

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СЛАВЯНСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА СТАНИЦЫ  
ПЕТРОВСКОЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СЛАВЯНСКИЙ РАЙОН

**ПРИНЯТА:**

на заседании педагогического совета  
МАУ ДО ДЮСШ станицы Петровской  
Протокол № 1 от «30» 08 2022 года

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МАУ ДО ДЮСШ  
станицы Петровской  
 А.Е. Мищенко  
приказ № 1169 от «01» 09 2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Тхэквондо ВТФ»

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 1 год: 92 часа

Возрастная категория: 6-18 лет

Состав группы: до 25 человек

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе: 19727

Автор–составитель:  
тренер-преподаватель отделения тхэквондо  
Малюк Александр Александрович

ст. Петровская  
2022

## Содержание

I.	<b>Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты</b>	3-26
1.1	Пояснительная записка	3
1.1.1	Нормативная база	3
1.1.2	Направленность программы	4
1.1.3	Актуальность программы	4
1.1.4	Педагогическая целесообразность	4
1.1.5	Отличительные особенности образовательной программы	5
1.1.6	Адресат программы	6
1.1.7	Уровень программы, объем и сроки реализации	6
1.1.8	Особенности организации образовательного процесса	6
1.1.9	Особенности построения курса и его содержания	7
1.2	Цели и задачи программы	7
1.3	Содержание программы	8
1.3.1	Учебный план	8
1.3.2	Содержание учебного плана	9
1.4	Планируемые результаты	26
II.	<b>Комплекс организационных и социально-педагогических условий, включающий формы аттестации</b>	27-34
2.1	Календарный учебный график	27
2.2	Условия реализации программы	28
2.3	Формы аттестации	28
2.4	Оценочные материалы	29
2.5	Методические материалы	30
2.6	Список литературы	34

# РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ: ОБЪЕМ, СОДЕРЖАНИЕ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

## 1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### 1.1.1 Нормативная база.

Работа по программе дополнительного образования «Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Тхэквондо ВТФ» организуется и проводится в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.

3. «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» от 29 мая 2015 г. № 996-р.

4. Приказ Минпросвещения России от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки РФ.

8. Краевые методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ и программ электронного обучения от 15 июля 2015 г.

9. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ И.А.

Рыбалёвой, кандидата педагогических наук, доцента, заведующей кафедрой дополнительного образования ГБОУ «Институт развития образования» Краснодарского края от 2016 г.

10. Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования детско-юношеской спортивной школы станицы Петровской муниципального образования Славянский район и иные локальные акты, регламентирующие деятельность учреждения по реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

Разработана на основании дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта тхэквондо. Авторы программы: Лавриненко Роман Дмитриевич – тренер-преподаватель высшей категории, Лисин Александр Сергеевич – тренер-преподаватель высшей категории.

#### **1.1.2 Направленность программы: физкультурно-спортивная.**

#### **1.1.3 Актуальность программы.**

Известно, что существует большое количество детей имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом. Ввиду сложившегося положения данная категория детей не имеет возможности заниматься в спортивной школе в основных спортивных группах.

Организация и введение в спортивной школе общеразвивающих программ помогает решить эту задачу и привлечь к активным занятиям физической культурой и спортом дополнительные людские ресурсы, которые восполнят ряды позитивно ориентированных групп детей и подростков. Дети, не прошедшие тестирование в спортивные группы начальной подготовки, но имеющие допуск медицинского учреждения, зачисляются в спортивно-оздоровительные группы.

Настоящая программа деятельности для воспитательных учреждений, непосредственно связанных с развитием тхэквондо (ВТФ) как вида спорта, так и формированием здорового образа жизни для спортивных групп, имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми, подростками.

#### **1.1.4 Педагогическая целесообразность.**

**Педагогическая целесообразность** программы обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки юных борцов, воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям,

трудолюбия в овладении техники и тактики в вольной борьбе, развития физических качеств.

### **1.1.5 Отличительные особенности образовательной программы.**

Отличительные особенности программы в том, что она позволяет реализовать на практике процессы нравственного воспитания детей и подростков, сформировать волевые черты характера и чувство коллективизма. Учебно-тренировочное занятие состоит из четырех частей: теоретическая, подготовительная (разминка), основная и заключительная.

*Теоретическая часть.* Теоретические знания даются на каждом занятии и имеют определенную целевую направленность: вырабатывают у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Теоретический материал дается по принципу – от простого к сложному, от единичного – к целому.

*Подготовительная часть* занятия обеспечивает служебную функцию, так как создает предпосылки для основной учебной работы. Ее продолжительность составляет 7 – 10 % отводимого на занятии времени.

*Основная часть* занятия выполняет главную функцию, так как в ней решаются все категории задач физического воспитания (учебно - тренировочные, воспитательные, физическое развитие). К ним относятся: формирование знаний в области двигательной деятельности; обучение двигательным умениям и навыкам общеобразовательного, спортивного характера; развитие опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистую и дыхательную системы; воспитание интеллектуальных, волевых и эстетических качеств.

Продолжительность основной части составляет 75-80 % времени, отводимого на занятии. Для решения поставленных задач применяются: специальные подготовительные и имитационные упражнения, игры и игровые упражнения. Используемые средства и методические приемы классифицированы по темам. Каждое занятие включает несколько взаимосвязанных по темам, но разных по типу деятельности частей: рассказ, практические занятия, игра и т. д.

*Заключительная часть* занятия имеет следующие функции: организация завершения учебно-воспитательного процесса с целью приведения организма в оптимальное состояние и сохранение общей рабочей установки; концентрация внимания обучающихся на достигнутом и ориентация их в дальнейшей работе.

### **1.1.6 Адресат программы.**

Программа предназначена для детей в возрасте от 6 до 18 лет, желающих заниматься тхэквондо не имеющих медицинских противопоказаний, подтвержденных медицинской справкой. к изучению данной программы допускаются дети оказавшиеся в трудной жизненной ситуации. Перевод учащихся в группы следующего уровня обучения производится на основании выполнения требований программы.

### **1.1.7 Уровень программы, объем и сроки реализации**

Программа реализуется на базовом уровне.

Сроки реализации программы: 1 год (92 часов в год).

Форма обучения – очная.

Режим занятий: Общее количество часов в год – 92 часа, 2 часа в неделю; занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 учебных часа, где час равен 1 академическому часу – 45 мин.

### **1.1.8 Особенности организации образовательного процесса.**

Особенностью организации образовательного процесса является то, что он, учитывает возрастные особенности детей, их физическую подготовленность, способствует овладению навыками тхэквондо с более раннего возраста.

Данный процесс ориентирован на современные образовательные технологии: педагогику сотрудничества, групповые и игровые технологии. Основным содержанием обучения являются: физические (общеразвивающие, специальные и подводящие) упражнения, подвижные игры, технические элементы вольной борьбы.

Обучение ведётся на основе принципов, ориентирующих образовательный процесс на развитие нравственно и физически здоровой личности в соответствии с требованиями учебных планов и программ, включающих в себя: теоретическую, физическую, специальную, спортивно-техническую и другие подготовки.

На основании нормативной части программы разрабатываются планы подготовки с учетом имеющихся условий:

1. Недельная тренировочная нагрузка и перевод учащихся в последующие группы обучения обуславливаются соответствующим возрастом, стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по ОФП, разрешением врача.

2. Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в спортивно-оздоровительную группу.

3. Установленная недельная тренировочная нагрузка является максимальной.

Примерный учебный план для отделения тхэквондо представлен с расчетом на 46 недели тренировочных занятий

### **1.1.9 Особенности построения курса и его содержания.**

Программа составлена с учетом современного состояния науки и содержания дополнительного образования.

Она представляет собой обучающую систему, в которой ребенок самостоятельно приобретает знания, а педагог осуществляет мотивационное управление его обучением (организовывает, координирует, консультирует, контролирует).

Программа разрабатывалась с участием родителей и детей. Родители и тренеры – преподаватели рассматриваются как партнеры, постоянно общаются, информируют друг друга о достижениях и проблемах ребенка. Программа может быть использована как методическое пособие по развитию детей.

## **1.2 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

### **Цель программы :**

Формирование начальной физической и технико - тактической подготовки будущих тхэквондистов.

### **Задачи программы:**

- сформировать общее представление о технике приемов и действий в тхэквондо;
  - практически познакомиться с основными механизмами движений при выполнении приемов и действий;
  - освоить основные варианты приемов и действий в облегченных и стандартных условиях;
  - овладеть техникой ударов по непрерывно-постепенному переходу от начальных умений и навыков к совершенствованию специальных тактических и технических приёмов ;
  - повысить общую физическую подготовленность и выносливость организма (гибкость, ловкость, скоростно- силовые способности);
  - способствовать воспитанию самодисциплины.

### **Программа способствует:**

-вовлечение обучающихся в образовательный процесс спортивной школы, что в свою очередь положительно сказывается на физическом состоянии детей;

- формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия;

- способствует повышению самооценки. Освоение программы учащимися расширяет их двигательные особенности, компенсирует дефицит двигательной активности.

### 1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### 1.3.1 Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Подвижные игры	68	8	60	Наблюдение
2.	ОФП	20	6	14	Выполнение нормативов
3.	Теоретическая подготовка	4	4		Собеседование
<b>Итого:</b>		<b>92</b>	<b>18</b>	<b>74</b>	

#### 1.3.2 Содержание учебного плана

##### **Цель программы:**

Развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой; оздоровление обучающихся путем повышения их физической подготовленности

##### **Задачи программы:**

###### **Образовательные:**

- обучить основным приемам двухсторонних игр;  
-помочь овладеть комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью;

- сформировать знания по вопросам правил соревнований и судейства;

- ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;

- сформировать знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности.

###### **Развивающие:**

-совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;

- формировать навыки дисциплины и самоорганизации;



- развивать двигательные качества (быстроту, выносливость, гибкость, силу);
- совершенствовать личностные качества: психологическую устойчивость, физическую силу, выносливость, быстроту принятия решений.

***Воспитательные:***

- прививать гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.

**Тема 1. Подвижные игры (68 часов)**

***Теория (8 часов):*** Правила игры.

**1. Игровые задания, направленные на обучение и совершенствование технических навыков тхэквондо:**

***«Принеси команде балл»***

Игроки делятся на две команды. Из каждой команды выходит по одному игроку; вышедшие выполняют заданный технический элемент, который оценивается преподавателем по пятибалльной системе. Поочередно игроки меняются, участвовать должны все игроки равное количество раз. Полученные баллы суммируются, выигрывает команда, получившая большее количество баллов.

***«Шагни вперед»***

Подготовка: зал размечается параллельными линиями, находящимися на одинаковом расстоянии друг от друга (50 –70 см). Выделяется линия, находящаяся в центре зала.

Ход игры: Играющие выстраиваются в одну шеренгу вдоль центральной линии. По команде тренера участники выполняют заданный технический элемент или «связку». Игрок, выполнивший задание правильно делает шаг вперед; а участники, выполнившие задание неправильно – шагают назад. Выигрывают те, кто сделал больше шагов вперед.

***«Потерявшийся в пути»***

Игроки делятся на несколько команд, которые строятся в колонны по одному в начале зала. По команде тренера первые номера каждой команды должны пройти площадку, выполняя заданное техническое действие. Участник, выполнивший задание неправильно, выбывает из игры, считаясь «потерявшимся в пути». Далее задание выполняют 2-е, 3-е и т.д. номера.

Выигрывает команда закончившая «путь» с наименьшим количеством потерь.

#### ***«Дружная команда»***

Участники делятся на несколько команд. Каждая команда строится в одну шеренгу друг против друга. Дается задание: команда должна выполнить определенный технический элемент синхронно, с одновременным выкриком. Выигрывает наиболее дружная команда.

#### ***«Двойной контроль»***

Игроки делятся на две команды. Команды выстраиваются в шеренги по одному друг напротив друг. Игроки одной команды закрывают глаза и на слух выполняют команды тренера (определенные технические приемы). Перед тем как назвать команду тренер показывает игрокам другой команды правильное исполнение технического приема, который надо выполнить (желательно чтобы тренер стоял за спинами игроков с закрытыми глазами). Игроки второй команды следят за правильным выполнением команд. Затем команды меняются. Выигрывают игроки, не допустившие ни одной ошибки.

#### ***«Запрещающий жест»***

Тренер дает команды на выполнение технических действий тхэквондо. Участники выполняют все команды тренера, за исключением тех, которые тренер дает, убирая руки за спину. В этот момент все участники должны замереть в стойке «нранисоги». Нарушивший правила игрок замирает в стойке «чучхумсоги».

#### ***«Дружный ряд»***

Участники делятся на две команды. Команды строятся в шеренгах с интервалом в два шага на противоположных сторонах зала. По сигналу тренера первая команда выполняет заданное упражнение – технический элемент с перемещением вперед – до линии старта второй команды; затем обратно с перемещением назад. Далее команда дается второй команде. Выигрывает та команда, которая синхронно и с наименьшим количеством ошибок выполнит задание (оценивается также одновременность выкрика). Отмечаются лучшие игроки в каждой команде.

#### ***«Обманные приемы»***

Тренер дает команды по исполнению технических приемов тхэквондо, одновременно выполняя либо те же приемы, либо делая другие, не соответствующие команде. Игроки должны выполнять только словесные команды, не обращая внимание на отвлекающие действия преподавателя. Тот, кто ошибся, считается выбывшим из игры.

#### ***«Закрытые глаза»***

Игроки располагаются в зале. По команде тренера участники выполняют заданное техническое движение (удары ногами, руками, стойки) или «связку» (можно Пхумсе). Задание дается так, чтобы игроки не сходили с точки или начальное и конечное движения заканчивались в одной точке. После завершения движения, дается команда закрыть глаза. По сигналу тренера, выполняется тоже задание, но с закрытыми глазами. Игрок должен вернуться в исходную точку. Ученик, выполнивший задание правильно, без серьезных технических ошибок, получает очко. Задание выполняется несколько раз. Выигрывает игрок, набравший больше очков.

#### ***«Замедленное кино»***

Участники строятся в зале на расстоянии около 1,5-а метров друг от друга. Преподаватель объясняет: «Необходимо снять «кино» – «Правильное исполнение Пхумсе», чтобы другие ученики могли это Пхумсе выучить. Но камера сломалась, и записывает только в ускоренном режиме. Поэтому необходимо заснять «замедленное» исполнение Пхумсе, чтобы при просмотре исполнение было «нормальным». Правда, в кинофильме останутся только те участники, которые лучше всего и правильнее исполняли Пхумсе». После этого тренер берет в руки «камеру», называет номер нужного Пхумсе, дает команды к исполнению и «снимает».

После «окончания съемок» преподаватель отмечает участников лучше всего сделавших Пхумсе в «медленном» темпе.

#### ***«Ускоренное кино»***

Правила почти такие же, как и в игре «Замедленное кино». Только камера «снимает» только в «замедленном режиме». Поэтому, чтобы получилось нормальное кино необходимо «снимать» исполнение Пхумсе в «быстром темпе». Тренер предупреждает: «Чтобы при просмотре кино исполнение было правильным, необходимо не просто быстро сделать Пхумсе, но и следить за правильностью своих движений».

#### ***«Громкое дыхание»***

Участники строятся в зале на расстоянии 1,5-а метра друг от друга. Тренер выполняет задание вместе с участниками. По команде все начинают выполнять Пхумсе в медленном темпе с более «громким», чем обычно выдохом при движениях. Задача учеников – стараться выполнять все движения в темпе тренера, ориентируясь на выдох. После завершения задания тренер выделяет учеников лучше его выполнивших. Выделенные ученики повторяют задание еще раз перед остальными.

\*Можно усложнить игру, выполняя упражнение с закрытыми глазами. Следить за темпом движений по выдоху тренера

#### ***«Зеркало»***

Участники строятся в зале на расстоянии 2-х метров друг от друга. Преподаватель объясняет правила игры – ученикам необходимо повторять все его движения так, как будто он стоит перед зеркалом, а ученики – это его отражение. После этого тренер встает напротив учеников в стойку «моасоги» и начинает выполнять любые технические приемы или комплексы. Участники должны «зеркально» отображать движения тренера. Ученик сделавший не то движение или не повторивший движение за тренером – «замирает» на месте. В конце игры тренер отмечает участников наиболее правильно повторяющих все движения.

\*В этой игре в качестве объекта отображения можно ставить учеников с наиболее хорошей техникой движений тхэквондо

### ***«Барьер»***

Игроки строятся в зале на расстоянии 1,5-х метров друг от друга. Перед каждым из игроков ставятся «барьеры» (табуретки или другие препятствия) высотой около 30 см. По команде преподавателя ученики выполняют удары ногами из определенных стоек. Задача игроков выполнить удар технически правильно, не задев при этом «барьер». Участники, задевшие «барьер» получают штрафное очко. Выигрывают ученики не получившие штрафных очков.

### ***«Полоса препятствий»***

Участники делятся на несколько команд. Напротив каждой команды в линию ставятся 8 – 10 «барьеров» (на расстоянии 1,5 – 2-х метров друг от друга). По сигналу тренера первые номера каждой команды выполняют удары через стоящие в ряд «барьеры». Сделав удар через последний «барьер», игрок бежит к своей команде и передает эстафету второму номеру и т.д. Игрок, выполнивший задание правильно по технике, приносит своей команде очко. Если же, выполнивший задание допускает технические ошибки – балл команде не ставится. Участник, задевший «барьер» приносит команде штрафное очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

### ***«Замри»***

Игроки свободно перемещаются по залу. Тренер дает команду: «В стойке ... (называет определенную стойку) замри». По этому сигналу участники мгновенно замирают в названной стойке и стоят так до тех пор, пока не прозвучит команда – «Отомри». Игрок, принявший не ту стойку, получает два штрафных очка, меняет свою стойку на ту стойку, которую назвали и замирает. Тренер следит за тем, чтобы до второй команды ни кто не шевелился (одновременно подходит к ученикам и поправляет стойки). Тот, кто шевелится, получает штрафное очко (столько раз, сколько заметил учитель). Выигрывает тот, кто набрал меньше всего штрафных очков.

\*Можно «замирать» в стойках вместе с ударами руками или блоками.

### **«Сложный удар»**

Участники строятся в зале. Задание выполняется с использованием «мешочка» (см. игру «Не роняй»).

Исходное положение (ИП) – стоя на одной ноге, колено второй поднято до уровня пояса. «Мешочек» кладется на поднятое колено. По команде преподавателя игроки выпрямляют ногу на удар «ап чхаги», не смещая при этом колено, и возвращают ногу в ИП. Уронивший «мешочек» получает штрафное очко.

Исходное положение – стоя на одной ноге, вынос второй на удар «толлйочхаги» (корпус развернут на 90°, колено и стопа поднятой ноги параллельна полу и находится на уровне пояса). «Мешочек» расположен на бедре поднятой ноги. По команде тренера участники медленно выпрямляют ногу на удар «толлйочхаги» и возвращают в ИП. Уронивший «мешочек» получает штрафное очко.

### **«Натянутая веревка»**

Игроки делятся на две команды. Вдоль зала, параллельно друг другу натягиваются веревки (примерно на уровне колена или чуть ниже) на расстоянии 2-х метров друг от друга. Игроки каждой команды располагаются вдоль натянутых веревок (в зависимости от стойки обе ноги или одна находятся на расстоянии 5-ти сантиметров от веревки), на расстоянии вытянутых рук друг от друга. Под счет игроки выполняют удары ногами, ударная нога не должна задевать веревку. Выигрывает команда, игроки которой не коснулись веревки или задели за нее меньшее число раз.

## **2. Игровые задания, направленные на развитие и совершенствование силовых способностей:**

### **«В присядку»**

Участники делятся по парам и встают друг напротив друга. По команде тренера 1-е номера делают 10 «приседаний с ударами ногами» - спортсмен приседает, поднимается и делает оговоренный удар ногой, затем повторяет упражнение. Вторые номера следят за правильностью выполнения и подсчитывают количество сделанных упражнений. Неправильно сделанное упражнение не засчитывается. Выигрывает спортсмен, выполнивший задание быстрее.

\*Можно удары ногами бить по "лапам".

### **«Торжественный марш»**

Спортсмены делятся на несколько команд и строятся в колонны по одному. По команде тренера 1-е номера начинают «торжественный марш» по

залу – маршируют как солдаты, но ногу поднимают до уровня головы и делают это медленно. Тренер отмечает лучших спортсменов в каждой линии.

### **«Напиши»**

Участники строятся так же, как в игре «торжественный марш». Тренер дает задание: перемещаясь вперед, написать в воздухе слово (например, Тхэквондо!) ногами, т.е. шаг вперед, левая нога в воздухе рисует букву; далее еще шаг – правая нога рисует букву. Буквы стараться рисовать в полный рост (того, кто рисует). Тренер отмечает учеников, лучше всего справившихся с заданием.

### **«Стоп-кадр»**

Игроки делятся по парам и распределяются в парах по залу. По команде тренера 1-е номера пар встают в оговоренную стойку («чучхумсоги», «титкуби», «ап куби»), а 2-е номера, держась за 1-е, поднимают ногу на оговоренный удар («ап чхаги», «толльочхаги», «епчхаги», «твитчхаги»). Оба партнера стараются удержать свое положение до следующей команды тренера, при этом 1-е номера следят за правильностью выполнения команды 2-х номеров и наоборот. Далее игроки выполняют задание своих партнеров. Каждый игрок должен сделать задание несколько раз (при удержании ноги на удар не забывать менять ноги). Участник, правильно выполнивший команду, получает один балл. Побеждают игроки, набравшие больше баллов.

### **«Отжимание с касанием»**

Игроки распределяются по залу и принимают положение – упор лежа. На уровне груди на полу под каждым игроком лежит гимнастический мяч (диаметр 20 см), а на спине – «мешочек». По команде тренера участники начинают отжиматься таким образом, чтобы при каждом отжимании касаться грудью мяча. Если игрок не касается мяча или со спины упал «мешочек», участник получает штрафное очко. Выигрывают игроки, не получившие штрафных очков.

### **«Перелететь – переплыть – перебраться»**

Игроки распределяются по залу и принимают положение – лежа на животе. Пол команды тренера «Перелететь над пропастью» игроки поднимают корпус как можно выше, руки вытягивают в стороны и удерживают положение до следующей команды. Игрок опустивший корпус считается «упавшим в пропасть». По следующей команде тренера – «Переплыть море», игроки начинают «гребти руками», не опуская при этом корпуса. Участник опустивший корпус считается «утонувшим». По команде «Перебраться через гору» - ученики тянутся руками вверх, эмитируя подъем по скале на одних руках, стараясь корпус поднимать еще выше. Опустивший

корпус игрок считается упавшим. Выигрывают ученики, преодолевшие все «препятствия».

#### ***«Сопровождение»***

Участники разбиваются по парам и располагаются вдоль стенок зала. Первые номера, держась рукой за стенку, поднимают согнутую в колене ногу до уровня пояса. Вторые номера держат первых за стопу поднятой ноги. По команде тренера первые номера начинают разгибать ногу, не опуская при этом колено. Вторые номера слегка удерживают ногу, чтобы партнер чувствовал сопротивление при разгибании. Задание выполняется несколько раз с каждой ноги. Вторые номера следят за правильностью исполнения задания (первые номера не должны опускать колено, поворачивать ногу в сторону, разгибать ногу полностью и т.д.). Пара допустившая ошибки получает штрафное очко. После исполнения задания участники меняются местами. Побеждают пары, получившие наименьшее количество штрафных очков.

### **3. Игровые задания, направленные на развитие и совершенствование быстроты**

#### ***«Быстрый удар»***

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

#### ***«Сосчитай»***

Участники рассчитываются на 1-й, 2-й и встают в шеренги друг против друга. По сигналу руководителя 1-е номера начинают выполнять задание на время, а 2-е номера считают количество выполненных упражнений. Упражнения, выполненные с ошибкой, не считаются. По истечению времени игроки меняются. Выигрывают ученики, выполнившие упражнение наибольшее количество раз.

#### ***«Скорость»***

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

начинает задание, а 1-й подсчитывает количество правильно сделанных ударов. Выигрывает ученик сделавший больше правильных ударов.

#### ***«Плечо – колено»***

Участники делятся по парам и встают по залу друг на против друга. Исходное положение первых номеров – стойка ноги на ширине плеч (или «ап соги»), руки согнуты у груди. По команде тренера они делают подъем колена до плеча. Вторые номера считают количество подъемов у своего партнера. Задание выполняется за определенное время. Далее задание выполняют вторые номера. Побеждают участники, выполнившие задание наибольшее количество раз.

#### ***«Хлест»***

Участники разбиваются по парам и располагаются вдоль стенок зала. Первые номера, держась рукой за стенку, поднимают согнутую в колене ногу до уровня пояса (выносят колено на удар «ап чхаги»). По команде тренера они начинают быстро сгибать – разгибать ногу в коленном суставе (не опуская при этом колено). Вторые номера считают количество повторений. Задание выполняется за определенное время, несколько раз с правой и левой ноги. Побеждает игрок, выполнивший задание наибольшее количество раз.

\* Можно выполнять задание, вынося ногу на удары: «толлийчхаги», «елпчхаги», «твитчхаги».

#### ***«Оперезение»***

Участники разбиваются по парам и строятся в зале на расстоянии 1,5-а метров друг от друга в стойке «ап соги». Тренер дает задание: по сигналу игроки делают смену ног (или какое-либо другое задание в стойке), стараясь опередить своего партнера. Задание выполняется в «степе». Побеждает партнер, выполнивший задание быстрее большее количество раз.

#### ***«Наступи на ногу»***

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

\* Дается задание коснуться рукой плеча партнера

### **4. Игровые задания, направленные на развитие и совершенствование ловкости.**



### ***«Рыбалка»***

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

### ***«Не роняй»***

Участники делятся на несколько команд. Команды строятся в колонны по одному на линии старта. У каждого игрока в руках «мешочек» (размер, примерно, 10 × 10; вес около 200 грамм).

По команде преподавателя первые номера перемещаются в заданной стойке (можно с ударами и блоками). При выполнении задания «мешочки» кладутся на голову. Задача игроков – пройти все расстояние, не уронив при этом «мешочек». Уронивший «мешочек» начинает свой «путь» сначала. Когда первый номер команды доходит до финишной линии, стартует второй номер. Выигрывает команда, первой завершившее задание.

### ***«Равновесие»***

Игроки строятся в зале. У каждого игрока «мешочек» (см. выше). При выполнении задания «мешочек» кладется на голову. Стоя в заданной стойке, участники под счет выполняют команды тренера (различные удары ногами, руками, блоки). Игрок, уронивший «мешочек», получает штрафное очко. Выигрывают те, у кого не было штрафных очков.

\*По команде преподавателя, участники выполняют технический комплекс Пхумсе. Уронившие «мешочек» начинают Пхумсе с начала. Выигрывает тот, кто сделал Пхумсе с первого раза.

### ***«Эстафета с передачей «мешочка»***

Участники делятся на несколько команд. Команды строятся в колонны по одному на линии старта. У первых номеров в руках «мешочек». По команде тренера первые номера выполняют задание с «мешочком» до линии финиша и обратно и передают «мешочки» вторым номерам; вторые номера, выполнив задание, передают «мешочки» третьим и т.д. пока эстафету не пройдут все участники.

Примеры заданий:

- 1) прыжки ноги вместе («мешочек» зажимается между ног);
- 2) «гусиный бег» (руки за спиной, «мешочек» на голове);
- 3) прыжки на одной ноге («мешочек» зажимается между голенью и бедром согнутой ноги);
- 4) «выпады» (руки за спиной «мешочек» на голове);

5) прыжки в «приседе» («мешочек» на коленях );

### **«Кузнечик»**

Игроки обеих команд встают напротив натянутых веревок (высоту веревок можно менять) в колонну по одному. По команде тренера первые номера выполняют разнообразные прыжки через веревку, передвигаясь вперед. После того как первый номер достиг конца веревки, задание начинает второй номер и так далее пока задание не выполнит последний номер. Игрок, задевший за натянутую веревку, возвращается назад. Выигрывает команда первой закончившая задание.

### **«Над пропастью»**

(выполняется при помощи гимнастической скамейки)

Игроки делятся на несколько команд. Каждая команда встает в колонну по одному у своей гимнастической скамейки – «мостик через пропасть». По команде тренера 1-е номера из каждой команды начинают перемещение по гимнастической скамейке с выполнением ранее оговоренных технических действий (блоки, удары руками или ногами в определенной стойке). Задача ученика выполнить задание правильно по технике и, не теряя равновесие, «перебраться через пропасть». Игрок, потерявший равновесие или выполнивший техническое действие неправильно, получает штрафное очко и начинает задание сначала. Как только первые номера завершают перемещение, задание начинают выполнять вторые номера и т.д. Выигрывает команда, набравшая меньше штрафных очков.

### **«Цапля»**

Игроки распределяются по залу. Исходное положение – стоя на одной ноге, колено второй поднято вперед до уровня пояса. По команде тренера ученики делают три удара – «ап чхаги», «толльочхаги» и «твитчхаги», не опуская ногу вниз. Сделав три удара, игроки меняют ноги прыжком. Участник, поставивший ногу на пол или сделавший удар не правильно, получает штрафное очко. Выигрывают ученики, набравшие наименьшее количество штрафных очков.

\*Можно из того же положения делать одиночные удары ногами.

### **«Карлики»**

Участники встают в стойку «ап соги» и присаживаются на корточки, не переставляя ног. Тренер дает задание – выполняем перемещение вперед в стойке «ап соги», не разгибая ног в коленях. Положение стоп и направление колен должно соответствовать их положению в стойке. Ученик, разогнувший ноги или упавший, получает штрафное очко. Выигрывают игроки, набравшие наименьшее количество штрафных очков.

\*То же задание можно давать и с ударами ногами, руками, блоками и с перемещением спиной вперед.

#### ***«На коленях»***

Спортсмены встают по залу на колени, руки согнуты у груди. По команде тренера участники делают удар «ап чхаги», стоя на коленях. Следить за правильностью выноса ноги. Спортсмен, сделавший удар не правильно или завалившийся, получает штрафное очко. Побеждает игрок, набравший наименьшее количество штрафных очков.

\*Из того же положения можно делать удары «толльйочхаги», «епчхаги» в сторону и вперед, «миро чхаги» и «твитчхаги» назад.

### **5. Игровые задания, направленные на развитие и совершенствование выносливости**

#### ***«Встань на точку быстрее»***

Подготовка: по залу размечаются «точки»; расстояние между точками не менее метра.

Проведение: игроки встают на «точки»; каждый запоминает, кто на каком месте стоит. По команде тренера ученики разбегаются в разные стороны и бегают по залу произвольно. По второй команде участники должны как можно быстрее встать на свои места. Проигравшим считается ученик, вставший на «точку» последним.

\*На «точку» надо встать в названную тренером стойку.

#### ***«Названный номер»***

Участники делятся на несколько команд. Команды располагаются за линией старта. Игроки каждой команды проводят расчет по порядку номеров и запоминают свои номера. Руководитель дает задание: преодолеть дистанцию до финиша и обратно определенным способом; затем называет на выбор любой номер. Игроки под этим номером сразу же выполняют упражнение. Игрок, неправильно выполнивший задание, возвращается назад и начинает сначала. Тот, кто выполняет задание быстрее, приносит очко своей команде. Далее тренер называет другие номера. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

#### ***«Убегай быстрее»***

Подготовка: в зале по кругу выставляются табуретки (на расстоянии 1,5 – 2-х метров друг от друга) – «внутренний круг»; на расстоянии 2-х метров от них тоже выставляются табуретки – «наружный круг». Участники делятся на 1-й, 2-й.

Проведение: 1-е номера бегут по внешнему кругу, 2-е – по внутреннему, в противоположных направлениях. По первому сигналу тренера игроки внутреннего круга стараются осалить игроков внешнего круга, которые выбегают за пределы своего круга и бегают по залу. По второму сигналу (через 5 – 7 секунд) игра останавливается. Затем игроки меняются местами. Выигрывает тот, кого не удалось осалить.

\*Можно разнообразить игру: по сигналу игроки внутреннего круга стараются осалить игроков наружного круга, прежде чем те успеют сесть на табуретки (количество табуреток «наружного круга» должно равняться количеству игроков этого круга)

#### ***«Успей за счетом»***

Игроки строятся в зале. Под счет тренера они выполняют прыжки (можно в стойке «ап соги») на месте. Преподаватель периодически меняет темп счета. Игроки должны успевать за счетом. Тренер указывает на того, кто делает ошибки. Проигрывает тот, кто сбивается со счета.

\*Тоже задание можно давать со сменой ног в различных стойках и с ударами ногами в «степе» или без, ударами руками и блоками.

#### ***«Веселая цепочка»***

Игроки делятся на несколько команд (по 4 – 5 человек). Каждая команда встает в колонну по одному на линии старта. По сигналу тренера 1-е номера преодолевают расстояние до линии финиша и обратно заданным способом. Добежав до своих команд первые номера, берут за руку 2-х, и преодолевают расстояние вместе. После того как расстояние преодолели все члены команды «цепочка» постепенно уменьшается (сначала отсоединяется 1-й номер, затем 2-й и т.д.). Если участники разрывают руки во время выполнения задания, команда получает штрафное очко. Выигрывает команда выполнившая задание первой и не получившая штрафных очков.

#### ***«Быстрый и внимательный»***

Две команды строятся на противоположных концах зала в одну шеренгу и рассчитываются по порядку номеров (каждый участник запоминает свой номер). Тренер кладет мяч на середину зала и называет любой номер. Игроки под этим номером преодолевают расстояние до мяча заданным способом. Овладевший мячом первый приносит очко своей команде. Побеждает команда, набравшая больше очков.

#### ***«Хвостик»***

Игроки подвешивают к поясам со стороны спины ленточки (но не привязывают) длиной около метра – «хвостик». По команде тренера игроки разбегаются по залу. Задача участников – сорвать как можно больше

«хвостиков» не потеряв при этом свой. Игра длится определенное время до команды тренера – «Стоп». Игрок, потерявший «хвостик», выбывает из игры. Выигрывает тот, кто сорвал больше «хвостиков». Игра повторяется несколько раз.

### ***«Хвостик II»***

Игроки делятся на две (или более) команды. У каждой команды «хвостики» разного цвета. По команде тренера игроки каждой команды пытаются сорвать «хвостик» у игроков команды-соперника. Игроки, потерявшие «хвостики», выбывает из игры. При этом, если кто то из участников сорвет «хвостик» у игрока своей команде – игра оканчивается и его команда будет считаться проигравшей. Если этого не произошло, то выигрывает команда, набравшая больше «хвостиков» до завершения игры.

## **6. Игровые задания, направленные на развитие гибкости**

### ***«Мостик»***

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

### ***«Коснись ногой "лапы"»***

Участники делятся по парам; 1-е номера держат "лапы", 2-е встают напротив них примерно на расстоянии 1 метра.

1-е задание: "лапа" держится на уровне груди 2-х номеров, которые под счет тренера делают 10-ть прямых махов ногами, обязательно касаясь ногой "лапы" (тот, кто держит "лапу", считает количество касаний);

2-е задание: то же, только "лапу" держать на уровне головы;

3-е задание: то же, только "лапу" держать на 10 – 15 см выше головы.

После выполнения задания игроки меняются местами. Выигрывают те, кто большее количество раз попал по "лапе".

### ***«Перемахни ногой через "лапу"»***

Построение то же, что в задании «коснись ногой "лапы"», только участники должны сделать 10 махов ногами внутрь и 10 наружу, перенося ногу над "лапой" (тот, кто держит "лапу", считает количество касаний).

1-е задание: "лапу" держать на уровне пояса;

2-е задание: "лапу" держать на уровне груди;

3-е задание: "лапу" держать на уровне головы.

Выигрывает тот, кто меньшее количество раз «задел» ногой за "лапу".

### **«Без отрыва от стены»**

Участники делятся по парам. 1-е номера встают спиной к стене, 2-е справа от них на расстоянии 1-го метра, держа "лапу" на определенном уровне ("лапа" касается стены). Участник, стоящий спиной к стене должен сделать мах прямой ногой в сторону, не отрывая при этом пятку маховой ноги от стены (можно наклонять корпус вдоль стены).

1-е задание: "лапа" держится на уровне груди 1-х номеров, которые под счет тренера делают 10-ть прямых махов правой ногой, обязательно касаясь ногой "лапы" (тот, кто держит "лапу", считает количество касаний);

2-е задание: то же, только "лапу" держать на уровне головы;

3-е задание: то же, только "лапу" держать на 10 – 15 см выше головы.

Затем, тоже делается с левой ноги. После чего партнеры меняются местами. Выигрывает тот, кто большее количество раз коснулся "лапы".

### **«Гусеница»**

Участники делятся на несколько команд и строятся в колонну по одному. По команде тренера, 1-е номера должны преодолеть расстояние от старта до финиша при помощи шпагата: участник садится на продольный шпагат как можно ниже; далее он встает на точку, где оказалась впередистоящая нога, когда игрок сел на шпагат; далее еще шпагат с другой ноги и подъем, перемещаясь таким образом до линии финиша. В случае неправильного выполнения задания, ученик возвращается и начинает заново. После команда дается следующим номерам. Выигрывает ученик, первым преодолевший расстояние.

\* Тоже задание, но с поперечным шпагатом.

### **«Помоги своим ногам»**

Построение тоже, что и в игре «гусеница». Ученики преодолевают расстояние от старта до финиша следующим способом: участник наклоняется вперед и, не сгибая ноги в коленях, берется за свои шнурки (или стопы); в таком положении, не отрывая рук, он доходит до линии финиша «помогая руками передвигаться ногам». Ученик, согнувший колени или оторвавший руки, возвращается назад и выполняет задание заново. Выигрывает тот, кто быстрее добрался до финиша.

### **«Захват»**

Участники располагаются по всему залу. Исходное положение игроков – сед ноги вместе (носочки вверх); в руках у каждого сложенные в несколько раз прыгалки (расстояние между руками 10 – 15 см). По команде тренера ученики должны, наклоняясь вперед, перекинуть прыгалки через стопы и

удержать такой «захват» как можно дольше. Выигрывают те, кто дольше удерживает «захват». (Можно делать тоже, взяв руки в замок).

\* Тоже упражнение, но только ИП – сед, ноги врозь. Дотягиваться до правой ноги, до левой и удерживать данное положение. При наклоне вперед можно поставить какой-нибудь ориентир.

#### **«Трудная мишень»**

Участники делятся по парам. Один садится в положение – сед ноги врозь (ноги как можно шире), второй ученик садится напротив него, упиравшись стопами в его колени, и держит "лапу" около своей груди. Первый ученик по команде тренера старается дотянуться до "лапы" или сделать удар «момтхонъчирыги». Выигрывает ученик, дотянувшийся до лапы большее количество раз.

#### **«Ван Дам»**

Спортсмены располагаются по залу и садятся на поперечный (или продольный) шпагат, руки ставятся на пояс. По счет тренера участники выполняют удары (блоки) руками, сохраняя равновесие. Выигрывает спортсмен, ни разу не коснувшийся руками пола.

#### **Практика (28 часов).**

«Принеси команде баллы», «Потерявшийся в пути», «Дружная команда», «Двойной контроль», «Запрещающий жест», «Дружный ряд», «Обманные приемы», «Закрытые глаза», «Замедленное кино», «Ускоренное кино», «Громкое кино», «Зеркало», «Барьер», «Полоса препятствий», «Замри», «Сложный удар», «Натянутая веревка», «В присядку», «Торжественный марш», «Напиши», «Стальной пресс», «Стоп – кадр», «Отжимание с касанием», «Сопротивление», «Быстрый удар», «Сосчитай», «Скорость», «Мостик», «Перемахни ногой «лапу»», «Без отрыва от стены», «Гусеница», «Помоги своим ногам», «Захват», «Трудная мишень», «Ван Дам».

**Формы контроля:** наблюдение

## **Тема 2 Общая физическая подготовка (20 часов)**

### **Теория (6 часов).**

Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, их развитие.

Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание.

### **Практика (14 часов)**

Строевые упражнения: команды «Становись», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно», «На 1-2 (1-3) рассчитайся!», шагом «Марш!», «Стой»; построения

и перестроения в шеренгу(-и) и колонну(-ы); размыкание и смыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой.

Лазание и перелезание: по гимнастической стенке, скамейке; по канату произвольным способом и в три приёма; через стопку гимнастических матов, через гимнастического козла, коня.

Равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки; на напольном гимнастическом бревне – ходьба с выпадами и на носках (лицом и спиной вперёд, боком), повороты на носках и на одной ноге, приседания и переходы в упор присев, в упор на колено, стойка на одной ноге.

Акробатика: положения «Упор присев», «Упор лёжа», «Группировка»; перекаты вперёд и назад в группировке, на спину лёжа на животе, в сторону из упора лёжа; кувырки вперёд, назад, в сторону; стойка на лопатках; гимнастический «Мост» из положения лёжа с помощью и самостоятельно; простейшие соединения из 2-3 элементов.

Висы и упоры: вис стоя, присев, лёжа; вис на рейке гимнастической стенки, канате, перекладине; вис двумя ногами, на согнутых руках, согнув ноги на низкой перекладине; вис прогнувшись на гимнастической стенке; подтягивание из вися стоя; упор на кистях на гимнастических брусьях и низкой перекладине; сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях.

Опорные прыжки: в упор на колени на стопку матов с соскоком произвольным способом; на гимнастического козла, коня с переходом в упор присев и соскоком махом рук. Преодоление гимнастической полосы препятствий.

Легкая атлетика : основные фазы ходьбы и бега; техника бега; прыжковая техника. Медленный бег до 10 минут; бег 30 и 60 метров с высокого старта; бег 500 метров; челночный бег 3х10 метров, 10х5 метров; прыжки в длину с места.

Спортивные игры :

Баскетбол: Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; броски двумя руками с места; подвижные игры, приближенные к баскетболу.

Волейбол: Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек; подвижные игры, приближенные к волейболу.

Футбол: Стойка игрока; перемещения приставным шагом боком, спиной вперед; старты из разных положений, ускорения; остановка и ведение мяча; подвижные игры и эстафеты.

**Формы контроля:** выполнение нормативов



### Тема 3 Теоретическая подготовка (4 часа)

#### *Теория (4 часа)*

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Объяснение техники безопасности и правил поведения на занятиях.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках, Правила поведения на занятиях по тхэквондо. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений. Запрещённые действия в тхэквондо.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Естественные основы. Здоровье и физическое развитие человека. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы, роль зрения и слуха при движениях и передвижениях человека.

#### **Тема № 1 «Роль физической культуры в жизни человека»**

Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков. Влияние физических упражнений на организм.

#### **Тема № 2 «Понятие тхэквондо, этикет, поясная система, снаряжение, команды и терминология в тхэквондо»**

Что такое тхэквондо. Внутренняя дисциплина, обычаи, религия. Поясная система в тхэквондо. Защитное снаряжение. Тхэквондо – путь ноги и руки (Тхэ – нога; Квон – рука; До – путь); Ти – пояс; Добок – форма (костюм) тхэквондиста и т.д. Мое – построиться; Кене – поклон и т.д.

#### **Тема № 3 «История возникновения и развития тхэквондо»**

История развития тхэквондо в Корее, России. Достижения спортсменов в России, мире.

#### **Тема № 4 «Техника безопасности профилактика травматизма на занятиях тхэквондо!»**

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в тхэквондо. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в тхэквондо. Первая помощь. Техника безопасности при выполнении упражнений. Правила поведения на тренировке, соревновании.

**Формы контроля:** собеседование.

## 1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### *Учащиеся должны знать:*

- основные требования к занятиям по ОФП
- историю развития всех изученных видов спорта;
- влияние физических упражнений на функциональные возможности организма;
- основы техники и тактики игры в футбол, волейбол, баскетбол, хоккей;
- способы проведения соревнований;

### *Учащиеся должны уметь:*

- усваивать программный материал;
- выполнять зачетные требования по ОФП;
- владеть основными навыками восстановительных мероприятий;
- принимать участие в соревнованиях;
- использовать знания, умения, навыки на практике

### *У учащихся должны быть сформированы:*

- основные двигательные навыки;
- основы морального качества;
- основы внутренней мотивации к занятиям тхэквондо;
- дисциплинированность;



## 2.2 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

### **Материально–техническое обеспечение.**

Для плодотворных тренировок по тхэквондо, нацеленных на достижение высоких результатов необходимо:

1. Додянг (количество 1 комплект)
2. Макивары и лапы (30 шт.)
3. Жилет защитный и шлем защитный (50 комплектов)
4. Ракетки (48 шт.)
5. Скакалки (10 шт.)
6. Балансировочный тренажер (2 шт.)
7. Весы электронные напольные ( 2 шт.)
8. Лестница координационная (3 шт.)
9. Барьеры спортивные (20 шт.)

### **Информационное обеспечение:**

- учебно- тематический план 1 год обучения;
- календарно- тематический план 1год обучения;
- лекционные материалы;
- методические материалы и разработки занятий и воспитательных мероприятий;
- расписание занятий;
- электронные образовательные ресурсы;
- методические материалы «Современные педагогические и здоровьесберегающие технологии».

**Кадровое обеспечение:** программу реализует тренер – преподаватель отделения тхэквондо - Малюк Александр Александрович, имеющий высшее образование, соответствующее профилю деятельности. Стаж работы в должности тренера – преподавателя – 6 лет. Прошел обучение в ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет» по программе «Методика и технологии осуществления тренировочного процесса и формирования навыков соревновательной деятельности»

## 2.3 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Для определения результативности усвоения программы используются различные формы текущего тематического контроля знаний:

- тесты;
- наблюдение;
- контрольные нормативы;
- соревнования;

- анкетирование;
- результаты диагностик;
- опрос;
- педагогическое наблюдение.

Оценивание производится по пятибальной шкале, измеряется в баллах.

## 2.4 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Итоговая аттестация предполагает выполнение теоретических и практических заданий на выявление уровня знаний и овладения обучающимися практических умений и навыков.

### Итоговая аттестация.

**Теоретическая часть** включает билет с 1 вопросом

На подготовку устного ответа на вопрос отводится 10 минут.

Вопросы:

1. Какое государство является родиной тхэквондо?
2. Перечисли элементы безопасности при выполнении технических приёмов.
3. Перечисли элементы безопасности при выполнении тактических приёмов.
4. Какой должна быть одежда и обувь у тхэквондистов во время занятий?
5. Какие упражнения для рук и плечевого пояса тебе известны?
6. Какие упражнения для ног тебе известны?
7. Какие упражнения для шеи и туловища тебе известны?

### Критерии выполнения теоретических заданий:

Полный ответ без затруднений – 5 баллов;

В основном полный ответ, но с наводящими вопросами – 4 балла;

Ответ неполный с наводящими вопросами – 3 балла;

Ответ с большими затруднениями – менее 3 баллов.

**Практическая часть** включает демонстрацию каждым учащимся всех нижеизложенных в таблице разделов

Разделы	№	Технические действия	кол-во баллов
<i>СТОЙКИ</i>	1	- Моасоги	
	2	- Наронхисоги	
	3	- Джучумсоги	

	4	- Ап соги (вэн, орун).	
	5	- Ан куби (вэн, орун)	
<i>УДАРЫ РУКАМИ</i>	6	- Джучумсоги, момтон ап джируги	
<i>БЛОКИ</i>	7	- Джучумсоги, арэмакки	
	8	- Джучумсоги, момтон ан макки	
	9	- Джучумсоги, ольгульмакки	
<i>УДАРЫ НОГАМИ</i>	10	- Ап согимомтом, ап чаги	
	11	- Ап соги, миро чаги	
<i>ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</i>	13	Отжимания: Мальчики - 10 раз	
	14	Поднимание туловища лежа – 10 раз	
	15	Прогибы лежа – 10 раз	
	16	Поднимание прямых ног лежа – 10 раз	
	17	Выпрыгивания – 10 раз	
	18	Левый продольный шпагат	
	19	Правый продольный шпагат	
	20	Поперечный шпагат	
	21	Мостик	

## 2.5 МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

**Методы, в основе которых лежат способы организации занятий:**

- словесный (устное изложение, анализ позиции);
- наглядный (демонстрация, рассмотрение задач, наблюдение, работа по образцу);
- практический (выполнение технико-тактических упражнений).

**Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся занятия:**

- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися
- индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы
- групповой – организация работы с малыми группами (от 2 до 7 человек)
- в парах –(спарринг);
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий.

**Приёмы:**

диалог, устное изложение; анализ приёмов и позиции, разбор приёмов и позиции и т.д.

### **Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:**

- объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- исследовательский – самостоятельная творческая работа учащихся;
- частично - поисковый – участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом.

### **2.5.1 Образовательные технологии.**

#### **Современные образовательные технологии:**

- игровые;
- групповые;
- индивидуализация обучения;
- проблемного обучения;
- ИКТ – технологии;
- здоровьесберегающие;
- технологии критического мышления: mindmap, тонкие и толстые вопросы;

Выбор методов и технологий обучения зависит от темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

#### **Формы занятий:**

- традиционное занятие;
- тренировочное занятие;
- учебно-тренировочное
- контрольное занятие;
- урок-соревнование;
- аттестационное занятие;
- показательное выступление;
- встречи;
- лекции;

### **2.5.2 Тематика и формы методических материалов по программе.**

Все виды занятий, предусмотренные учебно-тематическим и календарно-тематическим планами, проводятся по утвержденному расписанию. При организации занятия тренер - преподаватель планирует

свою деятельность и деятельность учащихся, четко формулируя тему, цель, задачи учебно-тренировочного занятия:

- занятие должно быть проблемным и развивающим;
- тренер – преподаватель организует проблемные и поисковые ситуации, активизирует деятельность учащихся;
- вывод делают сами учащиеся;
- минимум репродукции и максимум творчества и сотворчества;
- время-сбережение и здоровье-сбережение;
- в центре внимания занятия – дети;
- учет уровня и возможностей учащихся, в котором учтены такие аспекты, как направленность программы, стремление учащихся их настроение;
- умение демонстрировать методическое искусство учителя;
- планирование обратной связи
- занятие должно быть добрым.

### **2.5.3 Алгоритм учебного занятия.**

Изучение программного материала рассчитано на 1 год. Теоретическая и практическая часть даются в соответствии с учебным планом. Обучение проводится с учащимися, желающими приобрести знания и умения по древнему корейскому боевому искусству тхэквондо. Теоретические и практические занятия проводятся в спортивном зале. При необходимости для теоретических занятий используется кабинет теоретической подготовки. Теоретические занятия составляют -30%, практические -70%, от общего количества часов, рассчитанных на учебный год.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно, но чаще всего – в комплексе с практическими. При организации занятия тренер – преподаватель планирует свою деятельность и деятельность учащихся, четко формулируя тему, цель, задачи урока. Учебное занятие по тхэквондо имеет следующую структуру:

#### **1. Организационный момент:**

Построение, поклон (приветствие), сообщение главной цели тренировки, а так же какой-либо другой важной информации.

#### **2. Разминка.**

На разминку следует отводить примерно 10-20% времени тренировки. Состоит она из двух частей.

Задача первой – поднять общую работоспособность организма. Это может



быть бег, или серия прыжков, или специальные упражнения на перемещения.

Задача второй части – разработка подвижности суставов, растягивание и увеличение эластичности мышц.

### 3. Основная часть.

Зависит от цели и задач тренировки. Задачами основной части могут быть:

- 1) ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование техники ударов;
- 2) развитие физических качеств;
- 3) тактическая подготовка; и др.

Наиболее целесообразно планировать задачи тренировки в такой последовательности:

- 1) овладение техникой и ее совершенствование;
- 2) развитие быстроты и ловкости;
- 3) развитие силы;
- 4) развитие выносливости.

### 4. Заключительная часть.

В неё входят упражнения эмоционального характера. Это могут быть игры или спарринг по заданию для закрепления основной части тренировки.

### 5. Подведение итогов.

Построение. Подведение итогов тренировки.

Напомнить о дне и времени следующего занятия. Поклон.

## 2.6 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Учебные пособия для педагогов:

1. Тхэквондо. Теория и методика. Том 1. Спортивное единоборство: Учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва/Ю. А. Шулика [и др.]; худож.-оформ. А. Киричк. — Ростов н/Д: Феникс, 2007. — 800 с.: ил. — (Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте).
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. — 2-е изд., М.: Издательский центр «Академия», 2001 — 408 с.
3. Павленко, А. В. Тхэквондо с элементами акробатики и паркура: дополнительная общеобразовательная программа / А. В. Павленко, М. А. Рогожников. — СПб., 2014. — 13 с.
4. Ким С.Х. Растяжка, сила, ловкость в боевой практике/Серия «Мастера боевых искусств». — Ростов н/Д: «Феникс», 2003. — 192 с.
5. Тхэквондо (ВТФ). Авторская учебная программа для муниципальных образовательных учреждений дополнительного образования детей города Мурманска и Мурманской области. — М., 2004.
6. Чой, Хонг Хи. Тхэквондо /Корейское национальное искусство самообороны): Энциклопедия: в 15-ти т. / Хонг Хи, Чой; Интернациональная Федерация Тхэквондо (ИТФ) — 5-е изд — Волгоград, 2000
7. Общая и спортивная психология: Учеб. для высш. физкульт. учеб. заведений. Ч2: Основы спортивной психологии / Сиб. гос. акад. физ. культуры. — Омск, 2000. — 191с
8. Соколов И.С. Основы тхэквондо. / И.С. Соколов — М.: Советский спорт, 1994. — 256с.: ил.

### Список литературы для учащихся и родителей:

1. Ингерлейб, М.Б. Боевые искусства и самооборона для детей /М.Б. Ингерлейб// серия «Мастера боевых искусств» - Ростов н/Д: «Феникс», 2002. — 128 с.
2. Тарас, А.Е. Боевые искусства. 200 школ боевых искусств Востока и Запада: Традиционные и современные единоборства Востока и Запада: энциклопедический справочник / А.Е. Тарас — Мн.: Харвест, 1996. — 640с.
3. Учебная программа Всероссийской Федерации тхэквондо МТФ. «Путь к успеху» Л.К. Цилфицис.

## ПАСПОРТ

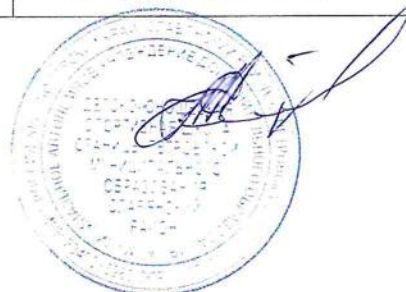
дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы  
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности «Тхэквондо ВТФ»

Наименование муниципалитета	МР Славянский
Наименование организации	МАУ ДО ДЮСШ ст. Петровская
ID-номер программы в АИС «Навигатор»	19727
Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Тхэквондо ВТФ»
Механизм финансирования (ПФДО, муниципальное задание, внебюджет)	ПФДО
ФИО автора (составителя) программы	Малюк Александр Александрович
Краткое описание программы	Программа создана для спортивных учреждений, непосредственно связанных с развитием тхэквондо (ВТФ) как вида спорта, формированием здорового образа жизни, имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми и подростками.
Форма обучения	очная
Уровень содержания	базовый
Продолжительность освоения (объём)	1 год: (92 часа)
Возрастная категория	6-18 лет
Цель программы	Формирование начальной физической и технико-тактической подготовки будущих тхэквондистов.
Задачи программы	<b>Образовательные:</b> - обучить основным приемам двухсторонних игр; - помочь овладеть комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью; - сформировать знания по вопросам правил соревнований и судейства;

	<p>-ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;</p> <p>-сформировать знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности.</p> <p><b>Развивающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствовать прикладные жизненноважные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;</li> <li>- формировать навыки дисциплины и саморегуляции:</li> <li>- развивать двигательные качества (быстроту, выносливость, гибкость, силу);</li> <li>- совершенствовать личностные качества : психологическую устойчивость, физическую силу, выносливость, быстроту принятия решений.</li> </ul> <p><b>Воспитательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прививать гигиенические навыки;</li> <li>- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;</li> <li>- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка:</li> <li>- формировать потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом..</li> </ul>
<p>Ожидаемые результаты</p>	<p>Учащиеся должны знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- первоначальные понятия о технике и тактике тхэквондо;</li> <li>- основные виды движений и правила их выполнения;</li> <li>- основные виды стоек и схваток единоборств</li> <li>- специальную терминологию, основные правила проведения соревнований;</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять физические, акробатические упражнения для развития скоростно-</li> </ul>

	<p>силовых качеств, упражнения для развития специальной выносливости, ловкости;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения с учетом индивидуальных особенностей;</li> <li>- выполнять запланированные тренировочные и соревновательные нагрузки;</li> <li>- взаимодействовать в учебной и игровой деятельности.</li> </ul> <p>У учащихся должны быть сформированы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные двигательные навыки,</li> <li>- основы морального качества;</li> <li>- основы внутренней мотивации к занятиям тхэквондо;</li> <li>- дисциплинированность.</li> </ul>
Особые условия (доступность для детей с ОВЗ)	-
Возможность реализации в сетевой форме	-
Возможность реализации в электронном формате с применением дистанционных технологий	да, некоторые разделы программы
Материально-техническая база	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Додянг (количество 1 комплект)</li> <li>2. Макивары и лапы (30 шт)</li> <li>3. Жилет защитный и шлем защитный (50 комплектов)</li> <li>4. Ракетки (48 шт)</li> <li>5. Скакалки (10 шт)</li> <li>6. Балансировочный тренажер (2 шт)</li> <li>7. Весы электронные напольные ( 2 шт)</li> <li>8. Лестница координационная (3 шт)</li> <li>9. Барьеры спортивные (20 шт)</li> </ol>

Директор МАУ ДО ДЮСШ  
станции Петровской



А.Е.Мищенко