

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Гимназия №1

 УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ гимназии №1
С.М. Сунозова
30.08.2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

«Тхэквондо»

Хабаровск 2024

1. Пояснительная записка

Основные характеристики программы.

Разработанная программа применяется для обучения детей и подростков, занимающихся в секциях Тхэквондо.

В подростковом возрасте наиболее важным становится обучение воспитанников бесконфликтному общению со сверстниками, учителями и родителями, а так же способам урегулирования конфликтов.

Тхэквондо — это корейское боевое искусство, практикуемое сегодня людьми различных возрастов и с различными целями. Это вид спорта, боевое искусство и система самозащиты, учение о поддержании тела в порядке, а для многих занимающихся тхэквондо значит намного больше и является образом жизни. Тхэквондо является одним из Олимпийских видов спорта. Ежегодно правила по Тхэквондо обновляются, повышается технический уровень.

Тхэквондо в переводе с корейского буквально значит «Путь кулака и ноги». В отличие от ушу или японского кобудо, использующих разнообразные мечи, шесты и т.п., в Тхэквондо сделан упор на развитие возможностей человеческого тела, которое само по себе может являться достаточно грозным оружием.

Природа Тхэквондо основана на 2-х фундаментальных аспектах: практическая ценность и идеологическая ценность.

Практическая ценность Тхэквондо основана на движении каждой индивидуальной техники и на принципах управляющих этой техникой. Идеологическая ценность Тхэквондо основана в 3-х идеалах, которые формируют замысел Тхэквондо: технический, артистический и философский идеалы. Тхэквондо также имеет два вида: классический и боевой. Разделяются на соревнования техническому комплексу (пумце) и соревнования по спаррингу (кирруги).

Цель: комплексное физическое и духовное воспитание человека, способствующее гармоничному развитию личности.

Задачи:

- Образовательные задачи: обучение воспитанников технике Тхэквондо в соответствии с планом занятий, подготовка занимающихся в секции Тхэквондо к сдачи аттестационного экзамена на 10 – 1 гып; обучение воспитанников технике Тхэквондо в соответствии с планом занятий, подготовка занимающихся в секции Тхэквондо к сдачи аттестационного экзамена на чёрные пояса 1 – 2 дан; ознакомление с базовыми принципами философии и идеологии Тхэквондо.
- Развивающие задачи: комплексное развитие умственного и физического аспектов личности ребёнка и подростка через изучение приемов и ознакомление с базовыми философскими аспектами Тхэквондо; психофизическая подготовка воспитанников, направленная на овладение принципами саморегуляции и снятие психоэмоционального напряжения адекватными способами; повышение уровня мастерства спортсменов; введение в медитацию, как средство концентрации внимания и повышения уровня самосознания ребёнка. Выполнение контрольных нормативов по общей, специальной физической подготовке. Укрепление здоровья на основе всесторонней физической подготовки – использование средств и методов, применяемых в других видах спорта с учетом возрастных критериев. Развитие физических качеств и способностей, характерных для высококвалифицированных спортсменов – быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, координации движений, устойчивости интереса к занятиям, волевых качеств. Обучение основам техники передвижения – стойка, степовая работа атакующим и контратакующим номером.

- Воспитательные задачи: пропаганда здорового образа жизни; помощь в адаптации и взаимодействию с внешним миром через приобретение навыков саморегуляции и самоконтроля, коллективного общения, воспитание силы воли и воли к победе; патриотическое воспитание молодёжи: патриотизма к флагу, к восточным традициям, готовность к выполнению гражданского долга по защите интересов Родины.

Условия реализации программы.

В группы принимаются мальчики и девочки в возрасте 10-12 лет, допущенные врачом к занятиям физической культурой.

Допускается дополнительный набор учащихся на второй и третий года обучения на основании результатов прохождения программы первого года обучения (тестирования, сдачи нормативов).

Согласно пункту 1.11 Положения об отделении дополнительного образования детей МБОУ гимназия №1 программа может быть реализована с помощью различных технологий, в том числе с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Срок реализации программы 3 года. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу, что составляет 68 часов в год. Всего 204 часа. Занятия проходят в групповой форме.

Для реализации программы необходима **материально-техническая база:**

1. Спортивный зал;
2. Оборудование:
 - лапы
 - покрытие для занятий тхэквондо
 - мешок для работы ногами
 - макивары
 - лестница для стэпа

Планируемые результаты:

Итогами курса «Тхэквондо» будет достижение следующих образовательных результатов:

- владение основами технических приемов и знание основных правил соревнований умение выполнять удары ногами, руками уметь работать в спарингах.
- знание основных особенностей происхождения техники выполнения упражнений из истории восточных единоборств

По окончании текущего года обучения и успешной сдачи на цветные пояса, воспитанники должны:

- знать основы происхождения восточных единоборств, их историю развития
- знать основные приемы техники выполнения ударов
- уметь держать правильную осанку, боевую стойку
- уметь работать в парах, группах

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

2. Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие: Физическая культура и спорт в России.	1	0	1	Опрос
2.	Теория: Этикет в зале, уважение к старшим, уважение к тренеру, правило поведения на соревнованиях	1	0	1	Опрос, тест
3.	Правило поведения на занятиях.	1	0	1	Опрос
4.	Изучение новых правил и инноваций принятых Всемирной Федерацией Тхэквондо	1	0	1	Тест
5.	Место занятий, их оборудование и подготовка	1	1	2	Практическая работа
6.	Техника безопасности во время занятий.	1	0	1	Опрос
7.	Развития командного духа, умение общаться в коллективе	1	1	2	Опрос
8.	Общие принципы выполнения ударов ногами в верхний уровень (Ольгуль) ОФП: Разминка, эстафеты, упражнения на развитие внимания, упражнение на развитие прыгучести СФП: Базовые стойки, базовая техника ударов ногами – в динамике по залу Базовые блоки, базовая техника удара руками	0	32	32	Наблюдение, тестирование
9.	ОФП: Разминка, упражнение на развитие реакции, эстафеты СФП: Программа аттестации	0	19	19	Наблюдение, опрос, тестирование

	на цветной пояс Выезд на экзамен Выезд на соревнования по тхэквондо (ВТФ) для повышения квалификации				
10.	Контрольные экзамены. Выезд на соревнования по тхэквондо (ВТФ) для повышения квалификации	0	8	8	Сдача нормативов, тестовые задания, игры, проведение состязаний. Итоги подводятся в форме соревнований различного уровня, участия в товарищеских встречах, спортивных праздниках, тестирования и др.
	ВСЕГО:	7	61	68	

2.1 Учебный план 1-ого года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие: Физическая культура и спорт в России.	1	0	1	Опрос
2.	Теория: Этикет в зале, уважение к старшим, уважение к тренеру, правило поведения на соревнованиях	1	0	1	Опрос, тест
3.	Правило поведения на занятиях.	1	0	1	Опрос
4.	Изучение новых правил и инноваций принятых Всемирной Федерацией Тхэквондо	1	0	1	Тест
5.	Место занятий, их оборудование и подготовка	1	1	2	Практическая работа

6.	Техника безопасности во время занятий.	1	0	1	Опрос
7.	Развития командного духа, умение общаться в коллективе	1	1	2	Опрос
8.	Общие принципы выполнения ударов ногами в верхний уровень (Ольгуль) ОФП: Разминка, эстафеты, упражнения на развитие внимания, упражнение на развитие прыгучести СФП: Базовые стойки, базовая техника ударов ногами (туля – чаги) – в динамике по залу Базовые блоки, базовая техника удара руками	0	32	32	Наблюдение, тестирование
9.	ОФП: Разминка, упражнение на развитие реакции, эстафеты СФП: Программа аттестации на цветной пояс Выезд на экзамен Выезд на соревнования по тхэквондо (ВТФ) для повышения квалификации	0	19	19	Наблюдение, опрос, тестирование
10.	Контрольные экзамены. Выезд на соревнования по тхэквондо (ВТФ) для повышения квалификации	0	8	8	Сдача нормативов, тестовые задания, игры, проведение состязаний. Итоги подводятся в форме соревнований различного уровня, участия в товарищеских встречах, спортивных праздниках, тестирования и др.
ВСЕГО:		7	61	68	

2.2 Учебный план 2-ого года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие: Физическая культура и спорт в России.	1	0	1	Опрос
2.	Теория: Этикет в зале, уважение к старшим, уважение к тренеру, правило поведения на соревнованиях	1	0	1	Опрос, тест
3.	Правило поведения на занятиях.	1	0	1	Опрос
4.	Изучение новых правил и инноваций принятых Всемирной Федерацией Тхэквондо	1	0	1	Тест
5.	Место занятий, их оборудование и подготовка	1	1	2	Практическая работа
6.	Техника безопасности во время занятий.	1	0	1	Опрос
7.	Развития командного духа, умение общаться в коллективе	1	1	2	Опрос
8.	Общие принципы выполнения ударов ногами в верхний уровень (Ольгуль) ОФП: Базовая техника ударов ногами, базовая техника выполнения ударов руками (джумок: бандэ – джириги), Базовая техника ударов ногами, базовые блоки руками (Пумсэ : Тугук Сам джан) СФП: Базовые стойки, базовая техника ударов ногами (неря чаги) – в динамике по залу Базовые блоки, базовая техника удара руками	0	32	32	Наблюдение, тестирование

9.	ОФП: Разминка, упражнение на развитие реакции, эстафеты СФП: Программа аттестации на цветной пояс Выезд на экзамен Выезд на соревнования по тхэквондо (ВТФ) для повышения квалификации	0	19	19	Наблюдение, опрос, тестирование
10.	Контрольные экзамены. Выезд на соревнования по тхэквондо (ВТФ) для повышения квалификации	0	8	8	Сдача нормативов, тестовые задания, игры, проведение состязаний. Итоги подводятся в форме соревнований различного уровня, участия в товарищеских встречах, спортивных праздниках, тестирования и др.
	ВСЕГО:	7	61	68	

2.3 Учебный план 3-его года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие: Физическая культура и спорт в России.	1	0	1	Опрос
2.	Теория: Этикет в зале, уважение к старшим, уважение к тренеру, правило поведения на соревнованиях	1	0	1	Опрос, тест

3.	Правило поведения на занятиях.	1	0	1	Опрос
4.	Изучение новых правил и инноваций принятых Всемирной Федерацией Тхэквондо	1	0	1	Тест
5.	Место занятий, их оборудование и подготовка	1	1	2	Практическая работа
6.	Техника безопасности во время занятий.	1	0	1	Опрос
7.	Развития командного духа, умение общаться в коллективе	1	1	2	Опрос
8.	Общие принципы выполнения ударов ногами в верхний уровень (Ольгуль) ОФП: : Изучение базового передвижения (стэп), изучение базовой ударов руками в контратаке в жилет (джумок) под переднюю ногу и под заднюю ногу СФП: Базовые стойки, базовая техника ударов ногами (неря чаги) – в динамике по залу Базовые блоки, базовая техника удара руками	0	32	32	Наблюдение, тестирование
9.	ОФП: Разминка, упражнение на развитие реакции, эстафеты СФП: Программа аттестации на цветной пояс Выезд на экзамен Выезд на соревнования по тхэквондо (ВТФ) для повышения квалификации	0	19	19	Наблюдение, опрос, тестирование

10.	Контрольные экзамены. Выезд на соревнования по тхэквондо (ВТФ) для повышения квалификации	0	8	8	Сдача нормативов, тестовые задания, игры, проведение соревнований. Итоги подводятся в форме соревнований различного уровня, участия в товарищеских встречах, спортивных праздниках, тестирования и др.
	ВСЕГО:	7	61	68	

4. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1	6 сентября	25 мая	34	68	2 занятия в неделю по часу
2	01 сентября	25 мая	36	68	2 занятия в неделю по часу
3	01 сентября	25 мая	36	68	2 занятия в неделю по часу

4. Методическое и оценочные материалы

№ п/п	Разделы, темы	Формы занятия	Методы, приемы организации учебно- воспитательного процесса	Дидактически й материал	Контроль, формы предъявления результатов
1.	Вводное занятие: Физическая культура и спорт в России.	Беседа, доклад	Словесный, иллюстрирован- ный, коллективно- групповой, индивидуальный	Фотографии, плакаты, видео и аудио материалы	Работа по вопросам
2.	Теория: Этикет в зале, уважение к старшим, уважение к тренеру, правило поведения на соревнованиях	Комбинирован ная	Словесный, практический, наглядный, коллективно- групповой	Таблицы, видео и аудио материалы	Тест
3.	Правило поведения на занятиях.	Комбинирован ная	Словесный, практический, наглядный, коллективно- групповой, индивидуальный	Фотографии, плакаты, видео и аудио материалы	Доклад
4.	Изучение новых правил и инноваций принятых Всемирной Федерацией Тхэквондо	Комбинирован ная	Словесный, практический, игровой, наглядный, коллективно- групповой, индивидуальный	Фотографии, плакаты, видео и аудио материалы	Тест
5.	Место занятий, их оборудование и подготовка	Комбинирован наяинтерактивн ая, практическая	Словесный, практический, игровой, наглядный, коллективно- групповой, индивидуальный	Схемы, таблицы, плакаты, спортивный инвентарь, обувь, одежда	Практическая работа
6.	Техника безопасности во время занятий.	Беседа	Словесный, наглядный, коллективно- групповой, индивидуальный	Схемы, таблицы	Работа по вопросам
7.	Развития командного духа, умение общаться в коллективе	Беседа, практические	Словесный, групповой, индивидуальный	Спортивный инвентарь. таблицы, схемы	Практическая работа
8.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	Практические	Словесный, наглядный, практический, групповой, индивидуальный	Спортивный инвентарь	Сдача нормативов

9.	ОФП: Разминка, упражнение на развитие реакции, эстафеты СФП: Программа аттестации на цветной пояс Выезд на экзамен Выезд на соревнования по тхэквондо (ВТФ) для повышения квалификации	Практические	Словесный, наглядный, практический, групповой, индивидуальный	Спортивный инвентарь	Выполнение упражнений. соревновательная деятельность
10.	Контрольные экзамены. Выезд на соревнования по тхэквондо (ВТФ) для повышения квалификации	Практические	Практический, групповой, индивидуальный	Спортивный инвентарь	Соревнования

5. Рабочие программы

5.1 Рабочая программа дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы "Подвижные игры" для группы 1-ого года обучения на 2024/2025 учебный год

Цель программы

Физическое развитие учащихся и укрепление их здоровья

Задачи

Обучающие:

1. Изучить историю появления и развития подвижных игр;
2. Освоить элементы техники ходьбы, бега, прыжков;
3. Обучить основным правилам подвижных игр.

Развивающие:

1. Развитие ловкости, быстроты, силы;
2. Развитие физической силы и выносливости.

Воспитательные:

1. Сформировать привычку соблюдать режим дня;
2. Сформировать потребность в физической активности.

Ожидаемые результаты

Предметные:

1. Овладение приемами и подвижных игр.

Метапредметные:

1. Приобретение опыта коллективных игр.

Личностные:

1. Проявление трудолюбия, старания на занятиях.

Календарно-тематический план на 2024/2025 учебный год

Дата	Содержание	Часы
	Сентябрь	
	Физическая культура в современном обществе	2
	История развития тхеквондо в древности	1
	История развития тхеквондо в современном обществе	1
	Правила техники безопасности на занятиях	1
	Правила поведения в зале	1
	Основное атрибутика и амуниция	1
	ОФП. Развитие быстроты. Подвижные игры.	1
	ОФП. Развитие подвижности. Подвижные игры.	1
	Итого:	9
	Октябрь	
	Базовые стойки, базовая техника ударов ногами. Стойка «Чирёт»	1
	Базовые стойки, базовая техника ударов ногами. Стойка «Кёнэ»	1
	Базовые стойки, базовая техника ударов ногами. Стойка «Чумби»	1
	Базовые стойки, базовая техника ударов ногами. Стойка «Ап-соги»	1
	Базовые стойки, базовая техника ударов ногами. Стойка «Тип-куби»	1
	Базовые стойки, базовая техника ударов ногами. Стойка «Чучум-соги»	1
	Итого:	7
	Ноябрь	
	ОФП: Разминка, растяжка, элементы гимнастики для повышения подвижности суставов. Прямой удар кулаком	1
	ОФП: Разминка, растяжка, элементы гимнастики для повышения подвижности суставов. Прямой удар ребром ладони	1
	ОФП: Разминка, растяжка, элементы гимнастики для повышения подвижности суставов. Прямой удар пальцами	1
	ОФП: Разминка, растяжка, элементы гимнастики для повышения подвижности суставов. Прямой удар с разворота кулаком.	1
	ОФП: Разминка, растяжка, элементы гимнастики для повышения подвижности суставов. Нижний блок предплечьем	1
	ОФП: Разминка, растяжка, элементы гимнастики для повышения подвижности суставов. Нижний блок ребром ладони	1
	ОФП: Разминка, растяжка, элементы гимнастики для повышения подвижности суставов. Средний блок предплечьем	1
	Итого:	7
	Декабрь	
	Техника выполнения движения ногами. Мах вверх прямой ногой.	1
	Техника выполнения движения ногами. Мах наружу прямой ногой.	1
	Техника выполнения движения ногами. Мах вовнутрь прямой ногой.	1
	Техника выполнения движения ногами. Мах вверх прямой ногой по диагонали.	1
	Техника выполнения движения ногами. Мах назад, в сторону и в бок	1

	Техника выполнения движения ногами. Прямой удар	1
	Техника выполнения движения ногами. Прямой удар в прыжке	1
	Бег на выносливость	1
	Специальные физические нагрузки на ноги	1
	Итого:	9
	Январь	
	Отработка кувырков и страховочных упражнений	1
	Растяжка мышц ног, шпагат	1
	Тактико-технические комплексы. Подготовительные упражнения	1
	Выполнения движений по отдельности на счет	1
	Выполнения движений по отдельности без счета	1
	Выполнения движений всего комплекса	1
	Разминка, растяжка, упражнение на развитие реакции, эстафеты	1
	Итого:	7
	Февраль	
	Подготовительные упражнения. Передвижение по рингу.	1
	Спаринг «Бой с тенью» без соперника	1
	Спаринг «Бой с тенью» без соперника по заданным параметрам	1
	Спаринг «Бой с тенью» только нападение	1
	Спаринг «Бой с тенью» без защита	1
	Спаринг «Бой с тенью» работа с временным интервалом	1
	Спаринг в парах по заданным параметрам	1
	Спаринг в парах по заданным параметрам. Повторение	1
	Итого:	8
	Март	
	ОФП: Разминка, растяжка, элементы гимнастики для повышения подвижности суставов	1
	ОФП: Разминка, растяжка, элементы гимнастики для повышения подвижности суставов	1
	Базовая техника ударов ногами, базовые блоки руками (Пумсэ: Тугук О джан)	1
	Базовая техника ударов ногами, базовые блоки руками (Пумсэ: Тугук О джан)	1
	ОФП: Разминка, растяжка, упражнения на развитие прыгучести	1
	ОФП: Разминка, растяжка, упражнения на развитие прыгучести	1
	Итого:	6
	Апрель	
	ОФП: Разминка, восстановление функционального состояния организма, Растяжка	1
	ОФП: Разминка, восстановление функционального состояния организма, Растяжка	1
	СФП: Повторения ранее изученных знаний, умений и навыков	1
	Общие принципы передвижений в спарринга – стэп	1
	Общие принципы передвижений в спарринга – стэп	1

	Разминка, растяжка, игры на развитие командного духа	1
	Разминка, растяжка, игры на развитие командного духа	1
	Изучение базового передвижения (стэп), изучение базовой ударов руками в контратаке в жилет (джумок) под переднюю ногу и под заднюю ногу	1
	Изучение базового передвижения (стэп), изучение базовой ударов руками в контратаке в жилет (джумок) под переднюю ногу и под заднюю ногу	1
	Итого:	9
	Май	
	Выполнение «Пхумсэ».	1
	Изучение основных комплексов упражнений	1
	Наработка маховых ударов руками по ракеткам	1
	Наработка маховых ударов ногами по ракеткам	1
	Выполнение комплекса упражнений на экзамене	1
	Выполнение комплекса упражнений на экзамене	1
	Итого:	6
	Итого:	68 часов

5.2 Рабочая программа
дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы
"Подвижные игры"
для группы 2-ого года обучения

Цель программы

Физическое развитие учащихся и укрепление их здоровья

Задачи

Обучающие:

1. Освоить основные элементы техники подвижных игр;
2. Изучить правила подвижных игр.

Развивающие:

1. Развитие общей физической подготовки;
2. Развитие специальной физической подготовки.

Воспитательные:

1. Воспитание основ дисциплины и порядка на занятиях;
2. Воспитание систематичности занятий физической культурой.

Ожидаемые результаты

Предметные:

1. Овладение приемами подвижных игр.

Метапредметные:

1. Коллективизм как результат занятий подвижными играми.

Личностные:

1. Воспитание силы воли, характера учащихся.

Календарно-тематический план

Дата	Содержание	Часы
	Сентябрь	
	Физическая культура в современном обществе	1
	История развития тхеквондо в древности	1
	История развития тхеквондо в современном обществе	1
	Правила техники безопасности на занятиях	1
	Правила поведения в зале	1
	Основное атрибутика и амуниция	1
	ОФП. Развитие быстроты. Подвижные игры.	1
	ОФП. Развитие подвижности. Подвижные игры.	1
	ОФП. Развитие подвижности. Подвижные игры.	1
	Итого:	9
	Октябрь	
	Базовые стойки, базовая техника ударов ногами. Стойка «Чирёт»	1
	Базовые стойки, базовая техника ударов ногами. Стойка «Кёнэ»	1
	Базовые стойки, базовая техника ударов ногами. Стойка «Чумби»	1
	Базовые стойки, базовая техника ударов ногами. Стойка «Ап-соги»	1
	Базовые стойки, базовая техника ударов ногами. Стойка «Тип-куби»	1
	Базовые стойки, базовая техника ударов ногами. Стойка «Чучум-соги»	1
	Итого:	7
	Ноябрь	
	ОФП: Разминка, растяжка, элементы гимнастики для повышения подвижности суставов. Прямой удар кулаком	1
	ОФП: Разминка, растяжка, элементы гимнастики для повышения подвижности суставов. Прямой удар ребром ладони	1
	ОФП: Разминка, растяжка, элементы гимнастики для повышения подвижности суставов. Прямой удар пальцами	1
	ОФП: Разминка, растяжка, элементы гимнастики для повышения подвижности суставов. Прямой удар с разворота кулаком.	1
	ОФП: Разминка, растяжка, элементы гимнастики для повышения подвижности суставов. Нижний блок предплечьем	1
	ОФП: Разминка, растяжка, элементы гимнастики для повышения подвижности суставов. Нижний блок ребром ладони	1
	ОФП: Разминка, растяжка, элементы гимнастики для повышения подвижности суставов. Средний блок предплечьем	1
	Техника выполнения движения ногами. Мах вверх прямой ногой.	
	Итого:	8
	Декабрь	
	Техника выполнения движения ногами. Мах наружу прямой ногой.	1
	Техника выполнения движения ногами. Мах вовнутрь прямой ногой.	1
	Техника выполнения движения ногами. Мах вверх прямой ногой по	1

	диагонали.	
	Техника выполнения движения ногами. Мах назад, в сторону и в бок	1
	Техника выполнения движения ногами. Прямой удар	1
	Техника выполнения движения ногами. Прямой удар в прыжке	1
	Бег на выносливость	1
	Специальные физические нагрузки на ноги	1
	Итого:	9
	Январь	
	Отработка кувырков и страховочных упражнений	1
	Растяжка мышц ног, шпагат	1
	Тактико-технические комплексы. Подготовительные упражнения	1
	Выполнения движений по отдельности на счет	1
	Выполнения движений по отдельности без счета	1
	Выполнения движений всего комплекса	1
	Разминка, растяжка, упражнение на развитие реакции, эстафеты	1
	Итого:	7
	Февраль	
	Подготовительные упражнения. Передвижение по рингу.	1
	Спаринг «Бой с тенью» без соперника	1
	Спаринг «Бой с тенью» без соперника по заданным параметрам	1
	Спаринг «Бой с тенью» только нападение	1
	Спаринг «Бой с тенью» без защита	1
	Спаринг «Бой с тенью» работа с временным интервалом	1
	Спаринг в парах по заданным параметрам	1
	Спаринг в парах по заданным параметрам. Повторение	1
	Итого:	8
	Март	
	ОФП: Разминка, растяжка, элементы гимнастики для повышения подвижности суставов	1
	ОФП: Разминка, растяжка, элементы гимнастики для повышения подвижности суставов	1
	Базовая техника ударов ногами, базовые блоки руками (Пумсэ: Тугук О джан)	1
	Базовая техника ударов ногами, базовые блоки руками (Пумсэ: Тугук О джан)	1
	ОФП: Разминка, растяжка, упражнения на развитие прыгучести	1
	ОФП: Разминка, растяжка, упражнения на развитие прыгучести	1
	Итого:	6
	Апрель	
	ОФП: Разминка, восстановление функционального состояния организма, Растяжка	1
	ОФП: Разминка, восстановление функционального состояния организма, Растяжка	1
	СФП: Повторения ранее изученных знаний, умений и навыков	1

	Общие принципы передвижений в спарринга – стэп	1
	Общие принципы передвижений в спарринга – стэп	1
	Разминка, растяжка, игры на развитие командного духа	1
	Разминка, растяжка, игры на развитие командного духа	1
	Изучение базового передвижения (стэп), изучение базовой ударов руками в контратаке в жилет (джумок) под переднюю ногу и под заднюю ногу	1
	Изучение базового передвижения (стэп), изучение базовой ударов руками в контратаке в жилет (джумок) под переднюю ногу и под заднюю ногу	1
	Итого:	9
	Май	
	Выполнение «Пхумсэ».	1
	Изучение основных комплексов упражнений	1
	Наработка маховых ударов руками по ракеткам	1
	Наработка маховых ударов ногами по ракеткам	1
	Выполнение комплекса упражнений на экзамене	1
	Выполнение комплекса упражнений на экзамене	1
	Итого:	6
	Итого:	68 часов

5. Рабочая программа
дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы
"Подвижные игры"
для группы 3-го года обучения

Цель программы

Физическое развитие учащихся и укрепление их здоровья

Задачи

Обучающие:

1. Подвижные игры как подводящие к спортивным играм;
2. Освоить основные элементы техники подвижных игр, применяя к спортивным играм;
3. Свободно владеть правилами подвижных и спортивных игр.

Развивающие:

1. Развитие общей физической подготовки;
2. Развитие специальной физической подготовки.

Воспитательные:

1. Воспитание основ дисциплины и порядка на занятиях;
2. Воспитание систематичности занятий физической культурой.

Ожидаемые результаты

Предметные:

1. Овладение приемами подвижных игр, приближенным к спортивным играм.

Метапредметные:

1. Создание положительного эмоционального настроения в группе, формирование команды, дружеских взаимоотношений между учащимися в результате занятия подвижными играми.

Личностные:

1. Воспитание трудолюбия как основы занятия подвижными играми.

Календарно-тематический план

	Содержание	Часы
	Сентябрь	
	Физическая культура в современном обществе	1
	История развития тхеквондо в древности	1
	История развития тхеквондо в современном обществе	1
	Правила техники безопасности на занятиях	1
	Правила поведения в зале	1
	Основное атрибутика и амуниция	1
	ОФП. Развитие быстроты. Подвижные игры.	1
	ОФП. Развитие подвижности. Подвижные игры.	1
	ОФП. Развитие подвижности. Подвижные игры.	1
	Итого:	9
	Октябрь	
	Базовые стойки, базовая техника ударов ногами. Стойка «Чирёт»	1
	Базовые стойки, базовая техника ударов ногами. Стойка «Кёнэ»	1
	Базовые стойки, базовая техника ударов ногами. Стойка «Чумби»	1
	Базовые стойки, базовая техника ударов ногами. Стойка «Ап-соги»	1
	Базовые стойки, базовая техника ударов ногами. Стойка «Тип-куби»	1
	Базовые стойки, базовая техника ударов ногами. Стойка «Чучум-соги»	1
	Итого:	7
	Ноябрь	
	ОФП: Разминка, растяжка, элементы гимнастики для повышения подвижности суставов. Прямой удар кулаком	1
	ОФП: Разминка, растяжка, элементы гимнастики для повышения подвижности суставов. Прямой удар ребром ладони	1
	ОФП: Разминка, растяжка, элементы гимнастики для повышения подвижности суставов. Прямой удар пальцами	1
	ОФП: Разминка, растяжка, элементы гимнастики для повышения подвижности суставов. Прямой удар с разворота кулаком.	1
	ОФП: Разминка, растяжка, элементы гимнастики для повышения подвижности суставов. Нижний блок предплечьем	1
	ОФП: Разминка, растяжка, элементы гимнастики для повышения подвижности суставов. Нижний блок ребром ладони	1
	ОФП: Разминка, растяжка, элементы гимнастики для повышения подвижности суставов. Средний блок предплечьем	1
	Техника выполнения движения ногами. Мах вверх прямой ногой.	
	Итого:	8
	Декабрь	
	Техника выполнения движения ногами. Мах наружу прямой ногой.	1
	Техника выполнения движения ногами. Мах вовнутрь прямой ногой.	1
	Техника выполнения движения ногами. Мах вверх прямой ногой по	1

	диагонали.	
	Техника выполнения движения ногами. Мах назад, в сторону и в бок	1
	Техника выполнения движения ногами. Прямой удар	1
	Техника выполнения движения ногами. Прямой удар в прыжке	1
	Бег на выносливость	1
	Итого:	9
	Январь	
	Отработка кувырков и страховочных упражнений	1
	Растяжка мышц ног, шпагат	1
	Тактико-технические комплексы. Подготовительные упражнения	1
	Выполнения движений по отдельности на счет	1
	Выполнения движений по отдельности без счета	1
	Выполнения движений всего комплекса	1
	Разминка, растяжка, упражнение на развитие реакции, эстафеты	1
	Итого:	7
	Февраль	
	Подготовительные упражнения. Передвижение по рингу.	1
	Спаринг «Бой с тенью» без соперника	1
	Спаринг «Бой с тенью» без соперника по заданным параметрам	1
	Спаринг «Бой с тенью» только нападение	1
	Спаринг «Бой с тенью» без защита	1
	Спаринг «Бой с тенью» работа с временным интервалом	1
	Спаринг в парах по заданным параметрам	1
	Итого:	7
	Март	
	ОФП: Разминка, растяжка, элементы гимнастики для повышения подвижности суставов	1
	ОФП: Разминка, растяжка, элементы гимнастики для повышения подвижности суставов	1
	Базовая техника ударов ногами, базовые блоки руками (Пумсэ: Тугук О джан)	1
	Базовая техника ударов ногами, базовые блоки руками (Пумсэ: Тугук О джан)	1
	ОФП: Разминка, растяжка, упражнения на развитие прыгучести	1
	ОФП: Разминка, растяжка, упражнения на развитие прыгучести	1
	Итого:	6
	Апрель	
	ОФП: Разминка, восстановление функционального состояния организма, Растяжка	1
	ОФП: Разминка, восстановление функционального состояния организма, Растяжка	1
	СФП: Повторения ранее изученных знаний, умений и навыков	1

	Общие принципы передвижений в спарринга – стэп	1
	Общие принципы передвижений в спарринга – стэп	1
	Разминка, растяжка, игры на развитие командного духа	1
	Разминка, растяжка, игры на развитие командного духа	1
	Изучение базового передвижения (стэп), изучение базовой ударов руками в контратаке в жилет (джумок) под переднюю ногу и под заднюю ногу	2
	Итого:	9
	Май	
	Выполнение «Пхумсэ».	1
	Изучение основных комплексов упражнений	1
	Наработка маховых ударов руками по ракеткам	1
	Наработка маховых ударов ногами по ракеткам	1
	Выполнение комплекса упражнений на экзамене	1
	Выполнение комплекса упражнений на экзамене	1
	Итого:	6
	Итого:	68 часов

6. Список литературы

1. Назаренко М.В. Тхэквондо (ВТФ) – Методика обучения. Санкт – Петербургский Государственный Университет Физической культуры им. П.Ф.Лесгафта 2004 г.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры . М.: Физкультура и спорт.1991
3. Санг Х. Ким Преподавание боевых искусств. Ростов – на – Дону, «Феникс»2 июня 1997г.
4. Правило соревнований по тхэквондо и их объяснения. Всемирная Федерация Тхэквондо. Сеул, Корея. 7 октября 2010
5. Чой Сунг Мо. Тхэквондо (ВТФ) – Путь тхэквондо – От белого пояса – к чёрному. Издательство «Феникс»2003г.