соответствии с основными нормативными и программными документами в области образования РФ:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273).
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.15 №09-3242. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ.
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Цель программы:

По уровню освоения программа является углублённой. Особое внимание в ходе реализации программы уделяется созданию оптимальных условий для детско-юношеского и молодежного спорта, повышению уровня физической и психологической подготовленности обучающихся к соревнованиям.

Программа последовательно решает основные задачи физического воспитания:

Образовательные:

обучить основам искусства тхэквондо;

обучить необходимым понятиям и теоретическим сведениям по физической культуре и спорту;

сформировать основы знаний в области гигиены и медицины.

Развивающие:

развить физические качества;

развить специальные двигательные навыки;

укрепить здоровье, повысить работоспособность учащихся;

Воспитательные:

привить интерес и потребности к регулярным занятиям спорта;

воспитать у обучающихся высокие нравственные и волевые качества (дисциплинированность,

аккуратность, старательность, спортивное трудолюбие, оптимистическую оценку неудач, выдержку, самообладание, доброжелательные отношения в коллективе).

Материал программы дается в четырёх основных разделах.

В разделе «Основы теоретической подготовки» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентациях.

В разделе «Физическая подготовка» даны упражнения, строевые команды и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей

культуры движений, развивают определенные двигательные качества. Программа предусматривает кроссовую подготовку.

В разделе «Техническая подготовка» представлен материал по тхэквондо, способствующий обучению техническим и тактическим приемам. В результате обучения многие учащиеся должны принимать участие в различных соревнованиях по спортивным единоборствам.

Раздел «Итоговое занятие» предполагает тестирование, выполнение упражнений, помогающих следить за уровнем подготовленности учащихся.

Тхэквондо является самым живым и гибким из всех традиционных боевых искусств, в него постоянно вносятся изменения и добавления, которые должны учитываться при корректировке данной программы обучения.

Актуальность программы в том, что в настоящее время единоборства является наиболее массовой и наиболее популярной игрой среди жителей Санкт-Петербурга и Ленинградской области, а также умение себя защитить в чрезвычайной ситуации. Являясь эффективной и мощной системой самообороны, динамичным и зрелищным видом спорта, тхэквондо — это доступное и действенное средство укрепления здоровья, один из лучших способов развития и усиления эмоциональных и физиологических свойств, дающих возможность занимающимся независимо от возраста, социального статуса и пола успешно участвовать в общественной жизни. Занятия тхэквондо не только отвлекает молодежь от пагубных пристрастий (алкоголь, курение, наркотики), укрепляет физическое здоровье, но и воспитывает качества, необходимые в стрессовых ситуациях и без которых невозможно добиться успеха в жизни - целеустремленность, упорство, здоровое честолюбие, уверенность в себе.

Педагогическая целесообразность: способствует оздоровлению, нравственному и физическому воспитанию школьников, воспитанию коллективизма и коммуникабельности, толерантности и межнациональной и религиозной терпимости.

Отличительные особенности данной дополнительной общеобразовательной программы в том, что *содержание программы направлено на:*

- развитие физической подготовки обучающегося;
- развитие специальных двигательных умений;
- воспитание самостоятельности;
- обеспечения эмоционального благополучия ребенка;
- формирование психологической готовности к «взрослой» жизни.

Условия реализации программы.

Весь курс программы тхэквондо рассчитан на года обучения (всего 540часов) для детей 6 - 13 лет.

Курс делится на два этапа обучения: первый (два года начальной подготовки) и второй (год- тренировочной подготовки).

Режим занятий:

1 год обучения: 3 раза в неделю по 1 часу (всего 108 часов в год).

2-й - 3 год обучения: 3 раза в неделю по 2 часа (216 часов).

Наполняемость учебной группы:

1-й год обучения – до15 чел.

2-й год обучения – до15 чел.

3-й год обучения – до15 чел.

Особенности организации образовательного процесса:

Формы проведения занятий:

Преимущественно форма проведения занятий групповая и индивидуальная. Занятия проходят в форме: беседы, объяснения, рассказа, показа, тренировок, мастер-классов, соревнований, разучивание технико-тактических действий по частям и в целом, анализ действий (своих и противника), разработка вариантов технико-тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований, выполнение упражнений.

Методы развития физических качеств: непрерывный, повторный, круговой, контрольный, игровой, соревновательный.

Методы обучения:

1. Словесный метод обучения (беседа, объяснение, рассказ, диалог).
2. Практический метод обучения: показ приемов работы педагогом и лучшими обучающимися, самостоятельная работа; упражнения, мастер-класс, соревнования, турниры, состязания.
4. Объяснительно-иллюстративный метод: показ видеоматериалов, чтение специальной литературы.
5. Репродуктивный метод: самостоятельная работа по заданию педагога.
6. Частично-поисковый метод обучения: работа в команде, группами (защитники против нападающих).
7. Исследовательский метод: поиск лучших вариантов игры.

Формы организации деятельности учащихся на занятиях .

Работа детского объединения предусматривает специальную организацию регулярных занятий, на которых учащиеся могут работать в группах, парами, индивидуально.

Способы фиксации результата:

Протоколы уровня физической подготовленности учащихся (начальный, промежуточный, итоговый),

Дневники достижений.

Материально-техническое оснащение занятий.

Просторный, хорошо освещаемый и проветриваемый спортивный зал.

Кладовка для хранения снаряжения.

Раздевалки для мальчиков и девочек.

Оборудование кабинета:

Для проведения занятий самообороны необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Гимнастические стенки
2. Гимнастические скамейки
3. Гимнастические маты
4. Скакалки
5. Мячи набивные(масса 1 кг)
6. Резиновые амортизаторы
7. Рулетка
8. Гимнастическое бревно.
9. Гантели.
10. Экипировка бойца (шлем, капа, перчатки, накладки на ноги, паховая раковина, жилет)
11. Макивары

12. Боксерские лапы

13. Лапа для удара ног («хлопушка»).

Кадровое обеспечение: педагог с соответствующим профилю объединения образованием и опытом работы.

Планируемые результаты.

Предметные

Учащиеся научатся:

- Выполнять практические действия и умения;
- Дисциплинарным нормам при выполнении упражнений.

Учащиеся получат возможность научиться:

- терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- профилактике травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения;
- физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств средствами упражнениями с разной функциональной направленностью;
- способам контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности во время занятий;
- способам к самостоятельным выполнениям физических упражнений с разной функциональной направленностью.

Метапредметные.

интеллектуальные:

учащиеся научатся:

- выбирать способы двигательной деятельности в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- адекватно оценивать правильность или ошибочность выполнения двигательной задачи, её объективную трудность и собственные возможности её решения;

учащиеся получат возможность научиться:

- определять последовательность промежуточных целей и соответствующих им действий с учётом конечного результата;
- осуществлять констатирующий и прогнозирующий контроль по результату и по способу действия;

коммуникативные:

учащиеся научатся:

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками: определять цели, распределять функции и роли участников;
- работать в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.

учащиеся получат возможность научиться

- координировать и принимать различные позиции во взаимодействии;
- отстаивать свою позицию в коллективе и уметь её аргументировать.

учебно-организационные:

учащиеся научатся:

- работать с информацией и применять её на практике.
- Выявлять ошибочные действия других учащихся.

учащиеся получат возможность научиться:

- видеть значимость физической активности в жизни;
- выдвигать гипотезы при решении физических задач и понимать необходимость их проверки;

- планировать и осуществлять деятельность, направленную на решение задач исследовательского характера;

Личностные

у учащихся будут сформированы:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;

у учащихся могут быть сформированы:

- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки к работе на результат.

Условия набора.

В рамках данной программы принимаются дети, не имеющие противопоказаний и отклонений в здоровье. Дети зачисляются в группы 1 года обучения с любым уровнем физического развития. Перевод наиболее подготовленных воспитанников на следующий год обучения совершается по результатам тестирования и выполнения контрольных упражнений.

В группы 2-3 годов обучения дополнительно принимаются воспитанники по результатам собеседования и тестирования в соответствии с уровнем физической подготовленности.

Формы организации занятий.

В целях подготовки к выступлениям и соревнованиям программа предполагает сочетание групповой, в подгруппе и индивидуальной работы с воспитанниками. Программой предусмотрена самостоятельная работа в зале и выполнение домашней работы (регулярные занятия физическими упражнениями, отработка и совершенствование движений тхэквондо).

Типы занятий:

теоретические (приобретение знаний),

практические (учебно-тренировочные) - усвоение способов деятельности,

контрольно-диагностические (определение уровня физической подготовленности обучающихся). *комбинированные занятия* (сочетание различных типов занятий):

Формы проведения занятий:

Основными формами проведения *теоретических занятий* - являются лекция, семинар, *практических занятий* - учебная тренировка, участие в показательных выступлениях, *диагностических занятий* - тестирование, выполнение контрольных упражнений.

Методы обучения.

Словесные (беседа, корректировка движений, разъяснения, указания, анализ).

Наглядные (показ педагога, просмотр учебно-методических пособий, альбомов, демонстрация аудио и видео материалов).

Практические (учебное занятие, игра, участие в спортивно-тренировочных сборах, выступления в соревнованиях, занятия на улице: кроссовая подготовка).

Репродуктивные (выполнение упражнений, тренинг, репетиция).

Творческие (показательные выступления в концертной программе, в празднике здоровья, фестивале боевых искусств).

Ожидаемые результаты.

В результате обучения воспитанник должен:

Знать:

основы искусства тхэквондо;

основы гигиены и медицины, необходимые понятия и теоретические сведения по физической культуре и спорту.

выполнять упражнения, включающие удары руками и ногами, подводящие к ним упражнения, упражнения на чувство дистанции, времени, чувство противника, а также упражнения, развивающие силу ударов и скоростно-силовые упражнения, упражнения на растяжку.

Быстро бегать, обладать хорошей выносливостью и достаточно развитыми скоростно-силовыми качествами.

Выполнить все контрольные упражнения и нормы, данные для каждого года обучения.

Выполнять комплексы технических действий - туль, поединки, технику разбивания предметов, специальную технику.

Самостоятельно и систематически заниматься физическими упражнениями.

Работать над собой, совершенствоваться, проявлять волевые и высоко нравственные качества.

Формы подведения итогов.

Участие в соревнованиях, показательных выступлениях на мероприятиях различного уровня, инструкторская и судейская практика.

Способы проверки знаний.

Наблюдение педагога, педагогический анализ, выполнение упражнений и тестов.

Достижения воспитанников коллектива:

Индивидуальные достижения воспитанников:

Неоднократные чемпионы и призеры Первенства и Чемпионата Санкт-Петербурга, Чемпионы и призеры России, Кубка Мира - «Кубок Петра Великого»

Командные достижения коллектива:

Неоднократные чемпионы и призеры Первенства Санкт-Петербурга, России в командных соревнованиях.

В результате обучения наблюдается повышение общего уровня физического и психологического здоровья. Воспитанники стали более закалёнными, выносливыми, целеустремлёнными, самостоятельными, требовательными к себе, научились добиваться поставленной цели, находить выход из сложных ситуаций, адекватно реагировать на состояние успеха и поражения, научились работать над собой и самосовершенствоваться.

**Учебно-тематический план
1 год обучения**

	Раздел, тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1	0	Фронтальный
2	Основы теоретической подготовки	3	3	0	Опрос
3	Физическая подготовка	55	5	50	
3.1	• Гибкость	12	1	11	контрольное выполнение упражнений
3.2.	• Ловкость	8	1	7	контрольное выполнение упражнений
3.3	• Скорость	10	1	9	контрольное выполнение упражнений
3.4	• Сила	15	1	14	контрольное

					выполнение упражнений
3.5	• Выносливость	10	1	9	контрольное выполнение упражнений
4	Техническая подготовка	47	5	42	
4.1	• Стойки	6	1	5	контрольное выполнение упражнений
4.2	• Техника рук	10	1	9	контрольное выполнение упражнений
4.3	• Техника ног	17	1	16	контрольное выполнение упражнений
4.4	• Технические комплексы	5	1	4	контрольное выполнение упражнений
4.5	• Спарринг	9	1	8	контрольное выполнение упражнений
5	Итоговое занятие	4	2	2	
	Итого	108	14	94	

2-й год обучения

№	Раздел, тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы теоретической подготовки	10	10	-	опрос
2	Физическая подготовка	120	6	114	
2.1	• Гибкость	14	1	13	контрольное выполнение упражнений
2.2.	• Ловкость	24	1	23	контрольное выполнение упражнений
2.3.	• Скорость	34	2	32	контрольное выполнение упражнений
2.4	• Сила	24	1	23	контрольное выполнение упражнений
2.5	• Выносливость	24	1	23	контрольное выполнение упражнений
3	Техническая подготовка	70	5	65	
3.1	• Стойки	6	1	5	контрольное выполнение упражнений
3.2	• Техника рук	14	1	13	контрольное выполнение упражнений
3.3	• Техника ног	24	1	23	контрольное

					выполнение упражнений
3.4	• Технические комплексы	10	1	9	контрольное выполнение упражнений
3.5	Спарринг	16	1	15	контрольное выполнение упражнений
4	Итоговое занятие	16	-	16	контрольное выполнение упражнений
	Итого	216	21	195	

3-й год обучения

№	Раздел, тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практик а	
1	Основы теоретической подготовки	10	10	-	Фронтальный
2	Физическая подготовка	120	6	114	
2.1	• Гибкость	14	1	13	контрольное выполнение упражнений
2.2	• Ловкость	24	1	23	контрольное выполнение упражнений
2.3	• Скорость	34	2	32	контрольное выполнение упражнений
2.4	• Сила	24	1	23	контрольное выполнение упражнений
2.5	• Выносливость	24	1	23	контрольное выполнение упражнений
3	Техническая подготовка	70	5	65	
3.1	• Стойки	6	1	5	контрольное выполнение упражнений
3.2	• Техника рук	14	1	13	контрольное выполнение упражнений
3.3	• Техника ног	24	1	23	контрольное выполнение упражнений
3.4	• Технические комплексы	10	1	9	контрольное выполнение упражнений
3.5	Спарринг	16	1	15	контрольное выполнение упражнений
4	Итоговое занятие	16	-	16	контрольное выполнение упражнений
	Итого	216	21	195	

Календарный учебный график.

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	06.09.2023	25.05.2024	34	102	3 раза в неделю по 1 часу
2 год обучения	05.09.2023	25.05.2024	34	204	3 раза в неделю по 2 часа
3 год обучения	-	-	34	204	3 раза в неделю по 2 часа

Рабочая программа

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе платных услуг

«Тхэквондо»

Срок реализации: 3 года

Возраст учащихся: 5,5-13 лет

Ожидаемые результаты после первого года изучения

В результате обучения воспитанник должен:

Знать:

Основы гигиены и медицины, необходимые понятия и теоретические сведения по физической культуре и спорту.

Методика разучивания и отработки отдельных технических элементов, их комбинаций и комплексов. Секреты мастерства тхэквондо.

Техника передвижений в тхэквондо.

Технические комплексы в тхэквондо.

Спарринг в тхэквондо. Виды спарринга.

Назначение учебного спарринга. Назначение и организация соревнований, экзаменов, аттестаций, способ складывания формы и завязывания пояса.

Уметь:

Выполнять упражнения, включающие удары руками и ногами, подводящие к ним упражнения, упражнения на чувство дистанции, времени, чувство противника, а также упражнения, развивающие силу ударов и скоростно-силовые упражнения, упражнения на растяжку.

Быстро бегать, обладать хорошей выносливостью и достаточно развитыми скоростно-силовыми качествами.

Выполнять все контрольные упражнения и нормы 1 года обучения.

Выполнять комплексы технических действий - Саджу джириги. Саджу макги. Чон-Джи туль. Дан-Гун туль. До-Сан туль.

Самостоятельно и систематически заниматься физическими упражнениями.

Складывать формы и завязывать пояса.

Иметь представление об:

- истории создания и развития этикета.
- основных принципах тхэквондо.
- системе терминологии в тхэквондо.
- теории мощности тхэквондо.

Календарно-тематическое планирование 1 года обучения

№ пп	Тема	Кол-во часов	дата		Форма контроля
			План	фактическая	
1	ТБ на занятиях. Введение. Основы Теоретической подготовки.	1			Рассказ
2	Физическая подготовка. Гибкость.	1			Рассказ, показ, наблюдение
3	Физическая подготовка. Гибкость.	1			Рассказ, показ, наблюдение
4	Физическая подготовка. Выносливость.	1			Рассказ, показ, наблюдение
5	Физическая подготовка. Скорость.	1			Рассказ, показ, наблюдение
6	Физическая подготовка. Скорость	1			Рассказ,

					показ, наблюдение
7	Физическая подготовка. Ловкость.	1			Рассказ, показ, наблюдение
8	Физическая подготовка. Сила.	1			Рассказ, показ, наблюдение
9	Физическая подготовка. Выносливость.	1			Рассказ, показ, наблюдение
10	Физическая подготовка. Гибкость.	1			Показ, тестирование
11	Физическая подготовка.	1			Показ, тестирование
12	Физическая подготовка. Скорость.	1			Показ, тестирование
13	Физическая подготовка. Ловкость.	1			Показ, тестирование
14	Физическая подготовка. Гибкость.	1			Показ, тестирование
15	Физическая подготовка. Скорость.	1			Показ, тестирование
16	Физическая подготовка. Сила.	1			Показ, тестирование
17	Физическая подготовка. Выносливость.	1			Показ, тестирование
18	Физическая подготовка. Ловкость.	1			Показ, тестирование
19	Физическая подготовка. Сила.	1			Показ, тестирование
20	Физическая подготовка. Гибкость.	1			Наблюдение
21	Физическая подготовка. Сила.	1			Наблюдение
22	Физическая подготовка. Скорость.	1			Наблюдение
23	Физическая подготовка. Выносливость.	1			Наблюдение
24	Физическая подготовка. Сила.	1			Наблюдение
25	Физическая подготовка. Скорость.	1			Наблюдение
26	Физическая подготовка. Гибкость.	1			Наблюдение
27	Итоговое занятие.	1			Тестирование
28	Физическая подготовка. Скорость.	1			Наблюдение
29	Физическая подготовка. Выносливость.	1			Наблюдение
30	Техническая подготовка.	1			Наблюдение
31	Физическая подготовка. Ловкость.	1			Наблюдение
32	Физическая подготовка. Скорость.	1			Наблюдение
33	Основы теоретической подготовки.	1			Наблюдение
34	Физическая подготовка. Скорость.	1			Наблюдение

35	Техническая подготовка.	1			Наблюдение
36	Физическая подготовка. Ловкость.	1			Наблюдение
37	Физическая подготовка.	1			Наблюдение
38	Физическая подготовка. Скорость.	1			Наблюдение
39	Техническая подготовка.	1			Наблюдение
40	Физическая подготовка. Выносливость.	1			Наблюдение
41	Физическая подготовка. Ловкость.	1			Наблюдение
42	Физическая подготовка. Скорость.	1			Наблюдение
43	Основы теоретической подготовки.	1			Наблюдение
44	Физическая подготовка. Сила.	1			Наблюдение
45	Техническая подготовка.	1			Наблюдение
46	Физическая подготовка. Скорость.	1			Наблюдение
47	Физическая подготовка. Гибкость.	1			Наблюдение
48	Физическая подготовка. Выносливость.	1			Наблюдение
49	Техническая подготовка.	1			Наблюдение
50	Физическая подготовка. Ловкость.	1			Наблюдение
51	Техническая подготовка.	1			Наблюдение
52	Физическая подготовка. Скорость.	1			Наблюдение
53	Техническая подготовка.	1			Наблюдение
54	Физическая подготовка. Выносливость.	1			Наблюдение
55	Техническая подготовка.	1			Наблюдение
56	Физическая подготовка. Ловкость.	1			Наблюдение
57	Техническая подготовка.	1			Наблюдение
58	Физическая подготовка. Выносливость.	1			Наблюдение
59	Итоговое занятие.	1			Наблюдение
60	Физическая подготовка. Скорость.	1			Наблюдение
61	Техническая подготовка.	1			Наблюдение
62	Физическая подготовка. Ловкость.	1			Наблюдение
63	Техническая подготовка.	1			Наблюдение
64	Основы теоретической подготовки.	1			Наблюдение
65	Физическая подготовка.	1			Наблюдение
66	Техническая подготовка.	1			Наблюдение
67	Физическая подготовка. Скорость.	1			Наблюдение
68	Техническая подготовка.	1			Наблюдение
69	Спарринг.	1			Наблюдение
70	Физическая подготовка. Ловкость.	1			Наблюдение
71	Техническая подготовка.	1			Собеседовани е
72	Физическая подготовка. Ловкость. Выносливость	1			Наблюдение

73	Техническая подготовка.	1			Собеседование
74	Физическая подготовка.	1			Наблюдение
75	Спарринг.	1			Наблюдение
76	Техническая подготовка.	1			Собеседование
77	Физическая подготовка. Сила.	1			Наблюдение
78	Техническая подготовка.	1			Собеседование
79	Основы теоретической подготовки.	1			Рассказ, собеседование
80	Спарринг.	1			Наблюдение1
81	Физическая подготовка.	1			Наблюдение1
82	Техническая подготовка.	1			Собеседование
83	Физическая подготовка.	1			Наблюдение
84	Техническая подготовка.	1			Наблюдение
85	Физическая подготовка.	1			Наблюдение
86	Физическая подготовка.	1			Наблюдение
87	Физическая подготовка.	1			Наблюдение
88	Техническая подготовка.	1			Наблюдение
89	Физическая подготовка.	1			Наблюдение
90	Физическая подготовка.	1			Наблюдение
91	Техническая подготовка.	1			Наблюдение
92	Физическая подготовка.	1			Наблюдение
93	Физическая подготовка. Скорость.	1			Наблюдение
94	Физическая подготовка.	1			Наблюдение
95	Спарринг.	1			Наблюдение
96	Физическая подготовка.	1			Наблюдение
97	Техническая подготовка.	1			Наблюдение
98	Физическая подготовка.	1			Наблюдение
99	Итоговое занятие.	1			Наблюдение
100	Физическая подготовка.	1			Наблюдение
101	Физическая подготовка. Скорость.	1			Наблюдение
102	Техническая подготовка.	1			Наблюдение
103	Физическая подготовка.	1			Наблюдение
104	Спарринг.	1			Наблюдение
105	Физическая подготовка.	1			Наблюдение
106	Физическая подготовка.	1			Наблюдение
107	Техническая подготовка.	1			Наблюдение
108	Итоговое занятие.	1			Зачетно-технические соревнования

Содержание 1 года обучения.

Раздел 1. Вводное занятие.

Теория.

Инструктаж по технике безопасности. Обязанности занимающихся, правила тхэквондо.

Профилактика травм при занятиях тхэквондо.

Раздел 2. Основы теоретической подготовки.

Теория.

История создания и развития этикета. Основные принципы тхэквондо. Система терминологии в тхэквондо. Теория мощности тхэквондо. Методика разучивания и отработки отдельных технических элементов, их комбинаций и комплексов. Секреты мастерства тхэквондо. Техника передвижений в тхэквондо. Технические комплексы в тхэквондо. Спарринг в тхэквондо. Виды спарринга. Назначение учебного спарринга. Назначение и организация соревнований, экзаменов, аттестаций. Принятый в тхэквондо способ складывания формы и завязывания пояса. Организация повседневной жизни в процессе занятий боевыми искусствами)

Раздел 3. Физическая подготовка (ОФП, СФП)

Тема 3.1. Гибкость.

Теория.

Правила выполнения упражнений для развития гибкости.

Практика.

Разминочные упражнения. Растягивающие упражнения для тазобедренного пояса стоя. Растягивающие упражнения для тазобедренного пояса сидя. Растягивающие упражнения для тазобедренного пояса, стоя с помощью партнера (с опорой о стену, без опоры). Растягивающий комплекс для тазобедренного пояса, сидя с помощью партнера. Махи ногами (различные варианты). Упражнения в шпагате. Растягивающие упражнения для плечевого пояса. Переход из боковых "шпагатов" во фронтальный и обратно, Растягивающие упражнения сидя с помощью партнёра, лицом друг к другу. Использование метода «предварительного напряжения». Контроль и коррекция осанки.

Тема 3.2. Ловкость.

Теория.

Правила выполнения упражнений для развития ловкости.

Практика.

Прыжково- координационное упражнение "сигнальщик". Акробатические упражнения невысокой сложности (кувырки, перекаты, падение на руки). Различные способы передвижений (приставными шагами, спиной вперед, с вращением и т.д.). Развитие вестибулярного аппарата (различные вращения, упражнения с уменьшением площади опоры и т.д.). Формирование кулака, ладони и стопы. Подвижные игры.

Тема 3.3 Скорость.

Теория.

Правила выполнения упражнений для развития скорости.

Практика.

Выполнение всех упражнений с максимальной скоростью. Бег, прыжки в максимально возможном темпе. Скоростно- силовое упражнение «ножницы», «замок».

Тема 3.4. Сила.

Теория.

Правила выполнения упражнений для развития силы.

Практика.

Подтягивание (на низкой, на высокой перекладине). Отжимания (от пола, на гимнастических брусьях). Упражнения для мышц брюшного пресса: подъём и опускание

ног из положения лёжа на спине (в двух направлениях), подъем туловища из положения лёжа на спине (прямо и скрестно), подъем ног к перекладине. Упражнения для мышц спины ("кольцо", "лодочка"). Приседания (в различных вариантах). Прыжки (в этичных вариантах). Укрепление ударных частей рук.

Тема 3.5. Выносливость.

Теория.

Правила выполнения упражнений для развития выносливости.

Практика.

Уменьшение пауз между отдельными упражнениями, увеличение продолжительности упражнений. Кроссы продолжительностью 10-20 минут (2-3 раза в неделю).

Раздел 4. Техническая подготовка.

Тема 4.1. Стойки.

Теория.

Правила выполнения стоек: Нарани соги. Чарёт соги. Аннун соги. Гуннун соги. Нюнджа соги.

Практикум.

Тема 4.2. Техника рук.

Теория.

Правила выполнения движений руками.

Практика.

Нарани со каундэ баро джиригн.

Гуннун со каундэ баро джириги.

Гуннун со пальмок наджундэ баро ёп макги.

Гуннун со сонкаль наджундэ баро ёп макги.

Гуннун со ан пальмок каундэ баро ёп макги.

Гуннун со баккат пальмок каундэ баро ёп макги.

Гуннун со баккат пальмок каундэ баро ап макги.

Гуннун со каундэ бандэ джириги.

Нюнджа со каундэ бандэ джириги.

Нюнджа со ан пальмок каундэ макги.

Нюнджа со баккат пальмок каундэ бакуро макги.

Нюнджа со баккат пальмок каундэ ануро макги.

Нюнджа со пальмок дэби макги.

Удары руками в верхний уровень и блоки от них.

Комбинации: "Гуннун со баро макги - Гуннун со бандэ джириги" (все изученные блоки).

Комбинации: Нюнджа со макги - Гуннун со бандэ джириги" перемещением "задней" ноги (все изученные блоки).

Анунн со каундэ баро джириги.

Нарани со ёп джириги.

Аннун со ёп джириги.

Нюнджа со пальмок баро чукё макги

Нюнджа со сонкаль бакуро тэйриги.

Гуннун со сонкаль баро ап нэрё тэйриги.

Гуннун со дунг джумук напундэ ёп тэйриги.

Гуннун со баккат пальмок напундэ хечё макги.

Аннун со сонкаль каундэ ёп тэйриги.

Нюнджа со пальмок наджундэ макги.

Нюнджа со сонкаль наджундэ макги.

Нюнджа со пальмок чукё макги.

Нюнджа со дунг джумук напундэ ёп тэйриги.

Нюнджа со сонкаль ёп нэрё тэйриги.

Нюнджа со бандаль джириги.

Выполнение всех изученных ударов вместо кулака (ап джумук, дунг джумук) открытой ладонью (сондунг бандальсон) и наоборот.

Комбинации: "Блок в Гуннун соги - удар в Гуннун, Аннун, Нюнджа соги (все изученные движения). Комбинации: "Блок в Нюнджа соги - удар в Гуннун, Аннун, Нюнджа соги (все изученные движения).

Комбинация 2-х последовательных ударов руками в Нарани, Аннун, Гуннун соги. В стандартном, в убыстренном ритме.

Тема 4.3. Техника ног.

Теория.

Правила выполнения движений ногами.

Практика.

Адча оллиги.

Ёлча оллиги. Двитча оллиги..

ча оллиги. (скрестный мах).

Бигуро ча оллиги (мах наружу).

Ануру доллиги (круговой мах внутрь).

Бигуро доллиги (круговой мах наружу).

Гуннун со муруп апча бусиги.

Гуннун со апча бусиги.

Гуннун со муруп доллэ чаги.

Гуннун со долчэ чаги.

Гуннун со ёпча оллиги.

Гуннун со муруп ёп доллэ чаги.

Гуннун со ёп доллэ чаги.

Все выученные удары в движении вперед.

Гуннун со баро бандаль джириги.

Аннун со ёпча джириги подшагом, зашагом (с переходом в Губурё джунби соги, без перехода в Губурё джунби соги)

Аннун со гуру чаги подшагом, зашагом.

Гуннун со бакуро нэрэ чаги.

Гуннун со нуру нэрэ чаги.

Гуннун со ёпча джириги (с переходом с переходом в Губурё джунби соги, без перехода в Губурё джунби соги)

Гуннун со нуру чаги.

Все выученные удары из стойки Нюнджа соги.

Все выученные удары в движении вперед. С переходом в стойку, без прохода.

Тема 4.4. Технические комплексы.

Теория.

Правила выполнения комбинаций.

Практика.

Саджу макги. Чон-Джи туль. Дан-Гун туль. До-Сан туль.

Тема 4.5. Спарринг.

Теория.

Правила выполнения движений спарринга.

Сабо массоги без партнёра (с использованием всей изученной техники). Движение в 1-м направлении. Самбо массоги без партнёра, с партнером (с использованием всей изученной техники). Движение в 1-м направлении.

Практикум.

Тема 5. Итоговое занятие.

Практика.

Аттестация.

Тестирование по ОФП.

Тестирование по теории.

Тестирование по практике.

Зачетно-технические соревнования: Гуннун со апча оллиги, Гуннун со ёпча оллиги, Гуннун со двитча оллиги. Каждый удар оценивается по 10 баллов.

Чон-Жди туль. Оценивается из 30 баллов.

Формы подведения итогов и способы проверки знаний.

Контрольные упражнения и тесты.

Участие в зачётно-технических соревнованиях.

Показательные выступления на школьных мероприятиях.

Ожидаемые результаты после второго года обучения

В результате обучения воспитанник должен:

Знать:

Технику свободного спарринга. Укрепление ударных и блокирующих частей тела ("набивка"). Технику обманных движений.

Растягивающий комплекс сидя с помощью двух партнёров.

Основные физические качества. Основные физические и психические качества, необходимые для успешного ведения боя.

Уметь:

Выполнять упражнения, включающие удары руками и ногами, подводящие к ним упражнения, упражнения за чувство дистанции, времени, чувство противника, а также упражнения, развивающие силу ударов и скоростно-силовые упражнения, упражнения на растяжку, быстро бегать, обладать хорошей выносливостью и достаточно развитыми скоростно-силовыми качествами.

Выполнять все контрольные упражнения и нормы 2 года обучения.

Выполнять комплексы технических действий - Вон-Хё туль. Юль-Гок туль.

Использовать комбинации в свободном спарринге.

Использовать обманные движения в свободном спарринге.

Самостоятельно и систематически заниматься физическими упражнениями

Иметь представление

О философии тхэквондо.

Календарно-тематическое планирование 2 года обучения

№ пп	Тема	Кол-во часов	дата		Форма контроля
			план	Фактическая	
1	ТБ на занятиях. Введение. Основы Теоретической подготовки.	2	1.09		Рассказ, собеседование
2	Физическая подготовка. Гибкость.	2	4.09		Рассказ, показ, наблюдение
3	Физическая подготовка. Гибкость.	2	6.09		наблюдение
4	Физическая подготовка. Выносливость.	2	8.09		Рассказ, показ, наблюдение
5	Физическая подготовка. Скорость.	2	11.09		Рассказ, показ, наблюдение
6	Физическая подготовка. Скорость	2	13.09		наблюдение
7	Физическая подготовка. Ловкость.	2	15.09		Рассказ, показ, наблюдение

8	Физическая подготовка. Сила.	2	18.09		Рассказ, показ, наблюдение
9	Физическая подготовка. Выносливость.	2	20.09		Рассказ, показ, наблюдение
10	Физическая подготовка. Гибкость.	2	22.09		
11	Физическая подготовка.	2	25.09		Рассказ, показ, наблюдение
12	Физическая подготовка. Скорость.	2	27.09		наблюдение
13	Физическая подготовка. Ловкость.	2	29.09		наблюдение
14	Физическая подготовка. Гибкость.	2	2.10		наблюдение
15	Физическая подготовка. Скорость.	2	4.10		наблюдение
16	Физическая подготовка. Сила.	2	6.10		наблюдение
17	Физическая подготовка. Выносливость.	2	9.10		наблюдение
18	Физическая подготовка. Ловкость.	2	11.10		наблюдение
19	Физическая подготовка. Сила.	2	13.10		наблюдение
20	Физическая подготовка. Гибкость.	2	16.10		наблюдение
21	Физическая подготовка. Сила.	2	18.10		наблюдение
22	Физическая подготовка. Скорость.	2	20.10		наблюдение
23	Физическая подготовка. Выносливость.	2	23.10		наблюдение
24	Физическая подготовка. Сила.	2	25.10		наблюдение
25	Физическая подготовка. Скорость.	2	27.10		наблюдение
26	Физическая подготовка. Гибкость.	2	30.10		наблюдение
27	Итоговое занятие.	2	1.11		тестирование
28	Физическая подготовка. Скорость.	2	3.11		наблюдение
29	Физическая подготовка. Выносливость.	2	8.11		наблюдение
30	Техническая подготовка.	2	10.11		наблюдение
31	Физическая подготовка. Ловкость.	2	13.11		наблюдение
32	Физическая подготовка. Скорость.	2	15.11		наблюдение
33	Основы теоретической подготовки.	2	17.11		наблюдение
34	Физическая подготовка. Скорость.	2	20.11		наблюдение
35	Техническая подготовка.	2	22.11		тестирование
36	Физическая подготовка. Ловкость.	2	24.11		наблюдение
37	Физическая подготовка.	2	27.11		наблюдение
38	Физическая подготовка. Скорость.	2	29.11		наблюдение
39	Техническая подготовка.	2	1.12		наблюдение
40	Физическая подготовка. Выносливость.	2	4.12		наблюдение
41	Физическая подготовка. Ловкость.	2	6.12		наблюдение
42	Физическая подготовка. Скорость.	2	8.12		наблюдение

43	Основы теоретической подготовки.	2	11.12		наблюдение
44	Физическая подготовка. Сила.	2	13.12		наблюдение
45	Техническая подготовка.	2	15.12		наблюдение
46	Физическая подготовка. Скорость.	2	18.12		наблюдение
47	Физическая подготовка. Гибкость.	2	20.12		наблюдение
48	Физическая подготовка. Выносливость.	2	22.12		наблюдение
49	Техническая подготовка.	2	25.12		собеседование
50	Физическая подготовка. Ловкость.	2	27.12		наблюдение
51	Техническая подготовка.	2	29.12		наблюдение
52	Физическая подготовка. Скорость.	2	10.01		наблюдение
53	Техническая подготовка.	2	12.01		наблюдение
54	Физическая подготовка. Выносливость.	2	15.01		наблюдение
55	Техническая подготовка.	2	17.01		собеседование
56	Физическая подготовка. Ловкость.	2	19.01		наблюдение
57	Техническая подготовка.	2	22.01		собеседование
58	Физическая подготовка. Выносливость.	2	24.01		наблюдение
59	Итоговое занятие.	2	26.01		собеседование
60	Физическая подготовка. Скорость.	2	29.01		наблюдение
61	Техническая подготовка.	2	31.01		наблюдение
62	Физическая подготовка. Ловкость.	2	2.02		наблюдение
63	Техническая подготовка.	2	5.02		наблюдение
64	Основы теоретической подготовки.	2	7.02		наблюдение
65	Физическая подготовка.	2	9.02		наблюдение
66	Техническая подготовка.	2	12.02		наблюдение
67	Физическая подготовка. Скорость.	2	14.02		наблюдение
68	Техническая подготовка.	2	16.02		наблюдение
69	Спарринг.	2	19.02		наблюдение
70	Физическая подготовка. Ловкость.	2	21.02		наблюдение
71	Техническая подготовка.	2	26.02		собеседование
72	Физическая подготовка. Ловкость. Выносливость	2	28.02		наблюдение
73	Техническая подготовка.	2	2.03		наблюдение
74	Физическая подготовка.	2	5.03		наблюдение
75	Спарринг.	2	7.03		наблюдение
76	Техническая подготовка.	2	12.03		наблюдение
77	Физическая подготовка. Сила.	2	14.03		наблюдение
78	Техническая подготовка.	2	16.03		наблюдение
79	Основы теоретической подготовки.	2	19.03		наблюдение
80	Спарринг.	2	21.03		наблюдение
81	Физическая подготовка.	2	23.03		Рассказ,

					показ, наблюдение
82	Техническая подготовка.	2	26.03		Рассказ, показ, наблюдение
83	Физическая подготовка.	2	28.03		наблюдение
84	Техническая подготовка.	2	30.03		наблюдение
85	Физическая подготовка.	2	2.04		наблюдение
86	Физическая подготовка.	2	4.04		наблюдение
87	Физическая подготовка.	2	6.04		наблюдение
88	Техническая подготовка.	2	9.04		наблюдение
89	Физическая подготовка.	2	11.04		наблюдение
90	Физическая подготовка.	2	13.04		наблюдение
91	Техническая подготовка.	2	16.04		собеседование
92	Физическая подготовка.	2	18.04		наблюдение
93	Физическая подготовка. Скорость.	2	20.04		наблюдение
94	Физическая подготовка.	2	23.04		наблюдение
95	Спарринг.	2	25.04		наблюдение
96	Физическая подготовка.	2	28.04		наблюдение
97	Техническая подготовка.	2	30.04		наблюдение
98	Физическая подготовка.	2	1.05		наблюдение
99	Итоговое занятие.	2	4.05		тестирование
100	Физическая подготовка.	2	6.05		наблюдение
101	Физическая подготовка. Скорость.	2	8.05		наблюдение
102	Техническая подготовка.	2	9.05		наблюдение
103	Физическая подготовка.	2	13.05		наблюдение
104	Спарринг.	2	15.05		Тестирование
105	Физическая подготовка.	2	18.05		наблюдение
106	Техническая подготовка. Выносливость	2	20.05		Тестирование
107	Физическая подготовка.	2	22.05		Тестирование
108	Итоговое занятие.	2	25.05		Тестирование

Содержание 2 года обучения.

Раздел 1.

Тема 1.1. Основы теоретической подготовки.

Теория.

Философия тхэквондо. Техника свободного спарринга. Укрепление ударных и блокирующих частей тела. Растягивающий комплекс сидя с помощью двух партнёров. Основные физические качества, физические и психические качества, необходимые для успешного ведения боя. Использование комбинаций в свободном спарринге. Техника обманных движений. Использование обманных движений в свободном спарринге.

Раздел 2. Физическая подготовка (ОФП, СФП).

Тема 2.1. Гибкость.

Теория.

Правила выполнения упражнений для развития гибкости.

Практика.

Удары ногами в верхний уровень. Переход из одного бокового шпагата в другой.

Тема 2.2-Ловкость.

Теория.

Правила выполнения упражнений для развития ловкости.

Практика.

Выполнение ряда упражнений с закрытыми глазами Упражнения со скакалкой Упражнения с шариками для Пинг-понга или с другими мелкими предметами. Акробатические упражнения средней сложности (кувырок назад, кувырок через плечо, стойка на голове и руках с помощью партнера). Спортивные игры (по упрощенным, усложнённым, стандартным правилам). Развитие чувства противника - упражнения «липкие РУКИ», «выведение из равновесия», «фехтование» (одностороннее, двухстороннее выполнение).

Тема 2.3..Скорость.

Теория.

Правила выполнения упражнений для развития скорости.

Практика.

Выполнение упражнений под команду с уменьшением времени реагирования. Работа в парах на опережение соперника. Выполнение отдельных упражнений с отягощением. Упражнения с набивным мячом.

Тема 2.4. Сила.

Теория.

Правила выполнения упражнений для развития силы.

Практика.

Выполнение ударов по предметам (мешки, лапы. Силовые упреждения в парах. Укрепление ударных частей рук. Укрепление ударных частей руки («набивка») без использования жестких предметов.

Тема 2.5. Выносливость.

Теория.

Правила выполнения упражнений для развития выносливости.

Практика.

Увеличение общего объема и интенсивности тренировки. Кроссы продолжительностью 15-30 минут (3-4 раз в неделю).

Раздел 3. Техническая подготовка.

Тема 3.1. Стойки.

Теория.

Правила выполнения стоек: Губурё джунби соги (а). Годжунг соги. Моа джунби соги (а). Кёча соги (вес на передней ноге). Прыжок с разворотом 45 градусов.

Практикум.

Тема 3.2. Техника рук.

Теория.

Правила выполнения движений руками.

Практика.

Разноименные удары и блоки в Гуннун соги (все изученные движения),

Комбинации: "разноимённый блок - одноимённый удар в Гуннун соги" (все изученные движения).

Выполнение всех изученных блоков вместо предплечья (баккат пальмок, ан пальмок) ребром ладони (сонкаль)

Комбинации: "Нюнджа со макги - Гуннун со бандэ джириги" перемещением передней ноги (все изученные

Комбинации: "блок в Гуннун соги - удар в Нюнджа соги (все изученные движения)
Нюнджа со сонкаль, ануро тэйриги
Гуннун со каундэ джириги.
Гуннун со ан пальмок долльмё макги.
Гуннун со сонбадак каундэ банде гольчё макги.
Гуннун со ап палькуп тэйриги.

Кёча со дунг джумук ёп тэйриги.

Гуннун со ду пальмок напундэ баро ёп макги.

Удары руками в прыжках в Нарани соги, в Нюнджа соги, в боевой стойке.

Два поочередных удара (двойка). В Нарани соги, в боевой стойке.

Два последовательных удара (двойной). В Нарани соги, в боевой стойке.

Тема 3.3. Техника ног.

Теория.

Правила выполнения движений ногами.

Практика.

Все выученные удары ногами (из Гуннун соги, Аннун соги, Нюнджа соги, боевые стойки) с «передней» ноги.

Все выученные удары ногами (из Гуннун соги, Аннун соги, Нюнджа соги) с движением назад. С переходом в стойку, без перехода.

Удары ногами с подшагом, с зашагом. Из Нюнджа соги, из боевой стойки.

Удары ногами в верхний уровень

Комбинации двух ударов ногами в базовом исполнении,

Комбинации двух ударов (в боевом исполнении)ю

Все выученные удары со скольжением Сево чаги.

Тема 3.4. Технические комплексы.

Теория.

Методика разучивания комплексов Вон-Хё туль. Юль-Гок туль.

Практикум.

Тема 3.5. Спарринг.

Теория.

Техника выполнения движений спарринга.

Практикум.

Самбо массоги без партнёра, с партнером (с использованием всей изученной техники).

Движение в 1-м направлении, в 2-х направлениях. Ибо массоги.

Техника свободного спарринга:

боевая стойка;

основные виды передвижений в боевой стойке, их комбинации;

основные удары руками и ногами;

основные блоки.

Самбо массоги с использованием новой техники. Ибо массоги.

Дополнительные варианты. Движение в 2-х направлениях (где это возможно)

Ильбо массоги (14 вариантов), дополнительные варианты перемещений в боевой стойке ("степ", "финт" и т.д.); комбинации двух ударов (рука-рука, нога-нога, рука-нога, нога-рука); техника обманных движений; комбинации: «скользящий шаг - удар», «шаг - удар», «подшаг (зашаг) - удар», «смена стойки прыжком - удар», «ноги скрестно прыжком - удар», «финт - удар» (удары руками, ногами, а также блоки).

Тема 4. Итоговое занятие.

Практика.

Аттестация.

Зачетно-технические соревнования:

Основные удары ногами из Гуннун соги (с "задней" ноги без смены стойки). Каждый удар оценивается из 10 баллов.

Дан-Гун туль. Оценивается из 30 баллов.
До-Сай туль. Оценивается из 30 баллов.
Основные удары ногами из Нюнджа соги. (с "задней" ноги без смены стойки). Каждый удар оценивается из 10 баллов.
До сан туль. Оценивается из 30 баллов.
Вон-Хё туль. Оценивается из 30 баллов
Тестирование по ОФП.
Тестирование по теории.
Тестирование по практике.

Формы подведения итогов и способы проверки знаний.

- . Контрольные упражнения и тесты.
- . Участие в зачетно-технических соревнованиях, показательных выступлениях на различных мероприятиях.

Ожидаемые результаты после третьего года обучения

В результате обучения воспитанник должен:

Знать:

Построение и организацию учебно-тренировочного занятия.
Назначение и принципы построения разминки.
Разминочные и растягивающие комплексы, особенности отдельных его частей.
Технику разбивания предметов при демонстрации силы удара - Кёкпа.
Технику ведения свободного поединка.
Правила проведения спортивного поединка в тхэквондо.

Уметь:

Выполнять упражнения, включающие удары руками и ногами, подводящие к ним упражнения, упражнения за чувство дистанции, времени, чувство противника, а также упражнения, развивающие силу ударов и скоростно-силовые упражнения, упражнения на растяжку.
Быстро бегать, обладать хорошей выносливостью и достаточно развитыми скоростно-силовыми качествами.
Выполнить все контрольные упражнения и нормы 3 года обучения.
Выполнять комплексы технических действий - Джунг-Гун туль Тэ-Ге туль.
Организовывать учебно-тренировочное занятие.
Строить разминку.
Выполнять разминочные и растягивающие комплексы.
Использовать контратакующие движения в свободном спарринге.
Выполнять удары максимальной мощности - Верёк.
Разбивать предметы при демонстрации силы удара - Кёкпа.
Участвовать в спортивных поединках в тхэквондо.

Содержание 3 года обучения.

Раздел 1.

Тема 1.1 Основы теоретической подготовки.

Теория.

Построение и организация учебно-тренировочного занятия. Назначение и Принципы построения разминки. Разминочные и растягивающие комплексы особенности отдельных его частей. Использование контратакующих астеней в свободном спарринге. Выполнение ударов максимальной мощности - Верёк. Техника разбивания предметов при демонстрации силы удара - Кёкпа. Тактика ведения свободного поединка. Правила проведения спортивного поединка в тхэквондо.

Раздел 2. Физическая подготовка (ОФП, СФП).

Тема 2.1. Гибкость.

Теория.

Правила выполнения упражнений для развития гибкости.

Практика.

Упражнение "шпагат" с помощью партнёра.

Тема 2.2. Ловкость.

Теория.

Правила выполнения упражнений для развития ловкости.

Практика.

Выполнение отдельных технических элементов, их комбинаций в усложнённых условиях (на неровном грунте, в обуви и т.д.). Комбинирование основных движений руками в Аннун соги в различных сочетаниях. Выполнение технических комбинаций без предварительного разучивания. Уменьшение времени на разучивание технических комплексов. Акробатические упражнения повышенной сложности: колесо, стойка на -олове и руках, стойка на руках "крокодил", угол в упоре на полу, техника самостраховки при падениях вперед, назад, в сторону. Развитие межмышечной координации рук - упражнение "двойные блоки и удары". Развитие чувства противника - упражнения "поединок поясами", "компас".

Тема 2.3. Скорость.

Теория.

Правила выполнения упражнений для развития скорости.

Практика.

Выполнение серий ударов рукой или ногой в максимальном темпе.

Выполнение ударов по неожиданно появляющимся мишеням.

Тема 2.4. Сила.

Теория.

Правила выполнения упражнений для развития силы.

Практика.

Увеличение интенсивности всех силовых упражнений. Элементы борьбы. Работа по лапам с оценкой силы удара. Укрепление ударных частей рук. Укрепление ударных частей руки ("набивка") с использованием жестких предметов.

Тема 2.5. Выносливость.

Теория.

Правила выполнения упражнений для развития выносливости.

Практика.

Дальнейшее увеличение общего объема и интенсивности тренировки.

Кроссы продолжительностью 15-30 минут (3-4 раза в неделю). Кроссы продолжительностью 30-50 минут (1 раз в неделю).

Раздел 3. Техническая подготовка.

Тема 3.1. Стойки.

Теория.

Методика выполнения стоек: Моа джунби соги (В). Двит баль соги. Начё соги. Губурё джунби соги (В). Передвижения в основных стойках (в Гуннун соги, Аннун соги, Нюнджа соги) акцентированными шагами. Двойные шаги с разворотом. Кёча соги (вес на задней ноге). Прыжок вверх с разворотом на 90 градусов.

Практикум.

Тема 3.2. Техника рук.

Теория.

Правила выполнения движений руками.

Практика.

Двитбаль со сонбадак оллё макги.

Гуннун со ви палькуп тэйриги.

Гуннун со ап джумук сево джириги.

Гуннун со санг джумук двитджибо джириги.

Гуннун со кёча джумук чукё макги.

Освобождение от захвата за руку снизу с переходом из Нюнджа в Гуннун соги.

Начё со сонбадак бандэ нулло макги.
Моа со гёкджа джириги.
Г оджунг со дигутджа макги.
Удары с разворотом на 180 градусов.
В Гуннун, Аннун, Нюнджа соги, в боевой стойке.
Комбинация двух ударов, один или оба удара выполняются в прыжке.
Два поочередных удара в прыжке (двойка в прыжке).
В Нарани соги, в боевой стойке.
Два последовательных удара в прыжке (двойной в прыжке)..
В Нарани соги, в боевой.
Отдельные движения в сочетании с акцентированными шагами в стойке.
Отдельные движения в сочетании с двойными шагами с разворотом.
Гуннун со двитджибун сонкут наджундэ тульги.
Моа со дунг джумук ёп двит тэйриги.
Гуннун со кёча джумук нулло макги.
Моа со санг палькуп ёп тульки.
Аннун со баккат пальмок сан макги.
Нюнджа со ду пальмок наджундэ миро макги.
Гуннун со ду бандальсон моп джапги.
Нюнджа со дунг джумук ёп двит тэйриги.
Кёча со кёча джумук нулло макги.
Нюнджа со сонкаль наджундэ дэби макги.
Три поочередных удара (тройка).
В Нарани соги, в боевой стойке.
Три последовательных удара (тройной).
В Нарани соги, в боевой стойке.
Удары с разворотом на 360 град.
В Гуннун соги, Нюнджа соги, в боевой стойке.

Тема 3.3. Техника ног.

Теория.

Правила выполнения движений ногами.

Практика.

Махи с разворотом на 180 град.

Из Аннун соги, Гуннун соги.

Удары с разворотом на 180 град.

Их Аннун соги, Нюнджа соги, боевой стойки.

Комбинация двух ударов: удар с разворотом - удар без разворота.

Удары в прыжке с "передней" ноги толчком двух ног.

Из свободной стойки, из Нюнджа соги, из боевой стойки.

Удары в прыжке "с подшагом".

Из Аннун, Гуннун, Нюнджа соги, боевой стойки.

Двитча джириги (с переходом, без перехода в Губурё джунби соги).

Муруп оллё чаги Махи и удары с разворотом на 360 град.

В Гуннун соги, Нюнджа соги, в боевой стойке.

Удары в прыжке с "задней ноги".

Из Нюнджа соги, из боевой стойки.

Комбинация двух ударов: "удар без разворота - удар с разворотом", "удар с разворотом - удар с разворотом."

К Комбинации двух ударов, один из ударов выполняется в прыжке.

Комбинация двух ударов, второй выполняется с "передней" ноги.

Комбинации двух ударов, один из ударов выполняется в прыжке.

Тема 3.4. Технические комплексы.

Теория.

Методика разучивания комплексов: Джунг-Гун туль Тэ-Ге туль.

Практикум.

Тема 3.5. Спарринг.

Теория.

Техника выполнения движений спарринга.

Практикум.

Самбо массаги с использованием новой техники.

Ильбо массаги.

Дополнительные варианты, с использованием новой техники.

Техника свободного спарринга:

техника контратак (блок или уход - контратака);

комбинации рука-нога, нога-рука - один из ударов выполняется в прыжке;

комбинации: «шаг с разворотом - удар», «смена стойки прыжком через спину - удар» (все изученные удары руками и ногами, а также блоки);

техника уходов, уклонов;

- опережающие движения ("встречные");

комбинации "уход - удар" (все изученные удары руками и ногами, уход различными способами); контратаки после защиты уходом;

комбинации "смена стойки прыжком - удар рукой или ногой с разворотом"; комбинации

"смена стойки прыжком через спину - удар рукой или ногой без разворота".

Полусвободный спарринг (банджаю массаги).

Руки, ноги, руки против ног, ноги против рук (односторонняя, двухсторонняя атака). Руки и ноги (односторонняя атака).

Самбо, ибo, ильбо массаги с использованием всей изученной техники. Полусвободный спарринг. Руки и ноги против рук, руки и ноги против ног (односторонняя, двухсторонняя атака).

Тема 4. Итоговое занятие.

Практика.

Аттестация.

Зачетно-технические соревнования:

Удары ногами с "передней" ноги (из Нюнджа соги без смены стойки). Каждый удар оценивается из 10 баллов.

Вон-Хё туль. Оценивается из 20 баллов.

Юль-Гок туль. Оценивается из 20 баллов.

Основные удары ногами с "подшагом". Каждый удар оценивается из 10 баллов.

Джунг-Гун туль. Оценивается из 20 баллов.

Тестирование по ОФП.

Тестирование по теории.

Тестирование по технике.

Формы подведения итогов и способы проверки знаний.

. Контрольные упражнения и тесты.

. Участие в зачетно-технических соревнованиях, показательных выступлениях на различных мероприятиях.

Список литературы.

1. Коротаева Н.В. Взаимоотношения тренер-спортсмен в системе подготовки специалистов по единоборствам. - М.: ГЦОЛИФК, 1999.
2. Литвинов Е.Н., Вихленский М.Я., Туркунов Б.И., Захаров Л.А., «Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, основанная на одном из видов спорта (баскетбол) Москва, 2003.
3. Матвеев Л.П. Общая теория спорта. Учебная книга для завершающих уровней

- высшего физкультурного образования. -М.: 4-й филиал Воениздата. 2001 г. 304с.
4. Матвеев Л.П, Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учебн. Для ин-тов физ. Культуры. - м.: Физкультура и спорт, 2001. - 543с, ил.
 5. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. -Киев, 2004. -318с.
 6. Моделирование соревновательной деятельности в единоборствах: тактика таэквон-до и дзюдо, основы тренировки. Выпуск 1 / Под общей редакцией Ю.Б. Калашникова. - М.: ФОН, 1999. - 101 с.
 7. Тактика ведения спарринга в таэквон-до-ИТФ / Под общей редакцией Ю.Б.Калашникова. - М.: ФОН, 2000. _ 107с.
 8. Таэквон-до. Программа бакалаврского уровня высшего физкультурного образования. Направление 521900 «Физическая культура». - М.:-2008. 93с
 9. Таэквон-До (И Т Ф) /Правила. - М.: Принт. центр, 2006. - 42 с.
 10. Толковый словарь спортивных терминов М.: ФиС, 2003.
 - 11.Чой Хонг Хи. Таеквон-до (Корейское искусство самообороны). Перевод АО «ТКД». - М.: АОЗТ «ТКД», 1999. - 763 с.
 12. Тарас А.Е. Боевые искусства. (Энциклопедический справочник). 200 школ боевых искусств Востока и Запада. Минск,:Харвест, 1996 г.
- Список литературы для детей:
1. Генерал Чой Хон Хи «Энциклопедия Таэквон-до». 15 томов. АОЗТ «ТКД», 2003.
 2. Вим Босс, Стефано Фаверо, Паоло Джаннерини «Таэквон-до» Издательство Астрель, 2004.
 3. Сергей Сафонкин «Первые шаги в Таэквон-до». - М.: ФОН, 2000. - 95 с.
- Интернет порталы:

Оценочные и методические материалы

Основные формы учебно-тренировочного процесса: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, тестирование и медицинский контроль.

МЕТОДЫ:

словесной передачи знаний и руководства действиями занимающимися: объяснение, рассказ, беседа;

обучения техники и тактики: демонстрация (показ), разучивание технико-тактических действий по частям и в целом, анализ действий (своих и противника), разработка вариантов технико-тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований;

выполнения упражнений для развития физических качеств: непрерывный, повторный, круговой, контрольный, игровой, соревновательный.

Виды контроля:

Входной контроль (сентябрь) уровня физического развития по ОФП: бег 30 м с высокого старта, 6-ти минутный бег; прыжок в длину с места, подтягивание из виса на перекладине; отжимание из упора на полу.

Текущий контроль. Для коррекции и дозирования физической нагрузки на каждом занятии педагог проводит оценку переносимости обучающимися физической нагрузки по внешним признакам утомления, по частоте сердечных сокращений. Контроль знаний учащихся осуществляется в форме блиц-опросов.

Промежуточный контроль (декабрь). Контроль знаний учащихся осуществляется в форме викторины. Ребята участвуют в учебных и контрольных играх.

Итоговый контроль (май). Контроль уровня физического развития по общей и специальной физической подготовки. Спарринг по упрощенным правилам: 2 раунда по 2 минуты.

Формы контроля:

- заполнение информационной таблицы;
- проведение анкетирования учащихся и родителей;
- обработка данных наблюдений и опросов ;
- мониторинг ;
- контрольные испытания и тестирование;
- участие в соревновательных мероприятиях

Ниже в приложениях представлены формы фиксации.

Приложение 1

Общие требования к контролю

В качестве тестов должны использоваться те упражнения, которые позволяют оценивать все основные качества по общей физической, специальной физической и технической подготовке. При определении уровня подготовленности необходимо предварительно:

1. Определить цель тестирования;
2. Обеспечить стандартизацию измерительных процедур;

3. Выбрать тесты с высокой надежностью и информативностью, техника выполнения которых сравнительно проста и не оказывает существенного влияния на результат;
4. Освоить тесты настолько хорошо, чтобы при их выполнении основное внимание было направлено на достижение максимального результата, а не на стремление выполнить движение технически правильно;
5. Иметь высокую мотивацию на достижение максимальных результатов в тестах.

Обязательным условием является контроль состояния здоровья при проведении тестирования.

Болезнь или незначительная травма мешает занимающимся показать истинные возможности.

Соблюдение всех этих условий обязательно, но особое внимание при проведении тестирования следует уделять созданию такого психологического настроя, который позволил бы полностью

выявить истинные возможности каждого юного спортсмена. Этого можно добиться, приблизив условия тестирования к соревновательным, в которых обычно демонстрируют наивысшие результаты.

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение и создание единых условий выполнения упражнений для всех занимающихся. Эффективность контроля зависит от стандартности проведения тестов и измерения в них результатов. Для этого необходимо стандартизировать методику тестирования:

1. Режим дня, предшествующего тестированию, должен строиться по одной схеме.
2. Разминка перед тестированием должна быть стандартной по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения.
3. Тестирование по возможности должны проводить одни и те же исследователи.
4. Схема выполнения теста остается постоянной от тестирования к тестированию.
5. Интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникающее от первой попытки.
6. Занимающийся должен освоить тесты настолько хорошо, чтобы при их выполнении основное внимание было направлено на достижение максимального результата, и стремиться показать максимально возможный результат. Такая мотивация реальна, если в ходе тестирования создаётся соревновательная обстановка.

Приложение 2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ И ИХ СОДЕРЖАНИЕ

Тесты:

1. Общая физическая подготовка (ОФП)

- -сила (подтягивание, упражнения на брюшной пресс, отжимания, прыжки);
- -скорость (бег);
- -выносливость (бег, "уголок");
- -ловкость («Ласточка»)

№ п/п	оценка	Бег 60 м. Сек.	Бег 1000 м. Мин.	Подтягивание на перекладине Раз.	Отжимание в упоре лежа. 30раз/30 сек.	Прыжки в длину с разбега м.	Прыжки в высоту м.	Удержание тела «Ласточка» Сек.
1	Отлично	8	3,30	10	<25	2,70	1,50	40
2	Хорошо	9	3,40	8	25	2,60	1,40	30
3	Удовлетв.	10	4,10	5	>25	2,50	1,30	25

2. Специальная физическая подготовка (СФП)

- -силовая выносливость (силовой комплекс);
- -скоростная выносливость (челночный бег);
- -гибкость (наклон вперед из положения стоя, с прямыми коленями.);
- -статическая выносливость «уголок»
- -скорость удара рукой
- -скорость удара ногой
- -статическая выносливость

№ п/п	оценка	Силовой комплекс. 5раз/5мин	Челночный бег 10раз*10м.	Наклон вперед.	Скорость удара рукой, за 30 сек	Скорость удара ногой за 30 сек	Упражнение на брюшной пресс "уголок" Сек.
1	Отлично	<5	27	15	<50	<20	25
2	Хорошо	5	28	8	50	20	15
3	Удовлет	>5	29	4	>50	>20	7

3. Техническая подготовка (ТП)

- Точность попадания ударов по внезапно появляющимся целям (по лапам);
- Правильность выполнения ударов руками и ногами;
- Правильность выполнения бросков с помощью слабосопротивляющегося партнёра.

Приложение 3

<i>Компоненты учебно-методического комплекса</i>	<i>Для педагога, учащихся и родителей</i>
Информационные, справочные материалы.	Словарь специальных терминов с пояснениями. Условия приема в секцию. Папка «СМИ о спорте», папка «Нормативные документы», должностная инструкция педагога доп. образования,

	инструкции по технике безопасности.
Тематические методические пособия, разработки.	Методические разработки по темам программы (назвать темы)
Таблицы, схемы, плакаты, картины, фотографии, портреты.	Таблица нормативов по ОФП, схемы двигательных действий(ударов, бросков)
Кино- видео- мультимедийные материалы, аудиозаписи.	Актуальные фильмы про бойцовский спорт. Методические видео уроки.
Конспекты занятий.	Конспекты открытых занятий
Обобщенный опыт (Фото, рефераты, и др.)	Фотоотчеты, портфолио педагога
Методики психолого-педагогической диагностики личности:	
Анкеты	При приеме в коллектив (для детей, родителей): выявление интересов ребенка, способностей, исполнительской дисциплины.
Тесты	На проверку уровня физ.подготовленности.
Опросники	Для выявления мотивации
Игры	
Диагностические карты	Психолого-педагогическая характеристика обучающихся
Памятки для детей и родителей	Правила внутреннего распорядка и техники безопасности, расписание занятий, требования по ТБ в спортзале.
Методики педагогической диагностики коллектива:	
Анкеты	«Определение удовлетворенности дополнительным образованием» (для родителей)
Тесты	На выявление лидера
Опросники	На самочувствие в коллективе
Игры	Игротренинг на коллективное взаимодействие

Приложение 4

Методическое обеспечение реализации дополнительной образовательной программы.

№ п/п	Раздел или тема программы	Формы занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1.	Теоретическая подготовка	Традиционная, беседы, просмотр телепередач, тестирование, зачеты, беседы с родителями, общие собрания учащихся и	Диалог, анализ выступлений, показ, решение проблемных ситуаций. Словесный, наглядный, практический (судейство),	Использование специальной литературы, наглядных пособий по темам. Спортивный зал или кабинет	Опрос учащихся, судейство соревнований.

		родителей, творческие встречи.	индивидуальны й.	мультимедийно й техникой	
2.	Практическа я подготовка	Комбинированн ое занятие, учебно-тренировочное занятие, соревнования	Игры, упражнения, репродуктивный , коллективный, индивидуально-фронтальный, групповой, в парах.	Таблица оценки тестовых испытаний детей. Схемы, иллюстрации. Оборудованны й спортивный зал, лапы боксерские, макивары, гонг, амуниция бойца	Зачет, открытое занятие для родителей, самоанализ, сдача контрольно-переводных нормативов, соревновани я.

Приложение 5

Лист самооценки

Ф.И.....

На занятии мне больше всего понравилось	
На занятии мне запомнилось	
Мне захотелось узнать больше	