



|  |
| --- |
| **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ** |
| **ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА** |
| **«Тхэквондо»** |
|  |
| **Возраст учащихся: 8-18 лет** |
| **Срок реализации программы: 3 года**  **Направленность: физкультурно-спортивная** |

***Разработчик***

Кузькина Алена Олеговна,

педагог дополнительного образования

**Новокузнецкий городской округ, 2022**

**Оглавление**

[**Паспорт программы 3**](#_Toc106801456)

[**Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы 7**](#_Toc106801457)

[Пояснительная записка 7](#_Toc106801458)

[Содержание программы 9](#_Toc106801459)

[Учебно-тематический план. Первый год обучения 9](#_Toc106801460)

[Содержание учебно-тематического плана. Первый год обучения 10](#_Toc106801461)

[Планируемые результаты. Первый год обучения 17](#_Toc106801462)

[Содержание программы 18](#_Toc106801463)

[Учебно-тематический план. Второй год обучения 18](#_Toc106801464)

[Планируемые результаты. Второй год обучения 26](#_Toc106801465)

[Содержание программы 27](#_Toc106801466)

[Учебно-тематический план. Третий год обучения 27](#_Toc106801467)

[Планируемые результаты. Третий год обучения 39](#_Toc106801468)

[**Комплекс организационно-педагогических условий 40**](#_Toc106801469)

[Календарный учебный график 40](#_Toc106801470)

[Условия реализации программы 40](#_Toc106801471)

[Формы аттестации 40](#_Toc106801472)

[Оценочные материалы 41](#_Toc106801473)

[Методические материалы 44](#_Toc106801474)

[План воспитательной работы объединения 46](#_Toc106801475)

[**Список литературы 47**](#_Toc106801476)

[**Приложение 1. Календарный учебный график 48**](#_Toc106801477)

[**Приложение 2. Темы для самостоятельного изучения учащимися 58**](#_Toc106801478)

**Паспорт программы**

|  |  |
| --- | --- |
| Полное название программы | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тхэквондо» |
| Разработчик (и) | Кузькина Алена Олеговна,  педагог дополнительного образования,  высшая квалификационная категория,  высшее профессиональное образование,  программа специалитета по специальности  «Физическая культура» |
| Год разработки и корректировки программы | 2022 |
| Аннотация программы | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  программа физкультурно-спортивной направленности «Тхэквондо» разработана для учащихся 8-18 лет и рассчитана на 3 года обучения (864 часа).  Занятия по программе проходят 3 раза в неделю по 2 часа для первого года обучения и 3 раза в неделю по 3 часа для второго и третьего года обучения.  Программа «Тхэквондо» направлена на развитие физических качеств учащихся через занятия боевым искусством тхэквондо, способствует приобщению к здоровому образу жизни и регулярным занятиям физической культурой и спортом, мотивирует на достижение успеха. Одной из задач программы является выявление и поддержка одаренных учащихся через участие в городских спортивных мероприятиях в рамках единого календарного плана (ЕКП) Новокузнецкого городского округа. |
| Направленность | Физкультурно-спортивная |
| Уровень программы | Стартовый, базовый |
| Возраст учащихся | 8-18 лет |
| Необходимость медицинской справки для занятий | Да |
| Количество учащихся в группе | 10-12 чел |
| Программа предназначена для учащихся с ОВЗ | Нет |
| Ограничения по здоровью детей с ОВЗ | Нет |
| Срок реализации программы | 3 года |
| Объем программы | 864 часа |
| Цель программы | содействие физическому развитию учащихся с помощью занятий тхэквондо |
| Задачи программы | * познакомить с историей создания и развития тхэквондо; * обеспечить усвоение учащимися основных правил и понятий в тхэквондо; * научить основным техническим и тактическим приемам тхэквондо; * познакомить учащихся с правилами здорового образа жизни и безопасности при выполнении физических упражнений; * развивать физические качества учащихся и умение владеть своим телом; * развивать интерес к регулярным занятиям физической культурой и спортом в целом, и, в частности, к занятиям тхэквондо; * развивать коммуникативные навыки; * выявлять и поддерживать одаренных учащихся через участие в городских спортивных мероприятиях по тхэквондо в рамках единого календарного плана Новокузнецкого городского округа; * формировать морально-волевые качества личности: целеустремленность, ответственность, решительность, дисциплинированность, самостоятельность. * воспитывать потребность в здоровом образе жизни, заботе о здоровье, как важном показателе культуры личности. |
| Планируемые результаты | ***По окончании обучения учащиеся***  ***будут знать:***   * историю создания и развития тхэквондо; * счет на корейском языке до 10 -15; * команды, использующие в системе тхэквондо; * правила соревнований (судейство); * правила безопасности во время занятий физическими упражнениями; * правила здорового образа жизни;   ***будут уметь:***   * принимать равновесие; * удерживать позы в меняющихся условиях;   ***будут владеть навыками:***   * выполнения ударов руками; * выполнения ударов ногами. * выполнения блоков руками; * базового комплекса (I, II, III, IV, V пхумсе, I, II кибон, I, II степ).   ***В результате реализации программы у учащихся формируются метапредметные компетенции:***   * коммуникативные навыки взаимодействия; * навыки самостоятельной деятельности.   ***В результате реализации программы у учащихся формируются личностные качества:***   * потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом; * ценностная ориентация на здоровый образ жизни; * целеустремленность, ответственность, решительность, дисциплинированность, стремление к победе. |
| Средства обучения – количество единиц на группу, интенсивность использования по продолжительности программы в процентах на одну единицу | Физкультурно-спортивный зал – 1 шт., 100%  Ракетка (лапа) - 12 шт., 100%  Макивары - 12 шт., 100%  Шлем защитный – 12 шт., 50%  Жилет защитный - 12 шт., 50% |
| Нормативно-правовое обеспечение разработки программы | 1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». 2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.). 3. «Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей» (утверждена приказом Министерства просвещения РФ № 467 от 3 сентября 2019 года). 4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». 5. Паспорт приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам, протокол от 30 ноября 2016 г. № 11). 6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; 7. Приказ Министерства просвещения РФ от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196». 8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ». 9. Методические рекомендации по разработке и оформлению образовательной программы организации и дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (Приложение к письму Комитета образования и науки администрации города Новокузнецка от 06.12.2021 № 4137). 10. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 № 678-р). 11. Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Приложение к письму Министерства просвещения РФ от 31 января 2022 г. № 1ДГ 245/06). |
| Рецензенты | **Внутренняя рецензия:**  Крыгина Н.П., методист;  Коваленко О.Л., председатель методического совета МБУ ДО ДТ «Вектор» |

**Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

**Пояснительная записка**

**Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Тхэквондо» (далее - программа) – физкультурно-спортивная.

**Уровень содержания программы.** Программа разноуровневая по сложности содержания, рассчитана на 3 года обучения. В зависимости от года обучения определяется уровень сложности содержания.

1 год обучения – «стартовый» уровень, объем – 216 часов. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

2 и 3 годы обучения – «базовый» уровень, объем по 324 часа. Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

**Актуальность программы.** В рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка», а также государственной программы «Развитие системы образования Кузбасса» на 2014–2025 годы в Кемеровской области, направленных на модернизацию системы образования в регионе, особое значение уделяется обеспечению доступности дополнительных общеобразовательных программ физкультурно-спортивной направленности. Данное направление соответствует приоритетным направлениям физкультурно-спортивного развития Российской Федерации.

В настоящее время к числу наиболее актуальных вопросов дополнительного образования относится сохранение и укрепление здоровья учащихся. В последнее десятилетие отчетливо наблюдаются тенденции к ухудшению здоровья и физического развития учащихся. Родители, медицинские и педагогические работники констатируют пониженный иммунитет у учащихся, повышенную утомляемость, снижение работоспособности, недостаточную двигательную активность учащихся в школе и дома, что приводит к развитию гиподинамии детского организма.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тхэквондо» способствует приобщению учащихся к здоровому образу жизни, физическому развитию, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха. Учащиеся получают дополнительно общефизическую, специальную физическую, тактико-техническую и психологическую подготовку.

**Отличительные особенности программы.** Отличительная особенность программы «Тхэквондо» заключается в использовании разработанных педагогом Кузькиной А. О. методических рекомендаций «Технология обучения пхумсе в тхэквондо».Программа «Тхэквондо» основана на осуществлении личностно-ориентированного подхода в обучении тхэквондо в условиях учреждения дополнительного образования. Педагогическая целесообразность обусловлена необходимостью вовлечения учащихся в социально-активные формы деятельности, а именно, в тхэквондо ребенок принимает участие в становлении и развитии тренировочного коллектива, расширяет социальные контакты, принимает участие в спортивных соревнованиях по тхэквондо и культурно-массовых мероприятиях.

Одной из задач программы является выявление и поддержка одаренных учащихся через участие в городских спортивных мероприятиях в рамках единого календарного плана (ЕКП) Новокузнецкого городского округа.

**Адресат программы.**Программа рассчитана на проведение занятий в группах смешанного состава учащихся в возрасте от 8 до 18 лет, имеющих интерес к данному виду спорта, начальную физическую подготовку, природные данные. Количество учащихся в группе 10-12 человек. К тренировочному процессу допускаются все желающие указанных выше возрастных категорий учащихся, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой, прошедшие медицинский осмотр.

Набор учащихся осуществляется на добровольной основе. Зачисление в группы производится на основании заполнения родителями заявления о зачислении в муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Дом творчества «Вектор» и согласия родителя (законного представителя) несовершеннолетнего учащегося на обработку персональных данных. По достижении 14 лет учащийся может заполнить заявление о зачислении и согласие на обработку персональных данных самостоятельно.

Состав групп постоянен.

**Объем и срок освоения программы.** Программа рассчитана на 3 года обучения: первый год обучения – 2 часа три раза в неделю (216 часов); второй год обучения – 3 часа три раза в неделю (324 часа); третий год обучения – 3 часа три раза в неделю (324 часа).

Общий объем часов по программе – 864 часа.

**Формы обучения:** очная, очно-заочная. Основной формой обучения является учебно-тренировочное занятие.

**Режим занятий:** Занятия для первого года обучения проводятся три раза в неделю по 2 часа, занятие для второго и третьего года обучения три раза в неделю по 3 часа, продолжительность одного часа занятия составляет 45 минут.

**Цель программы:** содействие физическому развитию учащихся с помощью занятий тхэквондо.

**Задачи программы:**

* познакомить с историей создания и развития тхэквондо;
* обеспечить усвоение учащимися основных правил и понятий в тхэквондо;
* научить основным техническим и тактическим приемам тхэквондо;
* познакомить учащихся с правилами здорового образа жизни и безопасности при выполнении физических упражнений;
* развивать физические качества учащихся и умение владеть своим телом;
* развивать интерес к регулярным занятиям физической культурой и спортом в целом, и, в частности, к занятиям тхэквондо;
* развивать коммуникативные навыки;
* выявлять и поддерживать одаренных учащихся через участие в городских спортивных мероприятиях по тхэквондо в рамках единого календарного плана Новокузнецкого городского округа;
* формировать морально-волевые качества личности: целеустремленность, ответственность, решительность, дисциплинированность, самостоятельность.
* воспитывать потребность в здоровом образе жизни, заботе о здоровье, как важном показателе культуры личности.

**Задачи «стартового» уровня:**

* познакомить с историей создания и развития тхэквондо;
* обеспечить усвоение учащимися основных правил и понятий в тхэквондо;
* познакомить с основными техническими и тактическими приемами тхэквондо;
* познакомить учащихся с правилами здорового образа жизни и безопасности при выполнении физических упражнений;
* развивать физические качества учащихся и умение владеть своим телом;
* развивать интерес к регулярным занятиям физической культурой и спортом в целом, и, в частности, к занятиям тхэквондо;
* развивать коммуникативные навыки;
* воспитывать потребность в здоровом образе жизни;
* формировать морально-волевые качества личности: целеустремленность, ответственность, решительность, дисциплинированность; самостоятельность.

**Задачи «базового» уровня:**

* формировать двигательные навыки, необходимые при усвоении технических приемов тхэквондо;
* обеспечить усвоение учащимися правил и понятий в тхэквондо;
* научить основным техническим и тактическим приемам тхэквондо;
* познакомить учащихся с правилами здорового образа жизни и безопасности при выполнении физических упражнений;
* развивать физические качества учащихся и умение владеть своим телом;
* развивать интерес к регулярным занятиям физической культурой и спортом в целом, и, в частности, к занятиям тхэквондо;
* развивать коммуникативные навыки;
* выявлять и поддерживать одаренных учащихся через участие в городских спортивных мероприятиях в рамках единого календарного плана Новокузнецкого городского округа.
* воспитывать потребность в здоровом образе жизни;
* формировать морально-волевые качества личности: целеустремленность, ответственность, решительность, дисциплинированность; самостоятельность.

**Содержание программы**

**Учебно-тематический план. Первый год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации / контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **1.** | **Введение** | **2** | **2** | **0** |  |
| 1. | Вводное занятие | 2 | 2 | 0 | Беседа |
| **2.** | **Теория тхэквондо** | **4** | **4** | **0** |  |
| 2. | Тхэквондо сегодня | 2 | 2 | 0 | Беседа |
| 3. | Основы физического развития и формирование здорового образа жизни в системе тхэквондо | 2 | 2 | 0 | Беседа |
| **3.** | **Развитие физических качеств** | **70** | **8** | **62** |  |
| 1. | Общая физическая подготовка | 22 | 2 | 20 | Беседа, контрольное выполнение упражнения |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 14 | 2 | 12 | Показ, контрольное выполнение упражнения |
| 3. | Скоростно-силовая подготовка | 12 | 2 | 10 | Беседа, контрольное выполнение упражнения |
| 4. | Подвижные игры, эстафеты | 22 | 2 | 20 | Беседа, игра, эстафета |
| **4.** | **Базовая техника** | **100** | **10** | **90** |  |
| 1. | Техника выполнения основных стоек | 20 | 2 | 18 | Беседа, показ. |
| 2. | Техника выполнения основных ударов ногами | 20 | 2 | 18 | Беседа, показ. |
| 3. | Техника выполнения основных ударов руками | 20 | 2 | 18 | Беседа, показ, контрольное выполнение упражнения. |
| 4. | Техника выполнения основных блоков | 20 | 2 | 18 | Беседа, показ, контрольное выполнение упражнения. |
| 5. | Техника выполнения пхумсе | 20 | 2 | 18 | Беседа, показ, контрольное выполнение упражнения. |
| **5.** | **Контрольные нормативы** | **40** | **4** | **36** |  |
| 1. | Сдача контрольных нормативов | 20 | 2 | 18 | Беседа, экзамен. |
| 2. | Подготовка к аттестации на цветные пояса (10,9,8,7 гып) | 20 | 2 | 18 | Экзамен. |
|  | **Всего:** | **216** | **28** | **188** |  |

**Содержание учебно-тематического плана. Первый год обучения**

**Раздел 1. Введение**

Тема 1. Вводное занятие

Теория: Цели и задачи объединения на учебный год. Правила техники безопасности на занятиях.

Форма контроля: Беседа.

Дистанционно, с применением электронного обучения «История создания тхэквондо» (https://youtu.be/\_s9kv0ABdjE).

**Раздел 2. Теория тхэквондо**

Тема 1. Тхэквондо сегодня.

Теория: Современное положение Тхэквондо в России и мире. Факты из истории развития Тхэквондо.

Форма контроля: Беседа.

Тема 2. Основы физического развития и формирование здорового образа жизни в системе тхэквондо.

Теория: Значение ЗОЖ для успешности в спорте. Основы формирования ЗОЖ. Развитие физических качеств.

Форма контроля: Беседа.

Дистанционно, с применением электронного обучения: «Основы формирования ЗОЖ» (<https://youtu.be/XIMtJo6lmIM>).

**Раздел 3. Развитие физических качеств**

Тема 1. Общая физическая подготовка

Теория: Значение физических качеств в тхэквондо.

Практика: Техника выполнения упражнений. Гибкость: упражнения с максимальной амплитудой, стретчинг, упражнения на расслабление. Выносливость: бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, прыжки через скакалку. Сила: отжимания, приседания, подтягивание. Быстрота: бег на короткие дистанции, ускорения, челночный бег. Координация: упражнение «Журавлик», бег со сменой направления, стойки на равновесие, удержание позы в меняющихся условиях, прыжки на двух ногах через препятствие. Бег на время.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, сгибания и разгибания туловища, упражнение на пресс «Складка», упражнение для спины «Лодочка». Упражнение в парах «Чехарда». Упражнения с теннисными мячами, развивают быстроту, точность, координацию. Их можно выполнять в одиночку и с партнером (бросание и ловля). Применяются чаще всего в конце занятия как отвлекающие. Упражнение «Планка».

Форма контроля: Беседа, контрольное выполнение упражнения.

Дистанционно, с применением электронного обучения: «Гибкость» (<https://youtu.be/zDNbbGHUpo0>).

Тема 2. Специальная физическая подготовка

Теория: Объяснение основных моментов и наглядный пример. Общая характеристика, применение. Правильность выполнения упражнения.

Практика: Правильная техника выполнения упражнения, прыжки на одной ноге через лапы, прыжки на двух ногах через лапы, удары на точность, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, многоскоки, упражнения с высоким подниманием бедра, упражнение с захлестыванием голени назад, бег с прямыми ногами вперед, бег с высоким подниманием бедра (колени вовнутрь). Упражнения на координационной лестнице. Подводящие упражнения для ударов ногами.

Форма контроля: Показ, контрольное выполнение упражнения.

Тема 3. Скоростно-силовая подготовка.

Теория: Объяснение основных моментов и наглядный пример. Общая характеристика, применение. Правильность выполнения упражнения.

Практика: Прыжки с подтягиванием коленей к груди, выпрыгивание вверх со сменой ног на скамейку, «Напрыгивания-спрыгивания» на скамейку, выпрыгивание на одной ноге на скамейке, скручивание с прямыми ногами лежа на спине, «Бёрпи», прыжки на носочках, бег в упоре лежа.

Форма контроля: Беседа, контрольное выполнение упражнения.

Тема 4. Подвижные игры, эстафеты.

Теория: Объяснение правил игры

Практика: Игры на развитие физических качеств. Игра «Снайпер», «Захват флага», «Вызов номеров», «Третий лишний», Командные эстафеты, эстафеты с препятствиями.

Форма контроля: Беседа, игра, эстафета.

Дистанционно, с применением электронного обучения: «Подвижные игры дома» (https://youtu.be/fZeNR-Mu\_hg).

**Раздел 4. Базовая техника**

Тема 1. Техника выполнения основных стоек

Теория: Объяснение основных моментов и наглядный пример. Общая характеристика, применение. Правильность выполнения упражнения. В бою необходимо всегда быть готовым перейти от защиты к стремительной атаке, сохранить равновесие при выполнении ударов и защиты, то есть приме­нить соответствующую каждому случаю боевую стойку. Быстрота движений в по­единке имеет первостепенное значение, поэтому необходимо следить за положе­нием центра массы тела, положением туловища и ступней ног. Верхняя часть те­ла во всех стойках должна быть расположена перпендикулярно полу, все мышцы расслаблены, однако диафрагма напряжена, и взгляд устремлен на воображаемо­го противника.

Практика:

Наранхи соги – стойка с параллельными ступнями на ширине плеч;

Чучум соги – низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч;

Ап соги – высокая стойка;

Ап куби – длинная стойка;

Двит куби – низкая стойка с опорой на заднюю ногу;

Моа соги – стойка ступнями вместе;

Пум соги - короткая стойка с согнутыми в коленях ногами, при этом стопа

передняя на носочке, задняя полностью на полу.

Форма контроля: Беседа, показ.

Дистанционно, с применением электронного обучения:«Основные стойки в тхэквондо» (https://youtu.be/3R4XUTYyXWg).

Тема 2. Техника выполнения основных ударов ногами

Теория: Объяснение основных моментов и наглядный пример. Общая характеристика, применение. Преимущество ударов ногами в том, что они как правило, в несколько раз сильнее ударов руками и позволяют нанести поражение противнику на более длинной дистанции. Без ударов ногами практически невозможно проведение комбинаций. С другой стороны, на их выполнение затрачивается, как правило, больше време­ни и энергии по сравнению с ударами руками

Практика:

Ап оллиги – мах ногой вперёд;

Ан оллиги – мах ногой снаружи вовнутрь;

Баккат оллиги – мах ногой изнутри наружу;

Ап-паль – удар спереди стоящей ногой;

Тит-паль – удар сзади стоящей ногой;

Ап-чаги – прямой удар ногой вперёд;

Долио-чаги – удар ногой сбоку, боковой удар;

Пальбакко – смена положения ног;

Йоп-чаги – удар ногой вбок, прямой удар;

Нерио-чаги – удар ногой сверху вниз;

Ти-Двит (твит)-чаги – прямой удар ногой с разворотом;

Сэво ан-чаги – удар ногой сбоку, «вертикальной» стопой со стороны большого пальца;

Хурио (Фурио)-чаги – круговой удар ногой;

Торн (тьо тирро дора) долио-чаги – боковой удар ногой с разворотом через спину (на 180 градусов);

Миру-чаги – толкающий, прямой удар ногой.

Отработка ударов по лапам в парах.

Форма контроля: Беседа, показ.

Дистанционно, с применением электронного обучения*: «*Удары ногами» (https://youtu.be/Fk6uIuPMjT0).

Тема 3. Техника выполнения основных ударов руками

Теория: Объяснение основных моментов и наглядный пример. Общая характеристика, применение. В базовой технике кисть во время ударов, в основном, используется в двух положениях: сжатой в кулак и открытой, пальцы вместе.

Практика: Монтон чируги – удары руками из стойки чучум соги;

Баро чируги – удар кулаком дальней руки из стойки ап соги;

Банде чируги - удар кулаком передней руки из стойки ап соги;

Сонналь мок чиги – рубящий удар ребром ладони.

Ап джумок - передняя часть кулака

Обычно применяется при нанесениях прямого удара кулаком. Удар наносится верхними суставами указательного и среднего пальцев. При этом тыльная часть кисти и фаланги сжатых в кулак пальцев должны находиться под прямым углом друг к другу.

Формирование кулака:

Распрямите пальцы руки и согните их в средних суставах.

Прижмите пальцы к поверхности ладони. Кончики пальцев должны касаться их оснований.

1. Прижим начинается с мизинца и кончается большим пальцем, который располагается на средних фалангах указательного и среднего пальцев.

2. Напрягите все пальцы в кулаке, жесткость которого во многом зависит от плотности прижима мизинца и большого пальца.

Дун джумок - тыльная часть кулака. В Дун Джумок кулак формируется так же, как и в Ап Джумок, однако при ударе используется тыльная сторона кисти и верхушки суставов указательного и среднего пальцев. Наносится удар хлестким маховым движением предплечья.

Йоп джумок - боковая часть кулака. Можно использовать как для атаки, так и для блокировки. Кулак формируется по общему правилу. Технический прием выполняется хлестким маховым движением наподобие Дун Джумок.

Сонбадак - ладонь. Используется не только сжатая в кулак кисть, но и открытая ладонь. Пальцы слегка согнуты вовнутрь, чтобы ладонь напряглась. В основном применяется в защите для блокирования ударов.

Сонналь - ребро ладони.

По форме и эффекту воздействия похож на предыдущую ударную точку. Но при этом большой палец убран под ладонь. Применяется в защите и нападении.

Сонкут - кончики пальцев.

Поражающую поверхность составляют кончики трех пальцев: указательного, среднего и безымянного. Пальцы напряжены, при этом средний палец немного согнут. Целесообразность использования этого атакующего средства определяется избранной целью.

Пальмок - предплечье. Используется в качестве блока и подразделяется на внутреннее предплечье - Ан Пальмок и внешнее предплечье - Бакат Пальмок. Ударная поверхность представляет собой участок, составляющий треть длины предплечья, начиная от основания кисти руки.

Палькуп - локоть. Палькуп как средство атаки и защиты формируется путем резкого сгибания руки в локтевом суставе. Ударную поверхность составляет область сгиба локтя, но выбор конкретной части зависит от направления удара. Различают фронтальный (Аппаль-куп), боковой (Йоппалькуп), нисходящий (Схунпалькуп), восходящий (Уипалькуп) и удар локтем назад (Двитпалькуп). Отработка ударов по лапам в парах.

Форма контроля: Беседа, показ, контрольное выполнение упражнения.

Тема 4. Техника выполнения основных блоков

Теория: Объяснение основных моментов и наглядный пример. Общая характеристика, применение.

Практика:

Арэ макки - защита нижнего уровня (блокировка);

Монтон макки - защита среднего уровня (корпуса);

Ольгуль макки - защита верхнего уровня (головы);

Монтон баккат макки - блок рукой изнутри наружу (кулак в

положении пальцами к себе):

Баккат пальмок макки - блок рукой изнутри наружу (кулак в

положении пальцами от себя);

Хансонналь макки - блок ребром ладони;

Сонналь хэчо макки - блок двумя руками наружу ребром ладоней.

Отработка блоков в парах.

Форма контроля: Беседа, показ, контрольное выполнение упражнения.

Дистанционно, с применением электронного обучения: «Блоки руками» (https://youtu.be/eMEGSB0\_GOA).

Тема 5. Техника выполнения пхумсе

Теория: Объяснение основных моментов и наглядный пример. Общая характеристика, применение. Пхумсе — это техника передвижений, основа базовой техники. Пхумсе – строго регламентированные упражнения, представляющие собой комбинации приемов защиты и нападения, выполняемые по определенным траекториям, в точно установленной последовательности и имитирующие реальный бой с несколькими соперниками, из которого выполняющий пхумсе выходит победителем. Знание пхумсе и владение им в совершенстве абсолютно необходимо спортсмену. Пхумсе является универсальным методом специализированной подготовки и может рассматриваться как средство обучения и дальнейшего совершенствования техники тхэквондо, средство физической и психологической подготовки, средство экспертной оценки подготовленности ученика, а также как вид соревновательной деятельности.

Пхумсе входит в состав обязательных требований при прохождении спортсменом аттестации на очередной уровень.

Практика: Технология обучения первого пхумсе.

Начальная стойка при зафиксированной правой ноге делается шаг в сторону левой ногой, взгляд направлен в сторону КА.

Линия 1

1. Поворот корпуса в левую сторону при этом левая нога движется направления ТА принимается стойка ап соги, после чего выполняется аре макки.

2. Правой ногой делается шаг направления ТА, принимается стойка орунап саги, после чего выполняется монтон панде черуги.

3. Поворот корпуса в правую сторону при этом правая нога движется в направления ЛА, принимается стойка орунап саги после чего выполняется аре макки.

4. Левой ногой делается шаг в направления ЛА, принимается стойка енап соги, после чего выполняется монтон панде черуги.

Переход 1

5. Поворот корпуса в левую сторону при этом левая нога движется направлении КА, принимается стойка ап куби, после чего выполняется аре макки.

6. При зафиксированных ногах выполняется монтон панде черуги.

Линия 2

7. Поворот корпуса вправо при этом правая нога движется в направления ЛА, принимается стойка оронап соги, после чего выполняется монтон ан макки.

8. Левой ногой делается шаг направления ЛА, принимается стойка енап соги, после чего выполняется монтон панде черуги.

9. Поворот корпуса влево при этом левая нога движется направлении ТА, принимается стойка енап соги, после чего выполняется монтон ан макки.

10. Правой ногой делается шаг направлении ТА, принимается стойка орунап соги, после чего выполняется монтон паре черуги .

Переход 2

11. Поворот корпуса в правую сторону при этом правая нога движется в направлении КА, принимается стойка орунап куби, после чего выполняется аре макки.

12. При зафиксированных ногах выполняется монтон паре черуги.

Линия 3

13. Поворот корпуса влево при этом левая нога движется направления КА, принимается стойка енап соги, после чего выполняется ольгуль макки.

14. Выполняется орунап чаги при этом правая нога перемещается вперед направления ТА, принимается стойка орунап соги, после чего выполняется монтон панде черуги.

15. Поворот корпуса вправо при этом правая нога движется направления ЛА, принимается стойка орунап соги, после чего выполняется ольгуль макки.

16. Выполняется енап чаги при этом левая нога перемещается в направления ЛА, принимается стойка енап соги, после чего выполняется монтон панде черуги .

Переход 3 (назад)

17. Поворот корпуса вправо при это левая нога движется направления ЛА, принимается стойка енап куби, после чего выполняется аре макки.

18. Правая нога движется направлении НА, принимается стойка оруна пкуби, после чего выполняется монтон панде черуги в сочетании с кихап.

Баро – завершение - при использовании ступни правой ноги в качестве точки опоры, корпус поворачивается влево, при этом левая нога движется в направлении КА принимается стойка чумбидесэй.

Технология обучения второго пхумсе

Линия 1

1. Поворот корпуса в левую сторону, при этом левая нога движется в направлении ТА, принимается стойка енап соги после чего выполняется енпальм аре макки.

2. Правой ногой делается шаг в направлении ТА, после чего выполняется монтон панде черуги.

3. Поворот корпуса в правую сторону при этом правая нога движется в направлении ЛА, принимается стойка орунап соги после чего выполняется аре макки.

4. Левой ногой делается шаг в направлении в направлении ЛА, принимается стойка енап куби после чего выполняется монтон панде черуги.

Переход 1

5. Поворот корпуса в левую сторону при этом левая нога движется в направлении КА, принимается стойка енап соги после чего выполняется монтон ан макки.

6. Правой ногой делается шаг в направлении КА, принимается стойка орунап соги после чего выполняется монтон ан макки.

Линия 2

7. Поворот корпуса в левую сторону при этом левая нога движется в направлении ТА, принимается стойка енап соги после чего выполняется аре макки.

8. Правой ногой выполняется удар вперед при этом правая нога движется в направлении ТА, принимается стойка орунап куби после чего выполняется панде черуги.

9. Поворот корпуса в правую сторону при этом правая нога движется в направлении ЛА, принимается стойка орунап соги после чего выполняется аре макки.

10. Выполняется удар левой ногой при это левая нога движется в направлении ЛА, принимается енап куби после чего выполняется ольгуль панде черуги.

Переход 2

11. Поворот корпуса в левую сторону при этом левая нога движется в направлении ЛА, принимается стойка енап соги после чего выполняется ольгуль макки.

12. Правой ногой делается шаг в направлении КА, принимается стойка орунап соги после чего выполняется орун пальмок в сочетании с ольгуль макки.

Линия 3

13. Поворот корпуса в левую сторону при этом левая нога движется в направлении ЛА, принимается стойка енап соги после чего выполняется монтон ан макки.

14. Поворот корпуса в правую сторону при этом правая нога движется в направлении ТА, принимается стойка орунап соги после чего выполняется монтон ан макки.

Переход 3 (назад)

15. Поворот корпуса в левую сторону при этом левая нога движется в направлении НА, принимается стойка енап соги после чего выполняется аре макки.

16. Выполнятся орунбаль апчаги при этом левая нога движется НА принимается стойка рунапсоги после чего выполняется монтон панде черуги.

17. Выполняется инбаль апчаги при этом левая нога перемещается в направлении НА, принимается стойка енап соги после чего выполняется монтон панде черуги.

19. Выполняется орунбаль апчаги при этом правая нога движется в направлении НА, принимается стойка орунап соги после чего выполняется монтон панде черуги в сочетании с кихап.

Форма контроля: Беседа, показ, контрольное выполнение упражнения.

**Раздел 5. Контрольные нормативы**

Тема 1. Сдача контрольных нормативов

Теория: Объяснение основных моментов и наглядный пример. Общая характеристика, применение.

Практика: Выполнение нормативов по общей физической подготовке: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине на время, челночный бег на время.

Форма контроля: Беседа, экзамен.

Дистанционно, с применением электронного обучения*:* «Тхэквондо ОФП» (https://youtu.be/sL\_N2Xyoutg).

Тема 2. Подготовка к аттестации на цветные пояса (10, 9, 8, 7 гып)

Теория: История тхэквондо в России и в Мире, термины и команды в тхэквондо.

Практика: 10-й гып (белый пояс). Присваивается спортсменам, занимающимся не менее 1-го месяца, ознакомленным в краткой форме с историей тхэквондо (в России и в Мире) и имеющими элементарные понятия о ритуалах, терминах и командах в тхэквондо, выполняемых на корейском языке.

9-й гып (бело-желтый пояс):

Аре макки – защита нижнего уровня (блокировка);

Монтон макки – защита среднего уровня;

Ольгуль макки – защита верхнего уровня.

Удары руками:

Монтон чируги – удары руками из стойки чучум соги.

Техника ног (стойки):

Ап соги – высокая стойка;

Наранхи соги – стойка с параллельными ступнями на ширине плеч;

Моа соги – стойка ступнями вместе;

Чучум соги – низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в

две ширины плеч.

Удары ногами:

Ап чаги – удар ногой вперёд

Доле чаги – удар ногой по окружности

Нере чаги – удар ногой вниз

Общая физическая подготовка: сгибание и разгибание рук в упоре лежа; поднимание туловища из положения лежа на спине (в парах); приседания; шпагат (поперечный, продольный) – показать.

8-й гып (желтый пояс):

Аре макки – защита нижнего уровня (блокировка);

Монтон макки – защита среднего уровня;

Ольгуль макки – защита верхнего уровня.

Удары руками:

Монтон чируги – удары руками из стойки чучум соги.

Техника ног (стойки):

Ап соги – высокая стойка;

Наранхи соги – стойка с параллельными ступнями на ширине плеч;

Моа соги – стойка ступнями вместе;

Чучум соги – низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в

две ширины плеч;

Ап куби – длинная стойка.

- удары ногами:

Ап чаги – удар ногой вперёд;

Доле чаги – удар ногой по окружности;

Нере чаги – удар ногой вниз;

Миро чаги – удар ногой вперёд (толкающий удар).

Пхумсе:

№1 - тэгук иль джан.

Общая физическая подготовка:

сгибание и разгибание рук в упоре лежа;

поднимание туловища из положения лежа на спине (в парах);

приседания;

шпагат (поперечный, продольный) – показать.

7-й гып (желто-зеленый)

Аре макки – защита нижнего уровня (блокировка);

Монтон макки – защита среднего уровня;

Ольгуль макки – защита верхнего уровня;

Монтон баккат макки – блок рукой изнутри наружу (кулак в положении

альцами от себя);

Баккат пальмок макки – блок рукой изнутри наружу (кулак в положении

пальцами к себе).

Удары руками:

Монтон чируги – удары руками из стойки чучум соги.

техника ног (стойки):

Ап соги – высокая стойка;

Наранхи соги – стойка с параллельными ступнями на ширине плеч;

Моа соги – стойка ступнями вместе:

Чучум соги – низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в

две ширины плеч;

Ап куби – длинная стойка.

Удары ногами:

Ап чаги – удар ногой вперёд;

Доле чаги – удар ногой по окружности;

Нере чаги – удар ногой вниз;

Миро чаги – удар ногой вперёд (толкающий удар);

Апнере чаги – удар вниз ногой вовнутрь;

Баккатнэрё чаги – удар ногой вниз наружу;

Йоп чаги – удар ногой в сторону.

Пхумсе:

№1 - тхэгык иль джан;

№2 - тхэгык и джан.

Общая физическая подготовка:

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа;

Поднимание туловища из положения лежа на спине (в парах);

Приседания или прыжок (колени к груди);

Шпагат (поперечный, продольный) – показать.

Форма контроля: Экзамен.

Дистанционно, с применением электронного обучения:«Пхумсе (<https://youtu.be/IjduY2jV6f4>).

**Планируемые результаты. Первый год обучения**

***По окончании первого года обучения учащиеся:***

***будут знать:***

* историю создания и развития тхэквондо;
* счет на корейском языке до 10;
* команды, использующие в системе тхэквондо;
* правила безопасности во время занятий физическими упражнениями;
* правила здорового образа жизни;

***будут уметь:***

* принимать равновесие;

***будут владеть навыками:***

* выполнения ударов руками;
* выполнения ударов ногами.

***В результате реализации программы у учащихся формируются метапредметные компетенции:***

* коммуникативные навыки взаимодействия;
* навыки самостоятельной деятельности.

***В результате реализации программы у учащихся формируются личностные качества:***

* ценностная ориентация на здоровый образ жизни;
* целеустремленность; стремление к победе.

**Содержание программы**

**Учебно-тематический план. Второй год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации / контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **1.** | **Введение** | **3** | **3** | **0** |  |
| 1. | Вводное занятие | 3 | 3 | 0 | Беседа |
| **2.** | **Теория тхэквондо** | **6** | **6** | **0** |  |
| 2. | История тхэквондо. Правила соревнований | 6 | 6 | 0 | Беседа |
| **3.** | **Развитие физических качеств** | **60** | **4** | **56** |  |
| 1. | Общая физическая подготовка | 15 | 1 | 14 | Беседа, контрольное выполнение упражнения |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 15 | 1 | 14 | Показ, контрольное выполнение упражнения |
| 3. | Скоростно-силовая подготовка | 15 | 1 | 14 | Беседа, контрольное выполнение упражнения |
| 4. | Подвижные игры, эстафеты | 15 | 1 | 14 | Беседа, игра, эстафета |
| **4.** | **Базовая техника** | **110** | **10** | **100** |  |
| 1. | Техника выполнения стоек | 21 | 2 | 19 | Беседа, показ. |
| 2. | Техника выполнения ударов ногами | 21 | 2 | 19 | Беседа, показ. |
| 3. | Техника выполнения ударов руками | 21 | 2 | 19 | Беседа, показ, контрольное выполнение упражнения. |
| 4. | Техника выполнения блоков | 21 | 2 | 19 | Беседа, показ, контрольное выполнение упражнения. |
| 5. | Техника выполнения пхумсе | 26 | 2 | 24 | Беседа, показ, контрольное выполнение упражнения. |
| **5.** | **Керуги (спарринги)** | **100** | **2** | **98** |  |
| 1. | Технические керуги | 50 | 1 | 49 | Показ, самостоятельное выполнение упражнения |
| 2. | Спарринги | 50 | 1 | 49 | Самостоятельное выполнение упражнения |
| **6.** | **Контрольные нормативы** | **45** | **2** | **43** |  |
| 1. | Сдача контрольных нормативов | 20 | 1 | 19 | Беседа, экзамен |
| 2. | Подготовка к аттестации на цветные пояса (6,5 гып) | 25 | 1 | 24 | Экзамен |
|  | **Всего:** | **324** | **27** | **297** |  |

**Содержание учебно-тематического плана. Второй год обучения**

**Раздел 1. Введение**

Тема 1. Вводное занятие

Теория: Цели и задачи объединения на учебный год. Правила техники безопасности на занятиях.

Форма контроля: Беседа.

Дистанционно, с применением электронного обучения: «Показательные выступления тхэквондо» (<https://youtu.be/BnYsWcK5-Tk>).

**Раздел 2. Теория тхэквондо**

Теория: История создания и развития тхэквондо в России и в нашем городе. Версии тхэквондо и их отличия. Правила тхэквондо:

Спортивные дисциплины;

Весовые категории;

Классификация соревнований;

Система проведения соревнований;

Возрастные группы участников;

Костюм и гигиена участника;

Обязанности и права участников;

Зона соревнований.

Форма контроля: Беседа.

**Раздел 3. Развитие физических качеств**

Тема 1. Общая физическая подготовка

Теория: Значение физических качеств в тхэквондо.

Практика: Техника выполнения упражнений. Гибкость: упражнения с максимальной амплитудой, стретчинг, упражнения на расслабление. Выносливость: бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, прыжки через скакалку. Сила: отжимания, приседания, подтягивание. Быстрота: бег на короткие дистанции, ускорения, челночный бег. Координация: упражнение «Журавлик», бег со сменой направления, стойки на равновесие, удержание позы в меняющихся условиях, прыжки на двух ногах через препятствие. Бег на время.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, сгибания и разгибания туловища, упражнение на пресс «Складка», упражнение для спины «Лодочка». Упражнение в парах «Чехарда». Упражнения с теннисными мячами, развивают быстроту, точность, координацию. Их можно выполнять в одиночку и с партнером (бросание и ловля). Применяются чаще всего в конце занятия как отвлекающие. Упражнение «Планка».

Форма контроля: Беседа, контрольное выполнение упражнения.

Дистанционно, с применением электронного обучения: «Гибкость» (<https://youtu.be/zDNbbGHUpo0>).

Тема 2. Специальная физическая подготовка

Теория: Объяснение основных моментов и наглядный пример. Общая характеристика, применение. Правильность выполнения упражнения.

Практика: Правильная техника выполнения упражнения, прыжки на одной ноге через лапы, прыжки на двух ногах через лапы, удары на точность, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, многоскоки, упражнения с высоким подниманием бедра, упражнение с захлестыванием голени назад, бег с прямыми ногами вперед, бег с высоким подниманием бедра (колени вовнутрь). Упражнения на координационной лестнице. Подводящие упражнения для ударов ногами.

Форма контроля: Показ, контрольное выполнение упражнения.

Тема 3. Скоростно-силовая подготовка.

Теория: Объяснение основных моментов и наглядный пример. Общая характеристика, применение. Правильность выполнения упражнения.

Практика: Прыжки с подтягиванием коленей к груди, выпрыгивание вверх со сменой ног на скамейку, «Напрыгивания-спрыгивания» на скамейку, выпрыгивание на одной ноге на скамейке, скручивание с прямыми ногами лежа на спине, «Бёрпи», прыжки на носочках, бег в упоре лежа.

Форма контроля: Беседа, контрольное выполнение упражнения.

Тема 4. Подвижные игры, эстафеты.

Теория: Объяснение правил игры

Практика: Игры на развитие физических качеств. Игра «Снайпер», «Захват флага», «Вызов номеров», «Третий лишний», Командные эстафеты, эстафеты с препятствиями.

Форма контроля: Беседа, игра, эстафета.

Дистанционно, с применением электронного обучения: «Подвижные игры дома» (https://youtu.be/fZeNR-Mu\_hg).

**Раздел 4. Базовая техника**

Тема 1. Техника выполнения основных стоек

Теория: Объяснение основных моментов и наглядный пример. Общая характеристика, применение. Правильность выполнения упражнения. В бою необходимо всегда быть готовым перейти от защиты к стремительной атаке, сохранить равновесие при выполнении ударов и защиты, то есть приме­нить соответствующую каждому случаю боевую стойку. Быстрота движений в по­единке имеет первостепенное значение, поэтому необходимо следить за положе­нием центра массы тела, положением туловища и ступней ног. Верхняя часть те­ла во всех стойках должна быть расположена перпендикулярно полу, все мышцы расслаблены, однако диафрагма напряжена, и взгляд устремлен на воображаемо­го противника.

Практика:

Наранхи соги – стойка с параллельными ступнями на ширине плеч;

Чучум соги – низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч;

Ап соги – высокая стойка;

Ап куби – длинная стойка;

Двит куби – низкая стойка с опорой на заднюю ногу;

Моа соги – стойка ступнями вместе;

Пум соги - короткая стойка с согнутыми в коленях ногами, при этом стопа

передняя на носочке, задняя полностью на полу.

Форма контроля: Беседа, показ.

Дистанционно, с применением электронного обучения:«Основные стойки в тхэквондо» (https://youtu.be/3R4XUTYyXWg).

Тема 2. Техника выполнения основных ударов ногами

Теория: Объяснение основных моментов и наглядный пример. Общая характеристика, применение. Преимущество ударов ногами в том, что они как правило, в несколько раз сильнее ударов руками и позволяют нанести поражение противнику на более длинной дистанции. Без ударов ногами практически невозможно проведение комбинаций. С другой стороны, на их выполнение затрачивается, как правило, больше време­ни и энергии по сравнению с ударами руками

Практика:

Ап оллиги – мах ногой вперёд;

Ан оллиги – мах ногой снаружи вовнутрь;

Баккат оллиги – мах ногой изнутри наружу;

Ап-паль – удар спереди стоящей ногой;

Тит-паль – удар сзади стоящей ногой;

Ап-чаги – прямой удар ногой вперёд;

Долио-чаги – удар ногой сбоку, боковой удар;

Пальбакко – смена положения ног;

Йоп-чаги – удар ногой вбок, прямой удар;

Нерио-чаги – удар ногой сверху вниз;

Ти-Двит (твит)-чаги – прямой удар ногой с разворотом;

Сэво ан-чаги – удар ногой сбоку, «вертикальной» стопой со стороны большого пальца;

Хурио (Фурио)-чаги – круговой удар ногой;

Торн (тьо тирро дора) долио-чаги – боковой удар ногой с разворотом через спину (на 180 градусов);

Миру-чаги – толкающий, прямой удар ногой.

Отработка ударов по лапам в парах.

Форма контроля: Беседа, показ.

Дистанционно, с применением электронного обучения*: «*Удары ногами» (https://youtu.be/Fk6uIuPMjT0).

Тема 3. Техника выполнения основных ударов руками

Теория: Объяснение основных моментов и наглядный пример. Общая характеристика, применение. В базовой технике кисть во время ударов, в основном, используется в двух положениях: сжатой в кулак и открытой, пальцы вместе.

Практика: Монтон чируги – удары руками из стойки чучум соги;

Баро чируги – удар кулаком дальней руки из стойки ап соги;

Банде чируги - удар кулаком передней руки из стойки ап соги;

Сонналь мок чиги – рубящий удар ребром ладони.

Ап джумок - передняя часть кулака

Обычно применяется при нанесениях прямого удара кулаком. Удар наносится верхними суставами указательного и среднего пальцев. При этом тыльная часть кисти и фаланги сжатых в кулак пальцев должны находиться под прямым углом друг к другу.

Формирование кулака:

Распрямите пальцы руки и согните их в средних суставах.

Прижмите пальцы к поверхности ладони. Кончики пальцев должны касаться их оснований.

1. Прижим начинается с мизинца и кончается большим пальцем, который располагается на средних фалангах указательного и среднего пальцев.

2. Напрягите все пальцы в кулаке, жесткость которого во многом зависит от плотности прижима мизинца и большого пальца.

Дун джумок - тыльная часть кулака. В Дун Джумок кулак формируется так же, как и в Ап Джумок, однако при ударе используется тыльная сторона кисти и верхушки суставов указательного и среднего пальцев. Наносится удар хлестким маховым движением предплечья.

Йоп джумок - боковая часть кулака. Можно использовать как для атаки, так и для блокировки. Кулак формируется по общему правилу. Технический прием выполняется хлестким маховым движением наподобие Дун Джумок.

Сонбадак - ладонь. Используется не только сжатая в кулак кисть, но и открытая ладонь. Пальцы слегка согнуты вовнутрь, чтобы ладонь напряглась. В основном применяется в защите для блокирования ударов.

Сонналь - ребро ладони.

По форме и эффекту воздействия похож на предыдущую ударную точку. Но при этом большой палец убран под ладонь. Применяется в защите и нападении.

Сонкут - кончики пальцев.

Поражающую поверхность составляют кончики трех пальцев: указательного, среднего и безымянного. Пальцы напряжены, при этом средний палец немного согнут. Целесообразность использования этого атакующего средства определяется избранной целью.

Пальмок - предплечье. Используется в качестве блока и подразделяется на внутреннее предплечье - Ан Пальмок и внешнее предплечье - Бакат Пальмок. Ударная поверхность представляет собой участок, составляющий треть длины предплечья, начиная от основания кисти руки.

Палькуп - локоть. Палькуп как средство атаки и защиты формируется путем резкого сгибания руки в локтевом суставе. Ударную поверхность составляет область сгиба локтя, но выбор конкретной части зависит от направления удара. Различают фронтальный (Аппаль-куп), боковой (Йоппалькуп), нисходящий (Схунпалькуп), восходящий (Уипалькуп) и удар локтем назад (Двитпалькуп). Отработка ударов по лапам в парах.

Форма контроля: Беседа, показ, контрольное выполнение упражнения.

Тема 4. Техника выполнения основных блоков

Теория: Объяснение основных моментов и наглядный пример. Общая характеристика, применение.

Практика:

Арэ макки - защита нижнего уровня (блокировка);

Монтон макки - защита среднего уровня (корпуса);

Ольгуль макки - защита верхнего уровня (головы);

Монтон баккат макки - блок рукой изнутри наружу (кулак в

положении пальцами к себе):

Баккат пальмок макки - блок рукой изнутри наружу (кулак в

положении пальцами от себя);

Хансонналь макки - блок ребром ладони;

Сонналь хэчо макки - блок двумя руками наружу ребром ладоней.

Отработка блоков в парах.

Форма контроля: Беседа, показ, контрольное выполнение упражнения.

Дистанционно, с применением электронного обучения: «Блоки руками» (https://youtu.be/eMEGSB0\_GOA).

Тема 5. Техника выполнения пхумсе

Теория: Объяснение основных моментов и наглядный пример. Общая характеристика, применение. Пхумсе — это техника передвижений. Входит в состав формальных упражнений и является, по сути, основой базовой техники.

Говоря иными словами — это строго регламентированные упражнения, представляющие собой комбинации приемов защиты и нападения, выполняемые по определенным траекториям, в точно установленной последовательности и имитирующие реальный бой с несколькими соперниками, из которого выполняющий пхумсе выходит победителем.

Знание пхумсе и владение им в совершенстве абсолютно необходимо спортсмену.

Пхумсе является универсальным методом специализированной подготовки и может рассматриваться как средство обучения и дальнейшего совершенствования техники тхэквондо, средство физической и психологической подготовки, средство экспертной оценки подготовленности ученика, а также как вид соревновательной деятельности.

Пхумсе входит в состав обязательных требований при прохождении спортсменом аттестации на очередной уровень.

Практика: Повторения 1-2 пхумсе. Технология обучения третьего пхумсе

Линия 1

1. Поворот туловища в левую сторону при этом левая нога движется в направлении ТА, принимается стойка енап соги после чего выполняется пальмок аре макки.

2. Выполняется удар вперед правой ногой после чего правая нога опускается на землю в направлении ТА, принимается стойка рунап куби после чего выполняется монтон панде черуги.

3. Поворот корпуса в правую сторону при этом правая нога движется в направлении ЛА, принимается стойка орунап соги после чего выполняется пальмок аре макки.

4. Выполняется удар вперед левой ногой после чего левая нога опускается на землю в направлении ЛА, принимается стойка енап куби после чего выполняется монтон панде черуги.

Переход 1

5. Поворот корпуса в левую сторону при этом левая нога движется в направлении КА, принимается стойка енап соги после чего выполняется суналь мопчаги.

6. Правой ногой делается шаг в направлении КА, принимается стойка орунап соги после чего выполняется суналь мопчаги.

Линия 2

7. Правая нога перемещается в направлении ТА, принимается стойка орунтем куби после чего выполняется суналь монтон пакат макки.

8. Левая нога перемещается в направлении ТА принимается стойка енап куби после чего монтон паре дуреги.

9. Поворот корпуса в правую сторону при этом правая нога слегка отставляется назад, принимается стойка интуп куби после чего выполняется фуналь монтон пакат макки.

10. Поворот корпуса в правую сторону при этом правой ногой делается шаг в направлении ЛА, принимается стойка орунап куби после чего выполняется чмокмонту паро деруги.

Переход 2

11. Поворот корпуса в левую сторону при этом левая нога движется в направлении КА, принимается стойка енап соги после чего выполняется пакапольмут ан монтон макки.

12. Правой ногой делается шаг в направлении КА, принимается стойка орунап соги после чего выполняется пакат пальмок монтун анмаки.

Линия 3

13. Поворот корпуса в левую сторону при этом левая нога движется в направлении ЛА, принимается стойка енап соги после чего выполняется пальмок аре макки.

14. Выполняется удар вперед правой ногой после чего нога ставиться на землю в направлении ЛА, принимается стойка орунап куби после чего выполняется чмокмонтун туан чаруги.

15. Поворот корпуса в правую сторону при этом правая нога движется в направлении ТА, принимается стойка орунап соги после чего выполняется пальмок аре макки.

16. Выполняется эмболь ап чаги после чего левая нога приземляется в направлении КА, принимается стойка енап куби после чего выполняется чмокмонун туан ап черуги.

Переход 3 (назад)

17. Поворот корпуса в левую сторону при этом левая нога движется в направлении НА, принимается стойка енап соги после чего выполняется пальмок аре макки в сочетании с чмокмон туан пару чаруги.

18. Правой ногой делается шаг в направлении НА, принимается стойка оруна псоги после чего выполняется аре макки в сочетании чмокмонтун пару чаруги.

19. Выполняется эмболь ап чаги после чего левая нога ставиться на землю в направлении НА, принимается стойка енап соги после чего выполняется пальмок аре макки в сочетании с чмокмонтун пару чаруги.

20. Выполняется ап чаги после чего правая нога ставиться на землю в направлении НА, принимается стойка орунап соги после чего выполняется пальмок аре макки в сочетании чмокмонтун паручаруги с кихап.

Технология обучения четвертого пхумсе

Линия 1

1. Поворот корпуса в направлении ТА, при этом левая нога движется в том же направлении принимается стойка орунап куби после чего выполняется монтун пак ан макки.

2. Правой ногой делается шаг в направлении ТА, принимается стойка рунап куби после чего выполняется чюнсун кутсео чаруги.

3. Поворот корпуса в правую сторону при этом правая нога движется в направлении ЛА, принимается стойка энтит куби после чего выполняется сональ монтун пакаль макки.

4. Левой ногой делается шаг в направлении ЛА, принимается стойка енап куби после чего выполняется чюнсун кутсео чаруги.

Переход 1

5. Поворот корпуса в левую сторону при этом левая нога движется в направлении КА, принимается стойка енап куби после чего выполняется чебипум моп чаги.

6. Выполняется ап чаги после чего правая нога ставиться на землю в направлении КА, принимается стойка орунап куби после чего выполняется монтун пару чаруги.

7. Выполняется еп чаги во время которого обе руки переводятся вправо.

8. Выполняется епчаги после чего правая нога ставиться в направлении КА, принимается стойка энтиткуби после чего выполняется сональ мольтун пакаль макки.

Линия 2

9. Поворот корпуса в левую сторону при этом левая нога движется в направлении ЛА, принимается стойка орунтит куби после чего выполняется монтун пакаль макки.

10. Выполняется апчаги в направлении ЛА, после чего правая нога отставляется назад за левую ногу принимается стойка орунтит куби после чего выполняется монтун паль макки.

11. Поворот корпуса в правую сторону при этом правая нога движется в направлении ЛА, принимается стойка энтит куби после чего выполняется монтун пакаль макки.

12. Выполняется ап чаги в направлении ТА, после чего левой ногой делается шаг назад за правую ногу принимается стойка ентеп куби после чего выполняется пальмок монтун аль макки.

Переход 2 (назад)

13. Поворот корпуса в направлении НА, принимается стойка енап куби после чего выполняется чебипун мок чаги.

14. Выполняется орунап чаги после чего правая нога ставиться на землю в направлении НА из этой стойки выполняется тунжун мок ольгуль ап чаги.

Линия 3

15. Поворот корпуса в левую сторону при этом левая нога движется в направлении ЛА, принимается стойка енап соги после чего выполняется пальмок монтун аре макки.

16. Выполняется монтун пару чаруги.

17. Поворот корпуса в правую сторону при этом правая нога движется в направлении ТА, принимается стойка орунап соги после чего выполняется пальмок монтун аль макки.

18. Выполняется монтун пару чаруги.

Переход 3 (назад)

19. Поворот корпуса в левую сторону при этом левая нога движется в направлении НА, принимается стойка енап куби после чего выполняется пальмок монтун аль макки и монтун тунон чаруги.

20. Правая нога переставляется в направлении НА, принимается стойка орунап куби после чего выполняется пальмок монтун аль макки и монтун туна чаруги с кихап.

**Раздел 5. Керуги (спарринги)**

Тема 1. Технические керуги

Теория: Объяснение основных моментов и наглядный пример. Общая характеристика, применение.

Практика: Отработка бесконтактного спарринга. Отработка ударов ногами, руками по лапам. Отработка ударов ногами, руками в защитных жилетах. Изучение и отработка одиночных ударов и комбинаций ударов в атаке и контратаке по лапам, скоростных ударов по лапам на месте и в движение вдоль зала. Удары с использованием обманных движений и обманных степов. В защитных жилетах обучение атакующих и контратакующих ударов и комбинаций ударов с использованием обманных движений и обманных степов. Обучение защитным действиям, контрударам, контратакам с использованием различных дистанций (ближняя, средняя, дальняя).

Форма контроля: Показ, самостоятельное выполнение упражнения.

Тема 2. Спарринги

Теория: Правила безопасности во время боя

Практика: Спарринг в полном спортивном снаряжении (полный контакт)

Форма контроля: Самостоятельное выполнение упражнения.

**Раздел 6. Контрольные нормативы**

Тема 1. Сдача контрольных нормативов

Теория: Объяснение основных правил при выполнении упражнений.

Практика: Выполнение нормативов по общей физической подготовке: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине на время, челночный бег на время.

Форма контроля: Беседа, экзамен.

Дистанционно, с применением электронного обучения*:* «Тхэквондо ОФП» (https://youtu.be/sL\_N2Xyoutg).

Тема 2. Подготовка к аттестации на цветные пояса (6, 5 гып)

Теория: История тхэквондо. Правила соревнований

Практика: 6-й гып (зеленый пояс)

Аре макки – защита нижнего уровня (блокировка);

Монтон макки – защита среднего уровня;

Ольгуль макки – защита верхнего уровня;

Монтон баккат макки – блок рукой изнутри наружу (кулак в положении пальцами от себя);

Баккат пальмок макки – блок рукой изнутри наружу (кулак в положении пальцами к себе);

Хансонналь макки – блок ребром ладони.

Удары руками:

Монтон чируги – удары руками из стойки чучум соги;

Банде чируги - удар кулаком передней руки из стойки ап соги;

Баро чируги – удар кулаком дальней руки из стойки ап соги онналь мок чиги – рубящий удар ребром ладони.

Техника ног (стойки):

Ап соги – высокая стойка;

Наранхи соги – стойка с параллельными ступнями на ширине плеч;

Моа соги – стойка ступнями вместе;

Чучум соги – низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч;

Ап куби – длинная стойка;

двит куби – низкая стойка с опорой на заднюю ногу

пум соги - короткая стойка с согнутыми в коленях ногами, при этом стопа

передняя на носочке, задняя полностью на полу

Удары ногами:

Ап чаги – удар ногой вперёд;

Доле чаги – удар ногой по окружности;

Нере чаги – удар ногой вниз;

Миро чаги – удар ногой вперёд (толкающий удар);

Апнерё чаги – удар вниз ногой вовнутрь;

Баккатнэрё чаги – удар ногой вниз наружу;

Йоп чаги – удар ногой в сторону;

Двит чаги – прямой удар с разворотом спиной к сопернику.

Пхумсе:

№1 - тхэгык иль джан

№2 - тхэгык и джан

№3 - тхэгык сам джан

Общая физическая подготовка:

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа;

Поднимание туловища из положения лежа на спине (в парах);

Прыжок (колени к груди);

Шпагат (поперечный, продольный) – показать.

5-й гып (зелено-синий пояс)

Аре макки – защита нижнего уровня (блокировка);

Монтон макки – защита среднего уровня;

Ольгуль макки – защита верхнего уровня;

Монтон баккат макки – блок рукой изнутри наружу (кулак в положении пальцами от себя);

Баккат пальмок макки – блок рукой изнутри наружу (кулак в положении пальцами к себе);

Хансонналь макки – блок ребром ладони;

Сонналь хэчо макки - блок двумя руками наружу ребром ладоней.

Удары руками:

Монтон чируги – удары руками из стойки чучум соги;

Банде чируги - удар кулаком передней руки из стойки ап соги;

Баро чируги – удар кулаком дальней руки из стойки ап соги;

Сонналь мок чиги – рубящий удар ребром ладони;

Ме-джумок чиги – оборонительный удар основанием кулака (сравнивают с ударом молота).

Техника ног (стойки):

Ап соги – высокая стойка;

Наранхи соги – стойка с параллельными ступнями на ширине плеч;

Моа соги – стойка ступнями вместе;

Чучум соги – низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч;

Ап куби – длинная стойка;

Двит куби – низкая стойка с опорой на заднюю ногу;

Пум соги - короткая стойка с согнутыми в коленях ногами, при этом стопа передняя на носочке, задняя полностью на полу;

Удары ногами:

Ап чаги – удар ногой вперёд;

Доле чаги – удар ногой по окружности;

Нере чаги – удар ногой вниз;

Миро чаги – удар ногой вперёд (толкающий удар);

Апнере чаги – удар вниз ногой вовнутрь;

Баккатнерё чаги – удар ногой вниз наружу;

Йоп чаги – удар ногой в сторону;

Двит чаги – прямой удар с разворотом спиной к сопернику;

Йоп хурио чаги - круговой удар изнутри наружу.

Пхумсе:

№1 - тхэгык иль джан;

№2 - тхэгык и джан;

№3 - тхэгык сам джан;

№4 - тхэгык са джан.

Общая физическая подготовка:

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа;

Поднимание туловища из положения лежа на спине (в парах);

Прыжок (колени к груди);

Шпагат (поперечный, продольный) – показать.

Форма контроля: Экзамен.

**Планируемые результаты. Второй год обучения**

***По окончании второго года обучения учащиеся***

***будут знать:***

* историю создания и развития тхэквондо;
* счет на корейском языке до 15;
* команды, использующие в системе тхэквондо;
* правила безопасности во время занятий физическими упражнениями;
* правила здорового образа жизни;

***будут уметь:***

* принимать равновесие;
* удерживать позы в меняющихся условиях;

***будут владеть навыками:***

* выполнения ударов руками;
* выполнения ударов ногами;
* выполнения блоков руками;
* базовый комплекс (I, II, III пхумсе, I кибон, I, II степ).

***В результате реализации программы у учащихся формируются метапредметные компетенции:***

* коммуникативные навыки взаимодействия со сверстниками и педагогом;
* навыки самостоятельной деятельности.

***В результате реализации программы у учащихся формируются личностные качества:***

* потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
* ценностная ориентация на здоровый образ жизни;
* целеустремленность, ответственность, решительность, дисциплинированность;

стремление к победе.

**Содержание программы**

**Учебно-тематический план. Третий год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации / контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **1.** | **Введение** | **3** | **3** | **0** |  |
| 1. | Вводное занятие | 3 | 3 | 0 | Беседа |
| **2.** | **Теория тхэквондо** | **6** | **6** | **0** |  |
| 2. | История тхэквондо. Правила соревнований | 6 | 6 | 0 | Беседа |
| **3.** | **Развитие физических качеств** | **60** | **4** | **56** |  |
| 1. | Общая физическая подготовка | 15 | 1 | 14 | Беседа, контрольное выполнение упражнения |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 15 | 1 | 14 | Показ, контрольное выполнение упражнения |
| 3. | Скоростно-силовая подготовка | 15 | 1 | 14 | Беседа, контрольное выполнение упражнения |
| 4. | Подвижные игры, эстафеты | 15 | 1 | 14 | Беседа, игра, эстафета |
| **4.** | **Базовая техника** | **110** | **10** | **100** |  |
| 1. | Техника выполнения стоек | 21 | 2 | 19 | Беседа, показ. |
| 2. | Техника выполнения ударов ногами | 21 | 2 | 19 | Беседа, показ. |
| 3. | Техника выполнения ударов руками | 21 | 2 | 19 | Беседа, показ, контрольное выполнение упражнения. |
| 4. | Техника выполнения блоков | 21 | 2 | 19 | Беседа, показ, контрольное выполнение упражнения. |
| 5. | Техника выполнения пхумсе | 26 | 2 | 24 | Беседа, показ, контрольное выполнение упражнения. |
| **5.** | **Керуги (спарринги)** | **100** | **2** | **98** |  |
| 1. | Технические керуги | 50 | 1 | 49 | Показ, самостоятельное выполнение упражнения |
| 2. | Спарринги | 50 | 1 | 49 | Самостоятельное выполнение упражнения |
| **6.** | **Контрольные нормативы** | **45** | **2** | **43** |  |
| 1. | Сдача контрольных нормативов | 20 | 1 | 19 | Беседа, экзамен |
| 2. | Подготовка к аттестации на цветные пояса (4,3,2 гып) | 25 | 1 | 24 | Экзамен |
|  | **Всего:** | **324** | **27** | **297** |  |

**Содержание учебно-тематического плана. Третий год обучения**

**Раздел 1. Введение**

Тема 1. Вводное занятие

Теория: Цели и задачи объединения на учебный год. Правила техники безопасности на занятиях.

Форма контроля: Беседа.

Дистанционно, с применением электронного обучения: «Показательные выступления тхэквондо» (<https://youtu.be/BnYsWcK5-Tk>).

**Раздел 2. Теория тхэквондо**

Теория: История создания и развития тхэквондо в России и в нашем городе. Версии тхэквондо и их отличия. Правила тхэквондо:

Спортивные дисциплины;

Весовые категории;

Классификация соревнований;

Система проведения соревнований;

Возрастные группы участников;

Костюм и гигиена участника;

Обязанности и права участников;

Зона соревнований;

Разрешенные технические приемы и места для атаки;

Запрещенные действия и штрафы.

Форма контроля: Беседа.

**Раздел 3. Развитие физических качеств**

Тема 1. Общая физическая подготовка

Теория: Значение физических качеств в тхэквондо.

Практика: Техника выполнения упражнений. Гибкость: упражнения с максимальной амплитудой, стретчинг, упражнения на расслабление. Выносливость: бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, прыжки через скакалку. Сила: отжимания, приседания, подтягивание. Быстрота: бег на короткие дистанции, ускорения, челночный бег. Координация: упражнение «Журавлик», бег со сменой направления, стойки на равновесие, удержание позы в меняющихся условиях, прыжки на двух ногах через препятствие. Бег на время.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, сгибания и разгибания туловища, упражнение на пресс «Складка», упражнение для спины «Лодочка». Упражнение в парах «Чехарда». Упражнения с теннисными мячами, развивают быстроту, точность, координацию. Их можно выполнять в одиночку и с партнером (бросание и ловля). Применяются чаще всего в конце занятия как отвлекающие. Упражнение «Планка».

Форма контроля: Беседа, контрольное выполнение упражнения.

Дистанционно, с применением электронного обучения: «Гибкость» (<https://youtu.be/zDNbbGHUpo0>).

Тема 2. Специальная физическая подготовка

Теория: Объяснение основных моментов и наглядный пример. Общая характеристика, применение. Правильность выполнения упражнения.

Практика: Правильная техника выполнения упражнения, прыжки на одной ноге через лапы, прыжки на двух ногах через лапы, удары на точность, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, многоскоки, упражнения с высоким подниманием бедра, упражнение с захлестыванием голени назад, бег с прямыми ногами вперед, бег с высоким подниманием бедра (колени вовнутрь). Упражнения на координационной лестнице. Подводящие упражнения для ударов ногами. Отработка ударов по лапам.

Форма контроля: Показ, контрольное выполнение упражнения.

Тема 3. Скоростно-силовая подготовка.

Теория: Объяснение основных моментов и наглядный пример. Общая характеристика, применение. Правильность выполнения упражнения.

Практика: Прыжки с подтягиванием коленей к груди, выпрыгивание вверх со сменой ног на скамейку, «Напрыгивания-спрыгивания» на скамейку, выпрыгивание на одной ноге на скамейке, скручивание с прямыми ногами лежа на спине, «Бёрпи», прыжки на носочках, бег в упоре лежа.

Форма контроля: Беседа, контрольное выполнение упражнения.

Тема 4. Подвижные игры, эстафеты.

Теория: Объяснение правил игры

Практика: Игры на развитие физических качеств. Игра «Снайпер», «Захват флага», «Вызов номеров», «Третий лишний», Командные эстафеты, эстафеты с препятствиями.

Форма контроля: Беседа, игра, эстафета.

Дистанционно, с применением электронного обучения: «Подвижные игры дома» (https://youtu.be/fZeNR-Mu\_hg).

**Раздел 4. Базовая техника**

Тема 1. Техника выполнения стоек

Теория: Объяснение основных моментов и наглядный пример. Общая характеристика, применение. Правильность выполнения упражнения. В бою необходимо всегда быть готовым перейти от защиты к стремительной атаке, сохранить равновесие при выполнении ударов и защиты, то есть приме­нить соответствующую каждому случаю боевую стойку. Быстрота движений в по­единке имеет первостепенное значение, поэтому необходимо следить за положе­нием центра массы тела, положением туловища и ступней ног. Верхняя часть те­ла во всех стойках должна быть расположена перпендикулярно полу, все мышцы расслаблены, однако диафрагма напряжена, и взгляд устремлен на воображаемо­го противника.

Практика:

Наранхи соги – стойка с параллельными ступнями на ширине плеч;

Чучум соги – низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч;

Ап соги – высокая стойка;

Ап куби – длинная стойка;

Двит куби – низкая стойка с опорой на заднюю ногу;

Моа соги – стойка ступнями вместе;

Пум соги - короткая стойка с согнутыми в коленях ногами, при этом стопа

передняя на носочке, задняя полностью на полу.

Коа соги - х-образная стойка, вес тела в которой падает на опорную ногу, в то время как другая, образующая крест служит всего лишь подпоркой.

Форма контроля: Беседа, показ.

Дистанционно, с применением электронного обучения:«Основные стойки в тхэквондо» (https://youtu.be/3R4XUTYyXWg).

Тема 2. Техника выполнения ударов ногами

Теория: Объяснение основных моментов и наглядный пример. Общая характеристика, применение. Преимущество ударов ногами в том, что они как правило, в несколько раз сильнее ударов руками и позволяют нанести поражение противнику на более длинной дистанции. Без ударов ногами практически невозможно проведение комбинаций. С другой стороны, на их выполнение затрачивается, как правило, больше време­ни и энергии по сравнению с ударами руками

Практика:

Ап оллиги – мах ногой вперёд;

Ан оллиги – мах ногой снаружи вовнутрь;

Баккат оллиги – мах ногой изнутри наружу;

Ап-паль – удар спереди стоящей ногой;

Тит-паль – удар сзади стоящей ногой;

Ап-чаги – прямой удар ногой вперёд;

Долио-чаги – удар ногой сбоку, боковой удар;

Пальбакко – смена положения ног;

Йоп-чаги – удар ногой вбок, прямой удар;

Нерио-чаги – удар ногой сверху вниз;

Ти-Двит (твит)-чаги – прямой удар ногой с разворотом;

Сэво ан-чаги – удар ногой сбоку, «вертикальной» стопой со стороны большого пальца;

Хурио (Фурио)-чаги – круговой удар ногой;

Торн (тьо тирро дора) долио-чаги – боковой удар ногой с разворотом через спину (на 180 градусов);

Двит хурио чаги – круговой удар подошвой ноги с разворотом через спину;

Миру-чаги – толкающий, прямой удар ногой.

Отработка ударов по лапам в парах.

Форма контроля: Беседа, показ.

Дистанционно, с применением электронного обучения*: «*Удары ногами» (https://youtu.be/Fk6uIuPMjT0).

Тема 3. Техника выполнения ударов руками

Теория: Объяснение основных моментов и наглядный пример. Общая характеристика, применение. В базовой технике кисть во время ударов, в основном, используется в двух положениях: сжатой в кулак и открытой, пальцы вместе.

Практика: Монтон чируги – удары руками из стойки чучум соги;

Баро чируги – удар кулаком дальней руки из стойки ап соги;

Банде чируги - удар кулаком передней руки из стойки ап соги;

Сонналь мок чиги – рубящий удар ребром ладони.

Ап джумок - передняя часть кулака

Обычно применяется при нанесениях прямого удара кулаком. Удар наносится верхними суставами указательного и среднего пальцев. При этом тыльная часть кисти и фаланги сжатых в кулак пальцев должны находиться под прямым углом друг к другу.

Формирование кулака:

Распрямите пальцы руки и согните их в средних суставах.

Прижмите пальцы к поверхности ладони. Кончики пальцев должны касаться их оснований.

1. Прижим начинается с мизинца и кончается большим пальцем, который располагается на средних фалангах указательного и среднего пальцев.

2. Напрягите все пальцы в кулаке, жесткость которого во многом зависит от плотности прижима мизинца и большого пальца.

Дун джумок - тыльная часть кулака. В Дун Джумок кулак формируется так же, как и в Ап Джумок, однако при ударе используется тыльная сторона кисти и верхушки суставов указательного и среднего пальцев. Наносится удар хлестким маховым движением предплечья.

Йоп джумок - боковая часть кулака. Можно использовать как для атаки, так и для блокировки. Кулак формируется по общему правилу. Технический прием выполняется хлестким маховым движением наподобие Дун Джумок.

Сонбадак - ладонь. Используется не только сжатая в кулак кисть, но и открытая ладонь. Пальцы слегка согнуты вовнутрь, чтобы ладонь напряглась. В основном применяется в защите для блокирования ударов.

Сонналь - ребро ладони.

По форме и эффекту воздействия похож на предыдущую ударную точку. Но при этом большой палец убран под ладонь. Применяется в защите и нападении.

Сонкут - кончики пальцев.

Поражающую поверхность составляют кончики трех пальцев: указательного, среднего и безымянного. Пальцы напряжены, при этом средний палец немного согнут. Целесообразность использования этого атакующего средства определяется избранной целью.

Пальмок - предплечье. Используется в качестве блока и подразделяется на внутреннее предплечье - Ан Пальмок и внешнее предплечье - Бакат Пальмок. Ударная поверхность представляет собой участок, составляющий треть длины предплечья, начиная от основания кисти руки.

Палькуп - локоть. Палькуп как средство атаки и защиты формируется путем резкого сгибания руки в локтевом суставе. Ударную поверхность составляет область сгиба локтя, но выбор конкретной части зависит от направления удара. Различают фронтальный (Аппаль-куп), боковой (Йоппалькуп), нисходящий (Схунпалькуп), восходящий (Уипалькуп) и удар локтем назад (Двитпалькуп). Отработка ударов по лапам в парах.

Форма контроля: Беседа, показ, контрольное выполнение упражнения.

Тема 4. Техника выполнения блоков

Теория: Объяснение основных моментов и наглядный пример. Общая характеристика, применение.

Практика:

Арэ макки - защита нижнего уровня (блокировка);

Монтон макки - защита среднего уровня (корпуса);

Ольгуль макки - защита верхнего уровня (головы);

Монтон баккат макки - блок рукой изнутри наружу (кулак в

положении пальцами к себе):

Баккат пальмок макки - блок рукой изнутри наружу (кулак в

положении пальцами от себя);

Хансонналь макки - блок ребром ладони;

Сонналь хэчо макки - блок двумя руками наружу ребром ладоней.

Отработка блоков в парах.

Форма контроля: Беседа, показ, контрольное выполнение упражнения.

Дистанционно, с применением электронного обучения: «Блоки руками» (https://youtu.be/eMEGSB0\_GOA).

Тема 5. Техника выполнения пхумсе

Теория: Объяснение основных моментов и наглядный пример. Общая характеристика, применение. Пхумсе — это техника передвижений. Входит в состав формальных упражнений и является, по сути, основой базовой техники.

Говоря иными словами — это строго регламентированные упражнения, представляющие собой комбинации приемов защиты и нападения, выполняемые по определенным траекториям, в точно установленной последовательности и имитирующие реальный бой с несколькими соперниками, из которого выполняющий пхумсе выходит победителем.

Знание пхумсе и владение им в совершенстве абсолютно необходимо спортсмену.

Пхумсе является универсальным методом специализированной подготовки и может рассматриваться как средство обучения и дальнейшего совершенствования техники тхэквондо, средство физической и психологической подготовки, средство экспертной оценки подготовленности ученика, а также как вид соревновательной деятельности.

Пхумсе входит в состав обязательных требований при прохождении спортсменом аттестации на очередной уровень.

Практика: Повторения с 1 по 4 пхумсе.

Технология обучения пятого пхумсе:

Линия 1

1. Поворот тела в левую сторону с одновременным движением левой ноги в направлении КА, принятие стойки после чего выполняется нижний блок.

2. Левая нога возвращается в исходное положение круговое движение рукой сжаты в кулак тело развернуто в направлении КА.

3. Тело поворачивается вправо при этом правая нога движется в направлении в направлении ЛА, после принятия стойки выполняется нижний блок.

4. Правая нога возвращается в исходное положение после принятия стойки размашистые круговые движения правой рукой тело развернуто в направлении ЛА.

Переход 1

5. Левая нога перемещается вперед в направлении КА, после принятия стойки проводиться двойной внутренний блок.

6. Выполняется удар вперед при этом правая нога движется в направлении КА, после принятия стойки проводиться нижний блок затем двойной внутренний блок.

7. Проводиться прямой удар, во время которого левая нога движется в направлении КА, после принятия стойки выполняется наружный блок затем внутренний блок.

Линия 2

8. Правой ногой делается шаг в направлении КА, после принятия стойки выполняется обратный удар кулаком.

9. Тело поворачивается влево, левая нога движется в направлении ЛА, после принятия стойки выполняется пронзающий блок.

10. Шаг правой ногой в направлении ЛА после принятия стойки

Выполняется удар локтем.

11. Тело поворачивается вправо в то время, как правая нога движется в направлении ТА после принятия стойки выполняется пронзающий удар рукой.

12. Шаг левой ногой в направлении ТА после принятия стойки выполняется удар локтем.

Переход 2 (назад)

13. Тело поворачивается влево в то время, как левая нога движется в направлении НА после принятия стойки выполняется нижний блок затем внутренний.

14. Выполняется прямой удар при этом правая нога делает шаг в направлении НА после принятия стойки выполняется нижний блок после чего внутренний блок.

Линия 3

15. Тело поворачивается влево в то время, как левая нога движется в направлении ЛА, после принятия стойки выполняется верхний блок.

16. Выполняется боковой удар при этом правой ногой делается шаг в направлении ЛА, после принятия стойки выполняется удар локтем.

17. Тело поворачивается вправо, при этом правая нога движется в направлении ТА, после принятия стойки выполняется верхний блок.

18. Выполняется боковой удар при этом левой ногой делается шаг в направлении ТА, после принятия стойки выполняется удар локтем.

Переход 3 (назад)

19. Тело поворачивается влево, при этом левая нога движется в направлении НА, после принятия стойки выполняется нижний блок после чего внутренний блок, выполняется прямой удар при этом совершается прыжок вперед двумя ногами, при приземлении правая нога должна встать впереди левой и быть развернута в направлении КА, после принятия кошачьи стойки выполняется обратный удар кулаком.

20. Баро.

Технология обучения шестого пхумсе:

Линия 1

1. Поворот туловища в левую сторону при этом левая нога движется в направлении ТА, принимается стойка енап соги после чего выполняется пальмок аре макки.

2. Выполняется удар вперед правой ногой после чего правая нога опускается на землю в направлении ТА, принимается стойка рунап куби после чего выполняется монтун панчеруги.

3. Поворот корпуса в правую сторону при этом правая нога движется в направлении ЛА, принимается стойка орунап соги после чего выполняется пальмок аре макки.

4. Выполняется удар вперед левой ногой после чего левая нога опускается на землю в направлении ЛА, принимается стойка енап куби после чего выполняется монтунтуп анчеруги.

Переход 1

5. Поворот корпуса в левую сторону при этом левая нога движется в направлении КА, принимается стойка енапсоги после чего выполняется суналь мопчаги.

6. Правой ногой делается шаг в направлении КА, принимается стойка оруна псоги после чего выполняется суналь мопчаги.

Линия 2

7. Правая нога перемещается в направлении ТА, принимается стойка орунтем куби после чего выполняется суналь монтун пакат макки.

8. Левая нога перемещается в направлении ТА принимается стойка енап куби после чего монтун паредуреги.

9. Поворот корпуса в правую сторону при этом правая нога слегка отставляется назад, принимается стойка интуп куби после чего выполняется фуналь мунтун пакат макки.

10. Поворот корпуса в правую сторону при этом правой ногой делается шаг в направлении ЛА, принимается стойка орунап куби после чего выполняется чмокмонту пародеруги.

Переход 2

11. Поворот корпуса в левую сторону при этом левая нога движется в направлении КА, принимается стойка енап соги после чего выполняется пакапольмут ан монтон макки.

12. Правой ногой делается шаг в направлении КА, принимается стойка орунап соги после чего выполняется пакат пальмок монтун ан мкаки.

Линия 3

13. Поворот корпуса в левую сторону при этом левая нога движется в направлении ЛА, принимается стойка енап соги после чего выполняется пальмок аре макки.

14. Выполняется удар вперед правой ногой после чего нога ставиться на землю в направлении ЛА, принимается стойка орунап куби после чего выполняется чмокмонтунтуан чаруги.

15. Поворот корпуса в правую сторону при этом правая нога движется в направлении ТА, принимается стойка орунап соги после чего выполняется пальмок аре макки.

16. Выполняется эмболь апчаги после чего левая нога приземляется в направлении КА, принимается стойка енап куби после чего выполняется чмокмонту тун апчеруги.

Переход 3 (назад)

17. Поворот корпуса в левую сторону при этом левая нога движется в направлении НА, принимается стойка енап соги после чего выполняется пальмок аре макки в сочетании с чмокмон тун паручаруги.

18. Правой ногой делается шаг в направлении НА, принимается стойка орунап соги после чего выполняется аре макки в сочетании чмокмон тун паручаруги.

19. Выполняется эмболь апчаги после чего левая нога ставиться на землю в напраавлении НА, принимается стойка енап соги после чего выполняется пальмок аре макки в сочетании с чмокмон тун паручаруги.

20. Выполняется апчаги после чего правая нога ставиться на землю в направлении НА, принимается стойка орунапсоги после чего выполняется пальмок аре макки в сочетании чмокмонтун паручаруги с кихап.

Технология обучения седьмого пхумсе

Линия 1

1. Поворот корпуса в направлении ТА, при этом левая нога движется в том же направлении принимается стойка орунап куби после чего выполняется монтунпак ан макки.

2. Правой ногой делается шаг в направлении ТА, принимается стойка рунапкуби после чего выполняется чюнсун кутсео чаруги.

3. Поворот корпуса в правую сторону при этом правая нога движется в направлении ЛА, принимается стойка энтит куби после чего выполняется сональ монтун пакаль макки.

4. Левой ногой делается шаг в направлении ЛА, принимается стойка енап куби после чего выполняется тансункут сеочаруги.

Переход 1

5. Поворот корпуса в левую сторону при этом левая нога движется в направлении КА, принимается стойка енапкуби после чего выполняется чебипум мопчаги.

6. Выполняется апчаги после чего правая нога ставиться на землю в направлении КА, принимается стойка орунап куби после чего выполняется монтун паручаруги.

7. Выполняется епчаги во время которого обе руки переводятся вправо.

8. Выполняется епчаги после чего правая нога ставиться в направлении КА, принимается стойка энтиткуби после чего выполняется сональ мольтун пакаль макки.

Линия 2

9. Поворот корпуса в левую сторону при этом левая нога движется в направлении ЛА, принимается стойка орунтит куби после чего выполняется монтун пакаль макки.

10. Выполняется апчаги в направлении ЛА, после чего правая нога отставляется назад за левую ногу принимается стойка орунтиткуби после чего выполняется монтун альмаки.

11. Поворот корпуса в правую сторону при этом правая нога движется в направлении ЛА, принимается стойка энтиткуби после чего выполняется монтун пакальмаки.

12. Выполняется апчаги в направлении ТА, после чего левой ногой делается шаг назад за правую ногу принимается стойка ентепкуби после чего выполняется пальмок монтун альмаки.

Переход 2 (назад)

13. Поворот корпуса в направлении НА, принимается стойка енапкуби после чего выполняется чебипун мокчаги.

14. Выполняется орунапчаги после чего правая нога ставиться на землю в направлении НА из этой стойки выполняется тунжун мок ольгуль апчаги.

Линия 3

15. Поворот корпуса в левую сторону при этом левая нога движется в направлении ЛА, принимается стойка енапсоги после чего выполняется пальмок монтун аремаки.

16. Выполняется монтун паручаруги.

17. Поворот корпуса в правую сторону при этом правая нога движется в направлении ТА, принимается стойка орунапсоги после чего выполняется пальмок монтунальмаки.

18. Выполняется монтун пару чаруги.

Переход 3 (назад)

19. Поворот корпуса в левую сторону при этом левая нога движется в направлении НА, принимается стойка енапкуби после чего выполняется пальмок монтун альмаки и монтун тунон чаруги.

20. Правая нога переставляется в направлении НА, принимается стойка орунапкуби после чего выполняется пальмок монтун альмаки и монтун туна чаруги.

**Раздел 5. Керуги (спарринги)**

Тема 1. Технические керуги

Теория: Объяснение основных моментов и наглядный пример. Общая характеристика, применение.

Практика: Отработка бесконтактного спарринга. Отработка ударов ногами, руками по лапам. Отработка ударов ногами, руками в защитных жилетах. Изучение и отработка одиночных ударов и комбинаций ударов в атаке и контратаке по лапам, скоростных ударов по лапам на месте и в движение вдоль зала. Удары с использованием обманных движений и обманных степов. В защитных жилетах обучение атакующих и контратакующих ударов и комбинаций ударов с использованием обманных движений и обманных степов. Обучение защитным действиям, контрударам, контратакам с использованием различных дистанций (ближняя, средняя, дальняя).

Форма контроля: Показ, самостоятельное выполнение упражнения.

Тема 2. Спарринги

Теория: Правила безопасности во время боя

Практика: Спарринг в полном спортивном снаряжении (полный контакт)

Форма контроля: Самостоятельное выполнение упражнения.

**Раздел 6. Контрольные нормативы**

Тема 1. Сдача контрольных нормативов

Теория: Объяснение основных правил при выполнении упражнений.

Практика: Выполнение нормативов по общей физической подготовке: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине на время, челночный бег на время.

Форма контроля: Беседа, экзамен.

Дистанционно, с применением электронного обучения*:* «Тхэквондо ОФП» (https://youtu.be/sL\_N2Xyoutg).

Тема 2. Подготовка к аттестации на цветные пояса (4,3,2 гып)

Теория: История тхэквондо. Правила соревнований

Практика: 4-й гып (синий пояс)

Техника рук (блоки):

Арэ макки – защита нижнего уровня (блокировка);

Монтон макки – защита среднего уровня;

Ольгуль макки – защита верхнего уровня;

Монтон баккат макки – блок рукой изнутри наружу (кулак в положении пальцами от себя);

Баккат пальмок макки – блок рукой изнутри наружу (кулак в положении пальцами к себе);

Чансонналь макки – блок ребром ладони;

Сонналь хэчо макки- блок двумя руками наружу ребром ладоней.

Удары руками:

Монтон чируги – удары руками из стойки чучум соги;

Банде чируги - удар кулаком передней руки из стойки ап соги;

Баро чируги – удар кулаком дальней руки из стойки ап соги;

Сонналь мок чиги – рубящий удар ребром ладони;

Сонкут чируги – колющий удар кончиками вытянутых, плотно сжатых пальцев плоской ладони;

Джебипум сонналь мок чиги – удар ребром ладони по шее с одновременным блоком другой руки;

Ме-джумок чиги – оборонительный удар основанием кулака (сравнивают с ударом молота);

Палькуп чиги – удар локтем;

Палькуп пьоджок чиги – удар локтем (конечное положение локтя ударной руки фиксируется открытой ладонью свободной руки).

Техника ног (стойки):

Ап соги – высокая стойка;

Наранхи соги – стойка с параллельными ступнями на ширине плеч;

Моа соги – стойка ступнями вместе;

Чучум соги – низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч;

Ап куби – длинная стойка;

Двит куби – низкая стойка с опорой на заднюю ногу;

Пум соги - короткая стойка с согнутыми в коленях ногами, при этом стопа передняя;

на носочке, задняя полностью на полу;

Коа соги - х-образная стойка, вес тела в которой падает на опорную ногу, в то время как другая, образующая крест служит всего лишь подпоркой.

Удары ногами:

Ап чаги – удар ногой вперёд;

Дольо чаги – удар ногой по окружности;

Нэрё чаги – удар ногой вниз;

Миро чаги – удар ногой вперёд (толкающий удар);

Апнэрё чаги – удар вниз ногой вовнутрь;

Баккатнэрё чаги – удар ногой вниз наружу;

Йоп чаги – удар ногой в сторону;

Двит чаги – прямой удар с разворотом спиной к сопернику;

Йоп хурио чаги - круговой удар изнутри наружу;

Мон-дольо чаги – удар ногой по окружности с разворотом через спину;

Двит хурио чаги – круговой удар подошвой ноги с разворотом через спину.

Пхумсе:

№1 - тхэгык иль джан;

№2 - тхэгык и джан;

№3 - тхэгык сам джан;

№4 - тхэгык са джан;

№5 – тхэгык о джан.

Удары по лапам (по заданию комиссии).

Спарринг в полном спортивном снаряжении (полный контакт).

Общая физическая подготовка:

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа;

Поднимание туловища из положения лежа на спине (в парах);

Прыжок на двух ногах (колени к груди);

Шпагат (поперечный, продольный) – показать.

3-й гып (сине-красный пояс)

Техника рук (блоки):

Арэ макки – защита нижнего уровня (блокировка);

Монтон макки – защита среднего уровня;

Ольгуль макки – защита верхнего уровня;

Монтон баккат макки – блок рукой изнутри наружу (кулак в положении пальцами от себя);

Баккат пальмок макки – блок рукой изнутри наружу (кулак в положении пальцами к себе);

Хансонналь макки – блок ребром ладони;

Сонналь макки – блок ребром ладони с одновременным движением обеих рук;

Арэ хэчо макки – блокировка обеими руками нижней части корпуса при одновременных атаках с двух сторон;

Батансон момтон макки - блок, выполняющий дуговое движение открытой ладони.

Удары руками:

Монтон чируги – удары руками из стойки чучум соги;

Банде чируги - удар кулаком передней руки из стойки ап соги;

Баро чируги – удар кулаком дальней руки из стойки ап соги;

Сонналь мок чиги – рубящий удар ребром ладони;

Сонкут чируги – колющий удар кончиками вытянутых, плотно сжатых пальцев плоской ладони;

Джебипум сонналь мок чиги – удар ребром ладони по шее с одновременным блоком другой руки;

Ме-джумок чиги – оборонительный удар основанием кулака (сравнивают с ударом молота);

Палькуп чиги – удар локтем;

Палькуп пьоджок чиги – удар локтем (конечное положение локтя ударной руки фиксируется открытой ладонью свободной руки).

техника ног (стойки):

Ап соги – высокая стойка;

Наранхи соги – стойка с параллельными ступнями на ширине плеч;

Моа соги – стойка ступнями вместе;

Чучум соги – низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч;

Ап куби – длинная стойка;

Двит куби – низкая стойка с опорой на заднюю ногу;

Пум соги - короткая стойка с согнутыми в коленях ногами, при этом стопа передняя на носочке, задняя полностью на полу;

Коа соги - х-образная стойка, вес тела в которой падает на опорную ногу, в то время как другая, образующая крест служит всего лишь подпоркой.

Удары ногами:

Ап чаги – удар ногой вперёд;

Дольо чаги – удар ногой по окружности;

Нэрё чаги – удар ногой вниз;

Миро чаги – удар ногой вперёд (толкающий удар);

Апнэрё чаги – удар вниз ногой вовнутрь;

Баккатнэрё чаги – удар ногой вниз наружу;

Йоп чаги – удар ногой в сторону;

Двит чаги – прямой удар с разворотом спиной к сопернику;

Моп хурио чаги - круговой удар изнутри наружу;

Мон-дольо чаги – удар ногой по окружности с разворотом через спину;

Двит хурио чаги – круговой удар подошвой ноги с разворотом через спину.

Пхумсе:

№1 - тхэгык иль джан;

№2 - тхэгык и джан;

№3 - тхэгык сам джан;

№4 - тхэгык са джан;

№5 – тхэгык о джан;

№6 – тхэгык юк джан.

Удары по лапам (по заданию комиссии).

Спарринг в полном спортивном снаряжении (полный контакт).

Общая физическая подготовка:

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа;

Поднимание туловища из положения лежа на спине (в парах);

Прыжок на двух ногах (колени к груди);

Шпагат (поперечный, продольный) – показать.

2-й гып (красный пояс)

Техника рук (блоки):

Арэ макки – защита нижнего уровня (блокировка);

Монтон макки – защита среднего уровня;

Ольгуль макки – защита верхнего уровня;

Монтон баккат макки – блок рукой изнутри наружу (кулак в положении пальцами от себя);

Баккат пальмок макки – блок рукой изнутри наружу (кулак в положении пальцами к себе);

Хансонналь макки – блок ребром ладони;

Сонналь макки – блок ребром ладони с одновременным движением обеих рук;

Арэ хэчо макки – блокировка обеими руками нижней части корпуса при одновременных атаках с двух сторон;

Батансон момтон макки - блок, выполняющий дуговое движение открытой ладони;

Гиви макки – одновременное выполнение разными руками блоков арэ макки и

ан пальмок монтон макки;

Монтон хэчо макки – двойной блок баккат пальмок макки (одновременно двумя руками);

Отгоро арэ макки – двойной нижний блок с перекрещивание рук.

Удары руками:

Монтон чируги – удары руками из стойки чучум соги;

Банде чируги - удар кулаком передней руки из стойки ап соги;

Баро чируги – удар кулаком дальней руки из стойки ап соги;

Сонналь мок чиги – рубящий удар ребром ладони;

Сонкут чируги – колющий удар кончиками вытянутых, плотно сжатых пальцев плоской ладони;

Джебипум сонналь мок чиги – удар ребром ладони по шее с одновременным

блоком другой руки;

Ме-джумок чиги – оборонительный удар основанием кулака (сравнивают с ударом молота);

Палькуп чиги – удар локтем;

Палькуп пьоджок чиги – удар локтем (конечное положение локтя ударной руки фиксируется открытой ладонью свободной руки);

Ду джумок джочё чируги – одновременный удар вперёд кулаками обеих рук;

Дун джумок ольгуль баккат чиги – направленный наружу удар внешней стороной кулака.

Техника ног (стойки):

Ап соги – высокая стойка;

Наранхи соги – стойка с параллельными ступнями на ширине плеч;

Моа соги – стойка ступнями вместе;

Чучум соги – низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч;

Ап куби – длинная стойка;

Двит куби – низкая стойка с опорой на заднюю ногу;

Пум соги- короткая стойка с согнутыми в коленях ногами, при этом стопа передняя на носочке, задняя полностью на полу;

Коа соги - х-образная стойка, вес тела в которой падает на опорную ногу, в то время как другая, образующая крест служит всего лишь подпоркой.

Удары ногами:

Ап чаги – удар ногой вперёд;

Дольо чаги – удар ногой по окружности;

Нэрё чаги – удар ногой вниз;

Миро чаги – удар ногой вперёд (толкающий удар);

Апнэрё чаги – удар вниз ногой вовнутрь;

Баккатнэрё чаги – удар ногой вниз наружу;

Йоп чаги – удар ногой в сторону;

Двит чаги – прямой удар с разворотом спиной к сопернику;

Йоп хурио чаги - круговой удар изнутри наружу;

Мон-дольо чаги – удар ногой по окружности с разворотом через спину;

Двит хурио чаги – круговой удар подошвой ноги с разворотом через спину;

Муруп чиги – удар коленом;

Пьоджок чаги – удар подошвой ноги по ладони разноимённой руки, вытянутой вперёд.

Пхумсе:

№1 - тхэгык иль джан;

№2 - тхэгык и джан;

№3 - тхэгык сам джан;

№4 - тхэгык са джан;

№5 – тхэгык о джан;

№6 – тхэгык юк джан;

№7 – тхэгык чиль джан.

Удары по лапам или с применением досок для разбивания (по заданию комиссии).

Спарринг в полном спортивном снаряжении (полный контакт).

Общая физическая подготовка:

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа;

Поднимание туловища из положения лежа на спине (в парах);

Прыжок на двух ногах (колени к груди);

Шпагат (поперечный, продольный) – показать.

Форма контроля: Экзамен.

**Планируемые результаты. Третий год обучения**

***По окончании третьего года обучения учащиеся***

***будут знать:***

* историю создания и развития тхэквондо;
* счет на корейском языке до 15;
* команды, использующие в системе тхэквондо;
* правила безопасности во время занятий физическими упражнениями;
* правила здорового образа жизни;

***будут уметь:***

* принимать равновесие;
* удерживать позы в меняющихся условиях;

***будут владеть навыками:***

* выполнения ударов руками;
* выполнения ударов ногами;
* выполнения блоков руками;
* базовый комплекс (I, II,I II, IV, V пхумсе, I, II кибон, I, II степ).

***В результате реализации программы у учащихся формируются метапредметные компетенции:***

* коммуникативные навыки взаимодействия со сверстниками и педагогом;
* навыки самостоятельной деятельности.

***В результате реализации программы у учащихся формируются личностные качества:***

* потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
* ценностная ориентация на здоровый образ жизни;
* целеустремленность, ответственность, решительность, дисциплинированность;

стремление к победе.

**Комплекс организационно-педагогических условий**

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Объем учебных часов | Всего  учебных недель | Количество учебных дней | Режим работы |
| Первый | 216 | 36 | 108 | 3 занятия в неделю по 2 часа |
| Второй | 324 | 36 | 108 | 3 занятия в неделю по 3 часа |
| Второй | 324 | 36 | 108 | 3 занятия в неделю по 3 часа |

## Условия реализации программы

**Материально-техническое обеспечение:** наличие светлого и просторного спортивного зала для занятий, обеспеченность учащихся необходимым спортивным оборудованием и инвентарем.

|  |  |
| --- | --- |
| **Перечень материалов и оборудования** | **Количество** |
| Ракетки (лапы)  Макивары  Шлем защитный  Жилет защитный | 12 шт.  12 шт.  12 шт.  12 шт. |

**Информационное обеспечение:**

* «История создания тхэквондо» видеоматериал: <https://youtu.be/_s9kv0ABdjE>.
* «Основы формирования ЗОЖ» видеоматериал: <https://youtu.be/XIMtJo6lmIM>.
* «Гибкость» видеоматериал: <https://youtu.be/zDNbbGHUpo0>.
* «Подвижные игры дома» видеоматериал: <https://youtu.be/fZeNR-Mu_hg>.
* «Показательные выступления тхэквондо» <https://youtu.be/BnYsWcK5-Tk>.
* «Основные стойки в тхэквондо» видеоматериал: <https://youtu.be/3R4XUTYyXWg>.
* «Передвижение в тхэквондо» видеоматериал: <https://youtu.be/EgYuC8v2EWQ>*.*
* «Блоки руками» видеоматериал: <https://youtu.be/eMEGSB0_GOA>.
* «Удары ногами» видеоматериал: <https://youtu.be/Fk6uIuPMjT0>.
* «Хосинсуль» видеоматериал: <https://youtu.be/4p8H_TKXKnY>*.*
* «Пхумсе» видеоматериал: <https://youtu.be/EpeNpVxma0U>.
* «Пхумсе» видеоматериал: <https://youtu.be/IjduY2jV6f4>.
* «Тхэквондо ОФП» видеоматериал: <https://youtu.be/sL_N2Xyoutg>.

**Кадровое обеспечение:** Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование по направлению подготовки «Образование и педагогика» или в области, соответствующей преподаваемому предмету, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению деятельности в образовательном учреждении без предъявления требований к стажу работы.

## Формы аттестации

Используются итоговый и текущий контроль. Текущий контроль – осуществляется посредством наблюдения за деятельностью учащихся на каждом занятии.

Итоговый контроль включает вводную, промежуточную, итоговую диагностику:

* вводная диагностика – определение начального уровня подготовки учащихся;
* промежуточная диагностика – подведение промежуточных итогов обучения, оценка успешности продвижения;
* итоговая диагностика – проводится по завершению программы в конце учебного года.

Формами контроля являются: показ, контрольное выполнение упражнения; самостоятельное выполнение упражнения; экзамен, игра, беседа, эстафета.

## Оценочные материалы

Оценивание происходит посредством наблюдения, контроля за выполнением контрольных упражнений, оценивается уровень общей физической подготовки учащихся.

**Вводная диагностика. Первый год обучения**

**Показатели к диагностической карте:**

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (высокий уровень - 11 раз, средний уровень – 6 раз, низкий уровень – 4 раз);
2. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (высокий уровень +7 см, средний уровень +3 см, низкий уровень +1 см);
3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за одну минуту) (высокий уровень - 30 раз, средний уровень – 21 раз, низкий уровень – 18 раз);
4. Челночный бег 3\*10м (высокий уровень – 9,9 секунд, средний уровень – 10,8 секунд, низкий уровень – 11,2 секунд).

Диагностическая карта

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя  учащегося | Номера показателей | | | | Итого | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | в | с | н |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Промежуточная диагностика. Первый год обучения**

**Показатели к диагностической карте:**

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (высокий уровень - 14 раз, средний уровень – 10 раз, низкий уровень – 8 раз);
2. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (высокий уровень +8 см, средний уровень +4 см, низкий уровень +2 см);
3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за одну минуту) (высокий уровень - 35 раз, средний уровень – 28 раз, низкий уровень – 20 раз);
4. Челночный бег 3\*10м (высокий уровень – 9,5 секунд, средний уровень – 10,4 секунд, низкий уровень – 10,6 секунд).

Диагностическая карта

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя  учащегося | Номера показателей | | | | Итого | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | в | с | н |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Итоговая диагностика. Первый год обучения**

**Показатели к диагностической карте (теория):**

1. Что такое тхэквондо.
2. В какой стране зародилось тхэквондо.
3. В каком году тхэквондо было признано олимпийским видом спорта.
4. Назовите основателя тхэквондо.
5. Счет до 10 на корейском языке.
6. Что обозначают стойки (Черед, Чумби, Кене, Чучум-соги).

Диагностическая карта. Теория

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя  учащегося | Номера показателей | | | | | | Итого | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | в | с | н |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Показатели к диагностической карте (практика):**

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (высокий уровень - 17 раз, средний уровень – 14 раз, низкий уровень – 10 раз);
2. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (высокий уровень +9 см, средний уровень +5 см, низкий уровень +3 см);
3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за одну минуту) (высокий уровень - 40 раз, средний уровень – 30 раз, низкий уровень – 25 раз);
4. Челночный бег 3\*10м (высокий уровень – 9,2 секунд, средний уровень – 10,0 секунд, низкий уровень – 10,3 секунд).
5. Упражнение «Ласточка» (держать равновесие: высокий уровень – 30 и более секунд, средний уровень – 20 секунд, низкий уровень – 10 секунд).
6. Блок руками (Ольгуль-маки), удар ногами (Еп-чаги, Ты-чаги), удар руками (Се Бон Чируги).

Диагностическая карта. Практика

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя  учащегося | Номера показателей | | | | | | Итого | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | в | с | н |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Вводная диагностика. Второй год обучения**

**Показатели к диагностической карте:**

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (высокий уровень - 14 раз, средний уровень – 10 раз, низкий уровень – 8 раз);
2. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (высокий уровень +8 см, средний уровень +4 см, низкий уровень +2 см);
3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за одну минуту) (высокий уровень - 35 раз, средний уровень – 28 раз, низкий уровень – 25 раз);
4. Челночный бег 3\*10м (высокий уровень – 9,4 секунд, средний уровень – 10,0 секунд, низкий уровень – 11,0 секунд).

Диагностическая карта

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя  учащегося | Номера показателей | | | | Итого | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | в | с | н |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Промежуточная диагностика. Второй год обучения**

**Показатели к диагностической карте:**

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (высокий уровень - 18 раз, средний уровень – 14 раз, низкий уровень – 10 раз);
2. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (высокий уровень +10 см, средний уровень +7 см, низкий уровень +4 см);
3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за одну минуту) (высокий уровень - 40 раз, средний уровень – 35 раз, низкий уровень – 22 раз);
4. Челночный бег 3\*10м (высокий уровень – 9,0 секунд, средний уровень – 9,8 секунд, низкий уровень – 10,0 секунд).

Диагностическая карта

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя  учащегося | Номера показателей | | | | Итого | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | в | с | н |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Итоговая диагностика. Второй год обучения**

**Показатели к диагностической карте (теория):**

1. Где расположена штаб-квартира тхэквондо.
2. Как называется штаб-квартира тхэквондо.
3. Сколько уровней гыпов в тхэквондо.
4. Назовите основателя тхэквондо.
5. Счет до 15 на корейском языке.
6. Что обозначают стойки (Ап-куби-соги, Кене, Чучум-соги).

Диагностическая карта. Теория

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя  учащегося | Номера показателей | | | | | | Итого | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | в | с | н |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Показатели к диагностической карте (практика):**

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (высокий уровень - 20 раз, средний уровень – 18 раз, низкий уровень – 12 раз);
2. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (высокий уровень +9 см, средний уровень +5 см, низкий уровень +3 см);
3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за одну минуту) (высокий уровень - 40 раз, средний уровень – 30 раз, низкий уровень – 25 раз);
4. Челночный бег 3\*10м (высокий уровень – 9,2 секунд, средний уровень – 10,0 секунд, низкий уровень – 10,3 секунд).
5. Упражнение «Ласточка» (держать равновесие: высокий уровень – 35 и более секунд, средний уровень – 25 секунд, низкий уровень – 15 секунд).
6. Блок руками (Ан-монтон-маки), удар ногами (Доле-чаги), удар руками (Се Бон Чируги).

Диагностическая карта. Практика

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя  учащегося | Номера показателей | | | | | | Итого | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | в | с | н |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Вводная диагностика. Третий год обучения**

**Показатели к диагностической карте:**

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (высокий уровень - 17 раз, средний уровень – 12 раз, низкий уровень – 9 раз);
2. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (высокий уровень +9 см, средний уровень +5 см, низкий уровень +2 см);
3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за одну минуту) (высокий уровень - 36 раз, средний уровень – 29 раз, низкий уровень – 26 раз);
4. Челночный бег 3\*10м (высокий уровень – 9,3 секунд, средний уровень – 9,9 секунд, низкий уровень – 10,9 секунд).

Диагностическая карта

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя  учащегося | Номера показателей | | | | Итого | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | в | с | н |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Промежуточная диагностика. Третий год обучения**

**Показатели к диагностической карте:**

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (высокий уровень - 18 раз, средний уровень – 13 раз, низкий уровень – 10 раз);
2. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (высокий уровень +10 см, средний уровень +6 см, низкий уровень +3 см);
3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за одну минуту) (высокий уровень - 42 раз, средний уровень – 37 раз, низкий уровень – 25 раз);
4. Челночный бег 3\*10м (высокий уровень – 9,0 секунд, средний уровень – 9,8 секунд, низкий уровень – 10,5 секунд).

Диагностическая карта

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя  учащегося | Номера показателей | | | | Итого | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | в | с | н |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Итоговая диагностика. Третий год обучения**

**Показатели к диагностической карте (теория):**

1. Где расположена штаб-квартира тхэквондо.
2. Как называется штаб-квартира тхэквондо.
3. Сколько уровней гыпов в тхэквондо.
4. Перечислите основные правила тхэквондо.
5. Счет до 15 на корейском языке.
6. Что обозначают стойки (Ап-куби-соги, Чучхум- соги, Чучум-соги).

Диагностическая карта. Теория

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя  учащегося | Номера показателей | | | | | | Итого | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | в | с | н |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Показатели к диагностической карте (практика):**

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (высокий уровень - 22 раз, средний уровень – 19 раз, низкий уровень – 14 раз);
2. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (высокий уровень +10 см, средний уровень +6 см, низкий уровень +5 см);
3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за одну минуту) (высокий уровень - 45 раз, средний уровень – 38 раз, низкий уровень – 30 раз);
4. Челночный бег 3\*10м (высокий уровень – 9,2 секунд, средний уровень – 10,0 секунд, низкий уровень – 10,3 секунд).
5. Упражнение «Ласточка» (держать равновесие: высокий уровень – 45 и более секунд, средний уровень – 40 секунд, низкий уровень – 25 секунд).
6. Блок руками (Ан-монтон-маки), удар ногами (Мон-доле-чаги), удар руками (Се Бон Чируги).

Диагностическая карта. Практика

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя  учащегося | Номера показателей | | | | | | Итого | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | в | с | н |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Условные обозначения:

в – показатели сформированы и автоматизированы;

с – показатели сформированы, но не автоматизированы.

н - показатели находятся в стадии формирования.

## Методические материалы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тхэквондо» практико-ориентирована, построена с учетом возрастных особенностей детей школьного возраста.

Методика работы с детьми строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребенком, делается акцент на активность учащихся, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий.

Программа «Тхэквондо» опирается на***принципы построения общей дидактики:***

* Принцип систематичности и последовательности: от простого к сложному, от неизвестного к известному.
* Принцип развивающего характера обучения, опоры на зону ближайшего развития.
* Принцип опоры на возраст и уровень развития ребенка: постановка задач с учетом возрастных и индивидуальных особенностей развития ребенка.
* Принцип опоры на интерес, поддержание и создание мотивации.
* Принцип активного привлечения к участию в программе ближайшего социального окружения – родителей, других родственников, педагогов.
* Принцип программированного обучения, предполагающий включение в программу операций, первоначально выполняемых совместно с педагогом, а в дальнейшем, по мере формирования соответствующих умений, ребенком самостоятельно.
* Принцип учета оптимальной эмоциональной сложности материала, позволяющий создать благоприятный эмоциональный фон, как в процесс работы, так и при ее окончании.

Очень важно установить эффективное взаимодействие с учащимся, создать благоприятные условия, дружескую атмосферу, атмосферу психологической поддержки, стимулировать его инициативу, способствовать установлению со взрослым позитивных отношений, основанных на взаимном уважении прав личности.

При реализации программы используются следующие методы обучения:

По источникам передачи и характеру восприятия информации:

* объяснительно-иллюстративные (демонстрация плакатов, показ видеоматериалов, иллюстраций, беседа, объяснение);
* репродуктивные (показ педагогом приемов исполнения, тренировочные упражнения).

**Описание технологий и методов обучения и воспитания**

В процессе реализации программы используются личностно-ориентированные, здоровьесберегающие технологии, технология коллективного творчества, что способствует лучшему освоению материала программы, развитию творческих способностей учащихся, метапредметных компетенций и личностных качеств учащихся.

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Тхэквондо» осуществляется на основе **методических рекомендаций «Технология обучения пхумсе»**, разработанных педагогом Кузькиной А.О.

В тхэквондо одним из средств технической подготовки является пхумсе, которое представляет из себя набор показательных движений, комбинаций, применяемых в случае нападения от одного или более человек. Разучивание пхумсе занимает много времени, учащиеся имеют сложности с запоминанием как самих движений, так и их последовательности.

Теоретическими предпосылками к разработке технологии обучения пхумсе является классификация технических приемов тхэквондо и особенности свойств памяти при обучении физическим упражнениям. Согласно технологии, обучение пхумсе предполагает разделение на линии и переходы, что обеспечивает высокий уровень объяснения новых движений, формирование осознанного отношения учащихся к изучению пхумсе.

Обучение пхумсе начинается с изучения первой линии, затем следует обучение второй линии, после первая и вторая линии соединяются переходом. Далее идет обучение третьей линии и перехода. После все удары, блоки в линиях и переходах соединяются в одно пхумсе. Каждая линия и переход прорабатывается под счет несколько раз. Учащийся, заканчивая первую линию, делает переход, тем самым понимая, что после перехода будет линия с новыми ударами и блоками и т.д.

Разработанная технология связана с особенностями использования свойств памяти при обучении физическим упражнениям. Обучая пхумсе, задействуются такие виды памяти как двигательная, зрительная, слуховая. Каждая линия и переход прорабатывается под счет 6-7 раз, что очень важно в связи с использованием свойств памяти при обучении физическим упражнениям. Кроме того, количество элементов, изучаемых на одном занятии, составляет не более 10 базовых элементов. В дальнейшем, когда все элементы освоены, можно переходить к многократному повторению пхумсе.

Отличие технологии от типовых тематических планов для детско-юношеских спортивных школ, в том, что обучение пхумсе происходит гораздо быстрее и эффективнее, что способствует увеличению времени на учебно-тренировочных занятиях по обучению тактике ведения поединка и общей физической подготовке.

**Формы организации учебного занятия**

Основной формой организации проведения занятий с учетом возрастных психологических особенностей учащихся, целей и задач программы является учебно-тренировочное и практическое занятия.

**Алгоритм учебного занятия**

* Вводная часть (организовать учащихся, объяснить задачи занятия, подготовка организма учащихся к предстоящей физической нагрузке и выполнению упражнений (разминка);
* Основная часть (решение основных задач занятия, изучение нового, повторение пройденного материала, отработка двигательных умений и навыков (удары руками, ногами, стойки, общая физическая подготовка);
* Заключительная часть (Подведение итогов, игра, заминка).

**Особенности организации образовательной деятельности**

При реализации программы используется групповая и индивидуальная формы работы с учащимися. Эффективность работы связана с соблюдением определенных правил: отсутствие принуждения; продуманная система поощрений и порицаний; организационная и содержательная поддержка со стороны педагога; четкий инструктаж; владение педагогом приемами установления и регулирования взаимоотношений между учащимися, стимулирование и поощрение самостоятельности и инициативности.

*Индивидуальная:* предполагает работу педагога с отдельным учащимся индивидуально.

*Подгрупповая и групповая:* групповая работа может быть эффективна только при условии соблюдения определенных правил: отсутствие принуждения; продуманная система поощрений и порицаний; организационная и содержательная поддержка со стороны педагога; четкий инструктаж; владение педагогом приемами установления и регулирования взаимоотношений между учащимися, стимулирование и поощрение самостоятельности и инициативности.

В летний период занятия могут быть реализованы в рамках самостоятельного освоения учащимися программы в соответствии с содержанием программы (Приложение 2). Формой контроля является летнее портфолио учащегося.

**Дидактические материалы**

|  |  |
| --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***Название материала*** |
|  | Карточка подвижной игры «Снайпер» |
|  | Карточка подвижной игры «Вызов номеров» |
|  | Карточка подвижной игры «Хвост дракона» |
|  | Карточка подвижной игры «Третий лишний» |
|  | Карточка подвижной игры «Пустое место» |
|  | Карточка подвижной игры «Полоса препятствий» |

## План воспитательной работы объединения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Месяц** | **Единая воспитательная тема учреждения** | **Мероприятия творческого объединения** |
| 1. | сентябрь | «Знакомьтесь – это МЫ!» | Родительское собрание «Давайте познакомимся» |
| 2. | октябрь | «Дети. Техника. Творчество» | Викторина «Я о спорте знаю все» |
| 3. | ноябрь | «Вся жизнь в твоих руках» | Беседа «Здорово здоровым быть!» |
| 4. | декабрь | «Пора чудес и волшебства» | Новогодняя развлекательная программа «Новогодний калейдоскоп» |
| 5. | январь | «Безопасность детства» | Конкурс «Береги здоровье смолоду» |
| 6. | февраль | «Это нашей истории строки» | Участие в акциях, приуроченных празднованию 23 февраля |
| 7. | март | «Будь человеком, человек» | Участие в акциях, приуроченных празднованию 8 марта |
| 8. | апрель | «Говорим здоровью – «ДА!» | Беседа «Здорово здоровым быть!» |
| 9. | май | «Славе – не меркнуть! Традициям – жить!» | Участие в акциях, приуроченных празднованию Дня Победы |
| 10. | июнь | «Территория детства» | Игровая программа «Здравствуй, лето!» |

**Список литературы**

1. Кашкаров, В. А. Тхэквондо (ВТФ) Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ) и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) / В. А. Кашкаров, А. В. Вишняков. – Москва : 2001.
2. Лях, В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – Москва : Просвещение, 2011 – 64 с.
3. Малявина, В. В. Боевые искусства / В. В. Малявина. – Москва : Астрель, 2004 – 89 с.
4. Чой Сунг, Мо. Тхэквондо для начинающих / Мо. Чой Сунг. - Ростов-на- Дону : Феникс, 2005. – 100 с.

**Приложение 1. Календарный учебный график**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_учебный год

Программа «Тхэквондо»

Год обучения 1

Группа № \_\_\_\_

Педагог \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Дата** | **Форма занятия** | **Кол-во часов** | **Тема занятия** | **Форма контроля** |
|  |  | УТЗ | 2 | Вводное занятие. Правила ОТ и ТБ | Беседа |
|  |  | УТЗ | 2 | Тхэквондо сегодня | Беседа |
|  |  | УТЗ | 2 | История тхэквондо | Беседа |
|  |  | УТЗ | 2 | Упражнения на расслабление | Контрольное выполнение упражнения |
|  |  | УТЗ | 2 | Игра «Вызов номеров» | Игра |
|  |  | УТЗ | 2 | Основные блоки | Показ |
|  |  | УТЗ | 2 | Подводящие упражнения для ударов | Показ |
|  |  | Экзамен | 2 | Сдача нормативов | Экзамен |
|  |  | УТЗ | 2 | Основные стойки | Экзамен |
|  |  | УТЗ | 2 | Удары руками | Показ |
|  |  | УТЗ | 2 | Удары ногами | Показ |
|  |  | УТЗ | 2 | Игра «Третий лишний» | Игра |
|  |  | УТЗ | 2 | Основные блоки | Показ |
|  |  | УТЗ | 2 | Пхумсе | Показ |
|  |  | УТЗ | 2 | Основные стойки | Контрольное выполнение упражнения |
|  |  | УТЗ | 2 | Прыжки через скакалку | Контрольное выполнение упражнения |
|  |  | Экзамен | 2 | Сдача нормативов | Экзамен |
|  |  | УТЗ | 2 | Основные блоки | Показ |
|  |  | Экзамен | 2 | Сдача нормативов | Экзамен |
|  |  | УТЗ | 2 | Упражнение «Журавлик» | Контрольное выполнение упражнения |
|  |  | УТЗ | 2 | Удары ногами | Контрольное выполнение упражнения |
|  |  | УТЗ | 2 | Подводящие упражнения для ударов | Показ |
|  |  | УТЗ | 2 | Основные блоки | Контрольное выполнение упражнения |
|  |  | УТЗ | 2 | Бег на время | Контрольное выполнение упражнения |
|  |  | УТЗ | 2 | Упражнение «Бёрпи» | Контрольное выполнение упражнения |
|  |  | УТЗ | 2 | Основные блоки | Контрольное выполнение упражнения |
|  |  | УТЗ | 2 | Игра «Вызов номеров» | Игра |
|  |  | УТЗ | 2 | Пхумсе | Показ |
|  |  | УТЗ | 2 | Удары руками | Показ |
|  |  | УТЗ | 2 | Упражнение «Журавлик» | Показ |
|  |  | УТЗ | 2 | Подготовка к аттестации | Контрольное выполнение упражнения |
|  |  | УТЗ | 2 | Удары руками | Показ |
|  |  | УТЗ | 2 | Удары ногами | Показ |
|  |  | УТЗ | 2 | Прыжки. ОФП | Контрольное выполнение упражнения |
|  |  | УТЗ | 2 | Многоскоки | Контрольное выполнение упражнения |
|  |  | УТЗ | 2 | Упражнение «Бёрпи» | Контрольное выполнение упражнения |
|  |  | УТЗ | 2 | Основные блоки | Показ |
|  |  | УТЗ | 2 | Бег на средние дистанции | Контрольное выполнение упражнения |
|  |  | УТЗ | 2 | Основные стойки | Показ |
|  |  | УТЗ | 2 | Удары ногами | Показ |
|  |  | УТЗ | 2 | Скоростно-силовая подготовка | Контрольное выполнение упражнения |
|  |  | УТЗ | 2 | Удары руками | Контрольное выполнение упражнения |
|  |  | УТЗ | 2 | Пхумсе | Контрольное выполнение упражнения |
|  |  | УТЗ | 2 | Игра «Третий лишний» | Игра |
|  |  | УТЗ | 2 | Удары руками | Контрольное выполнение упражнения |
|  |  | УТЗ | 2 | Бег на длинные дистанции | Контрольное выполнение упражнения |
|  |  | УТЗ | 2 | Подготовка к аттестации | Показ |
|  |  | УТЗ | 2 | Основные блоки | Показ |
|  |  | Экзамен | 2 | Сдача нормативов | Экзамен |
|  |  | УТЗ | 2 | Удары руками | Показ |
|  |  | УТЗ | 2 | Удары на точность | Контрольное выполнение упражнения |
|  |  | УТЗ | 2 | Пхумсе | Контрольное выполнение упражнения |
|  |  | УТЗ | 2 | Многоскоки | Контрольное выполнение упражнения |
|  |  | УТЗ | 2 | Подготовка к аттестации | Контрольное выполнение упражнения |
|  |  | УТЗ | 2 | Пхумсе | Показ |
|  |  | Экзамен | 2 | Аттестация | Экзамен |
|  |  | УТЗ | 2 | Пхумсе | Показ |
|  |  | УТЗ | 2 | Основные стойки | Показ |
|  |  | УТЗ | 2 | Прыжки через скакалку | Показ |
|  |  | Экзамен | 2 | Сдача нормативов | Экзамен |
|  |  | УТЗ | 2 | Бег на время | Контрольное выполнение упражнения |
|  |  | Экзамен | 2 | Сдача нормативов | Экзамен |
|  |  | УТЗ | 2 | Удары руками | Показ |
|  |  | УТЗ | 2 | Подготовка к аттестации | Показ |
|  |  | УТЗ | 2 | Пхумсе | Показ |
|  |  | УТЗ | 2 | Основные стойки | Показ |
|  |  | УТЗ | 2 | Игра «Снайпер» | Игра |
|  |  | УТЗ | 2 | Удары ногами | Показ |
|  |  | УТЗ | 2 | Основные стойки | Контрольное выполнение упражнения |
|  |  | УТЗ | 2 | Удары руками | Показ |
|  |  | УТЗ | 2 | Челночный бег | Контрольное выполнение упражнения |
|  |  | УТЗ | 2 | Командные эстафеты | Эстафета |
|  |  | УТЗ | 2 | Подготовка к аттестации | Показ |
|  |  | УТЗ | 2 | Основные стойки | Показ |
|  |  | УТЗ | 2 | Удары ногами | Показ |
|  |  | УТЗ | 2 |  | Показ |
|  |  | УТЗ | 2 | Игра «Захват флага» | Игра |
|  |  | УТЗ | 2 | Пхумсе | Контрольное выполнение упражнения |
|  |  | УТЗ | 2 | Удары на точность | Показ |
|  |  | УТЗ | 2 | Подготовка к аттестации | Показ |
|  |  | УТЗ | 2 | Пхумсе | Показ |
|  |  | УТЗ | 2 | Удары ногами | Показ |
|  |  | УТЗ | 2 | Эстафеты с препятствиями | Эстафета |
|  |  | УТЗ | 2 | Основные блоки | Показ |
|  |  | Экзамен | 2 | Сдача нормативов | Экзамен |
|  |  | УТЗ | 2 | Основные стойки | Показ |
|  |  | Экзамен | 2 | Сдача нормативов | Экзамен |
|  |  | УТЗ | 2 | Основные блоки | Показ |
|  |  | УТЗ | 2 | Многоскоки | Контрольное выполнение упражнения |
|  |  | УТЗ | 2 | Бег на короткие дистанции | Показ |
|  |  | УТЗ | 2 | Удары ногами | Показ |
|  |  | УТЗ | 2 | Подготовка к аттестации | Показ |
|  |  | УТЗ | 2 | Удары руками | Контрольное выполнение упражнения |
|  |  | УТЗ | 2 | Прыжки. ОФП | Контрольное выполнение упражнения |
|  |  | УТЗ | 2 | Основные стойки | Показ |
|  |  | УТЗ | 2 | Удары ногами | Контрольное выполнение упражнения |
|  |  | УТЗ | 2 | Скоростно-силовая подготовка | Контрольное выполнение упражнения |
|  |  | УТЗ | 2 | Командные эстафеты | Эстафета |
|  |  | УТЗ | 2 | Основные блоки | Контрольное выполнение упражнения |
|  |  | УТЗ | 2 | Удары руками | Показ |
|  |  | УТЗ | 2 | Игра «Третий лишний» | Игра |
|  |  | УТЗ | 2 | Удары ногами | Контрольное выполнение упражнения |
|  |  | УТЗ | 2 | Основные стойки | Контрольное выполнение упражнения |
|  |  | Экзамен | 2 | Сдача нормативов | Экзамен |
|  |  | Экзамен | 2 | Сдача нормативов | Экзамен |
|  |  | УТЗ | 2 | Пхумсе | Контрольное выполнение упражнения |
|  |  | Экзамен | 2 | Аттестация | Экзамен |
|  |  | УТЗ | 2 | Игры. Подведение итогов года | Игра, беседа |
|  |  | **Всего:** | **216 ч** |  |  |

**Календарный учебный график**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_учебный год

Программа «Тхэквондо»

Год обучения 2

Группа № \_\_\_\_

Педагог \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Дата** | **Форма занятия** | **Кол-во часов** | **Тема занятия** | **Форма контроля** |
|  |  | УТЗ | 3 | Вводное занятие. Правила ОТ и ТБ | Беседа |
|  |  | УТЗ | 3 | История развития тхэквондо | Беседа |
|  |  | УТЗ | 3 | Правила тхэквондо | Беседа |
|  |  | Экзамен | 3 | Сдача нормативов | Экзамен |
|  |  | Экзамен | 3 | Сдача нормативов | Экзамен |
|  |  | УТЗ | 3 | Упражнения на расслабление | Контрольное выполнение упражнения |
|  |  | УТЗ | 3 | Подготовка к аттестации | Экзамен |
|  |  | УТЗ | 3 | Спарринги | Экзамен |
|  |  | УТЗ | 3 | Удары ногами | Экзамен |
|  |  | УТЗ | 3 | Удары руками | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Спарринги | Самостоятельное выполнение упражнения |
|  |  | УТЗ | 3 | Бег на короткие дистанции | Контрольное выполнение упражнения |
|  |  | УТЗ | 3 | Спарринги | Самостоятельное выполнение упражнения |
|  |  | УТЗ | 3 | Бег с ускорением | Контрольное выполнение упражнения |
|  |  | УТЗ | 3 | Удары руками | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Спарринги | Самостоятельное выполнение упражнения |
|  |  | УТЗ | 3 | Челночный бег | Контрольное выполнение упражнения |
|  |  | УТЗ | 3 | Спарринги | Самостоятельное выполнение упражнения |
|  |  | УТЗ | 3 | Подготовка к аттестации | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Подготовка к аттестации | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Пхумсе | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Керуги | Контрольное выполнение упражнения |
|  |  | УТЗ | 3 | Спарринги | Самостоятельное выполнение упражнения |
|  |  | УТЗ | 3 | Бег на время | Контрольное выполнение упражнения |
|  |  | УТЗ | 3 | Удары руками | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Керуги | Контрольное выполнение упражнения |
|  |  | УТЗ | 3 | Спарринги | Самостоятельное выполнение упражнения |
|  |  | Экзамен | 3 | Аттестация | Экзамен |
|  |  | УТЗ | 3 | Спарринги | Самостоятельное выполнение упражнения |
|  |  | УТЗ | 3 | Подводящие упражнения | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Удары руками | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Многоскоки | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Пхумсе | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Керуги | Самостоятельное выполнение упражнения |
|  |  | УТЗ | 3 | Удары на точность | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Стойки | Контрольное выполнение упражнения |
|  |  | УТЗ | 3 | Удары руками | Контрольное выполнение упражнения |
|  |  | УТЗ | 3 | Пхумсе | Контрольное выполнение упражнения |
|  |  | УТЗ | 3 | Спарринги | Самостоятельное выполнение упражнения |
|  |  | УТЗ | 3 | Керуги | Самостоятельное выполнение упражнения |
|  |  | УТЗ | 3 | Стойки | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Керуги | Самостоятельное выполнение упражнения |
|  |  | УТЗ | 3 | Пхумсе | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Прыжки через препятствия | Контрольное выполнение упражнения |
|  |  | УТЗ | 3 | Игра «Захват флага», Эстафеты | Игра |
|  |  | УТЗ | 3 | Блоки | Контрольное выполнение упражнения |
|  |  | УТЗ | 3 | Удары на точность | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Стойки | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Удары ногами | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Пхумсе | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Керуги | Самостоятельное выполнение упражнения |
|  |  | Экзамен | 3 | Сдача нормативов | Экзамен |
|  |  | Экзамен | 3 | Сдача нормативов | Экзамен |
|  |  | УТЗ | 3 | Керуги | Самостоятельное выполнение упражнения |
|  |  | УТЗ | 3 | Игра «Вызов номеров» | Игра |
|  |  | УТЗ | 3 | Керуги | Самостоятельное выполнение упражнения |
|  |  | УТЗ | 3 | Удары ногами | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Керуги | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Спарринги | Самостоятельное выполнение упражнения |
|  |  | УТЗ | 3 | Прыжки. ОФП | Контрольное выполнение упражнения |
|  |  | УТЗ | 3 | Блоки | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Керуги | Самостоятельное выполнение упражнения |
|  |  | УТЗ | 3 | Стойки | Контрольное выполнение упражнения |
|  |  | УТЗ | 3 | Блоки | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Керуги | Самостоятельное выполнение упражнения |
|  |  | УТЗ | 3 | Удары ногами | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Прыжки. ОФП | Контрольное выполнение упражнения |
|  |  | УТЗ | 3 | Игра «Третий лишний» | Игра |
|  |  | УТЗ | 3 | Стойки | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Удары ногами | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Керуги | Самостоятельное выполнение упражнения |
|  |  | УТЗ | 3 | Подготовка к аттестации | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Блоки | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Стойки | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Удары руками | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Прыжки. ОФП | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Игра «Снайпер», Эстафеты | Игра |
|  |  | УТЗ | 3 | Керуги | Самостоятельное выполнение упражнения |
|  |  | УТЗ | 3 | Спарринги | Самостоятельное выполнение упражнения |
|  |  | УТЗ | 3 | Пхумсе | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Стойки | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Удары руками | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Пхумсе | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Упражнение «Бёрпи» | Контрольное выполнение упражнения |
|  |  | УТЗ | 3 | Блоки | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Спарринги | Самостоятельное выполнение упражнения |
|  |  | УТЗ | 3 | Подготовка к аттестации | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Удары ногами | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Спарринги | Самостоятельное выполнение упражнения |
|  |  | УТЗ | 3 | Удары ногами | Контрольное выполнение упражнения |
|  |  | УТЗ | 3 | Блоки | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Пхумсе | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Керуги | Самостоятельное выполнение упражнения |
|  |  | УТЗ | 3 | Спарринги | Самостоятельное выполнение упражнения |
|  |  | УТЗ | 3 | Керуги | Самостоятельное выполнение упражнения |
|  |  | УТЗ | 3 | Упражнение «Бёрпи» | Контрольное выполнение упражнения |
|  |  | УТЗ | 3 | Керуги | Самостоятельное выполнение упражнения |
|  |  | УТЗ | 3 | Удары ногами | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Блоки | Контрольное выполнение упражнения |
|  |  | УТЗ | 3 | Подготовка к аттестации | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Спарринги | Самостоятельное выполнение упражнения |
|  |  | УТЗ | 3 | Спарринги | Самостоятельное выполнение упражнения |
|  |  | УТЗ | 3 | Керуги | Самостоятельное выполнение упражнения |
|  |  | Экзамен | 3 | Сдача нормативов | Экзамен |
|  |  | Экзамен | 3 | Сдача нормативов | Экзамен |
|  |  | УТЗ | 3 | Подготовка к аттестации | Контрольное выполнение упражнения |
|  |  | Экзамен | 3 | Аттестация | Экзамен |
|  |  | Беседа | 3 | Игры. Подведение итогов года. | Игра, беседа |
|  |  | **Всего:** | **324 ч** |  |  |

**Календарный учебный график**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_учебный год

Программа «Тхэквондо»

Год обучения 3

Группа № \_\_\_\_

Педагог \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Дата** | **Форма занятия** | **Кол-во часов** | **Тема занятия** | **Форма контроля** |
|  |  | УТЗ | 3 | Вводное занятие. Правила ОТ и ТБ | Беседа |
|  |  | УТЗ | 3 | История развития тхэквондо | Беседа |
|  |  | УТЗ | 3 | Правила тхэквондо | Беседа |
|  |  | Экзамен | 3 | Сдача нормативов | Экзамен |
|  |  | Экзамен | 3 | Сдача нормативов | Экзамен |
|  |  | УТЗ | 3 | Упражнения на расслабление | Контрольное выполнение упражнения |
|  |  | УТЗ | 3 | Подготовка к аттестации | Экзамен |
|  |  | УТЗ | 3 | Спарринги | Экзамен |
|  |  | УТЗ | 3 | Удары ногами | Экзамен |
|  |  | УТЗ | 3 | Удары руками | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Спарринги | Самостоятельное выполнение упражнения |
|  |  | УТЗ | 3 | Бег на короткие дистанции | Контрольное выполнение упражнения |
|  |  | УТЗ | 3 | Спарринги | Самостоятельное выполнение упражнения |
|  |  | УТЗ | 3 | Бег с ускорением | Контрольное выполнение упражнения |
|  |  | УТЗ | 3 | Удары руками | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Спарринги | Самостоятельное выполнение упражнения |
|  |  | УТЗ | 3 | Челночный бег | Контрольное выполнение упражнения |
|  |  | УТЗ | 3 | Спарринги | Самостоятельное выполнение упражнения |
|  |  | УТЗ | 3 | Подготовка к аттестации | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Подготовка к аттестации | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Пхумсе | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Керуги | Контрольное выполнение упражнения |
|  |  | УТЗ | 3 | Спарринги | Самостоятельное выполнение упражнения |
|  |  | УТЗ | 3 | Бег на время | Контрольное выполнение упражнения |
|  |  | УТЗ | 3 | Удары руками | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Керуги | Контрольное выполнение упражнения |
|  |  | УТЗ | 3 | Спарринги | Самостоятельное выполнение упражнения |
|  |  | Экзамен | 3 | Аттестация | Экзамен |
|  |  | УТЗ | 3 | Спарринги | Самостоятельное выполнение упражнения |
|  |  | УТЗ | 3 | Подводящие упражнения | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Удары руками | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Многоскоки | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Пхумсе | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Керуги | Самостоятельное выполнение упражнения |
|  |  | УТЗ | 3 | Удары на точность | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Стойки | Контрольное выполнение упражнения |
|  |  | УТЗ | 3 | Удары руками | Контрольное выполнение упражнения |
|  |  | УТЗ | 3 | Пхумсе | Контрольное выполнение упражнения |
|  |  | УТЗ | 3 | Спарринги | Самостоятельное выполнение упражнения |
|  |  | УТЗ | 3 | Керуги | Самостоятельное выполнение упражнения |
|  |  | УТЗ | 3 | Стойки | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Керуги | Самостоятельное выполнение упражнения |
|  |  | УТЗ | 3 | Пхумсе | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Прыжки через препятствия | Контрольное выполнение упражнения |
|  |  | УТЗ | 3 | Игра «Захват флага», Эстафеты | Игра |
|  |  | УТЗ | 3 | Блоки | Контрольное выполнение упражнения |
|  |  | УТЗ | 3 | Удары на точность | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Стойки | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Удары ногами | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Пхумсе | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Керуги | Самостоятельное выполнение упражнения |
|  |  | Экзамен | 3 | Сдача нормативов | Экзамен |
|  |  | Экзамен | 3 | Сдача нормативов | Экзамен |
|  |  | УТЗ | 3 | Керуги | Самостоятельное выполнение упражнения |
|  |  | УТЗ | 3 | Игра «Вызов номеров» | Игра |
|  |  | УТЗ | 3 | Керуги | Самостоятельное выполнение упражнения |
|  |  | УТЗ | 3 | Удары ногами | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Керуги | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Спарринги | Самостоятельное выполнение упражнения |
|  |  | УТЗ | 3 | Прыжки. ОФП | Контрольное выполнение упражнения |
|  |  | УТЗ | 3 | Блоки | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Керуги | Самостоятельное выполнение упражнения |
|  |  | УТЗ | 3 | Стойки | Контрольное выполнение упражнения |
|  |  | УТЗ | 3 | Блоки | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Керуги | Самостоятельное выполнение упражнения |
|  |  | УТЗ | 3 | Удары ногами | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Прыжки. ОФП | Контрольное выполнение упражнения |
|  |  | УТЗ | 3 | Игра «Третий лишний» | Игра |
|  |  | УТЗ | 3 | Стойки | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Удары ногами | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Керуги | Самостоятельное выполнение упражнения |
|  |  | УТЗ | 3 | Подготовка к аттестации | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Блоки | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Стойки | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Удары руками | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Прыжки. ОФП | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Игра «Снайпер», Эстафеты | Игра |
|  |  | УТЗ | 3 | Керуги | Самостоятельное выполнение упражнения |
|  |  | УТЗ | 3 | Спарринги | Самостоятельное выполнение упражнения |
|  |  | УТЗ | 3 | Пхумсе | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Стойки | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Удары руками | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Пхумсе | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Упражнение «Бёрпи» | Контрольное выполнение упражнения |
|  |  | УТЗ | 3 | Блоки | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Спарринги | Самостоятельное выполнение упражнения |
|  |  | УТЗ | 3 | Подготовка к аттестации | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Удары ногами | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Спарринги | Самостоятельное выполнение упражнения |
|  |  | УТЗ | 3 | Удары ногами | Контрольное выполнение упражнения |
|  |  | УТЗ | 3 | Блоки | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Пхумсе | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Керуги | Самостоятельное выполнение упражнения |
|  |  | УТЗ | 3 | Спарринги | Самостоятельное выполнение упражнения |
|  |  | УТЗ | 3 | Керуги | Самостоятельное выполнение упражнения |
|  |  | УТЗ | 3 | Упражнение «Бёрпи» | Контрольное выполнение упражнения |
|  |  | УТЗ | 3 | Керуги | Самостоятельное выполнение упражнения |
|  |  | УТЗ | 3 | Удары ногами | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Блоки | Контрольное выполнение упражнения |
|  |  | УТЗ | 3 | Подготовка к аттестации | Показ |
|  |  | УТЗ | 3 | Спарринги | Самостоятельное выполнение упражнения |
|  |  | УТЗ | 3 | Спарринги | Самостоятельное выполнение упражнения |
|  |  | УТЗ | 3 | Керуги | Самостоятельное выполнение упражнения |
|  |  | Экзамен | 3 | Сдача нормативов | Экзамен |
|  |  | Экзамен | 3 | Сдача нормативов | Экзамен |
|  |  | УТЗ | 3 | Подготовка к аттестации | Контрольное выполнение упражнения |
|  |  | Экзамен | 3 | Аттестация | Экзамен |
|  |  | Беседа | 3 | Игры. Подведение итогов года. | Игра, беседа |
|  |  | **Всего:** | **324 ч** |  |  |

**Приложение 2. Темы для самостоятельного изучения учащимися**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Кол-во часов** | **Тема занятия** | **Форма контроля** |
| 1. | 1 | Основы ЗОЖ. Утренняя зарядка  <https://www.youtube.com/watch?v=a3pMqrjRciI> | Портфолио учащегося |
| 2. | 1 | Основы формирования ЗОЖ.  <https://youtu.be/XIMtJo6lmIM> | Портфолио учащегося |
| 3. | 1 | «История создания тхэквондо».  <https://youtu.be/_s9kv0ABdjE> | Портфолио учащегося |
| 4. | 1 | «Гибкость» видеоматериал:  <https://youtu.be/zDNbbGHUpo0>. | Портфолио учащегося |
| 5. | 1 | «Подвижные игры дома» видеоматериал: <https://youtu.be/fZeNR-Mu_hg> | Портфолио учащегося |
| 6. | 1 | «Показательные выступления тхэквондо» <https://youtu.be/BnYsWcK5-Tk> | Портфолио учащегося |
|  | 6 ч. |  |  |