


Министерство образования и науки Самарской области  
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 14 «Центр образования»  
имени кавалера ордена Ленина Н.Ф. Шутова  
городского округа Сызрань Самарской области  
структурное подразделение, реализующее дополнительные  
общеобразовательные программы «Дворец творчества детей и молодежи»

**СОГЛАСОВАНО**

Руководитель СП ДТДиМ  
ГБОУ СОШ № 14 г.о. Сызрань  
 П.А. Фролов

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор ГБОУ СОШ № 14  
«Центр образования» в г. Сызрань  
Марусина  
 - Од  
20 20 г.

Программа принята решением  
методического совета  
Протокол № 5 от «03» 04 2020 г.

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Тхэквондо»  
Физкультурно-спортивная направленность

Возраст: 5-6, 7-9, 10-14, 15-17 лет.  
Срок реализации: 1 год.

Разработчик:  
Гапуло Е.А.  
педагог дополнительного образования

г. Сызрань  
2020 год

## СОДЕРЖАНИЕ

Краткая аннотация.....	3
Пояснительная записка.....	3
Учебный план.....	7
Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы.....	7
Модуль «Общая физическая подготовка».....	8
Модуль «Специальная физическая подготовка».....	14
Модуль «Технико-тактическая подготовка».....	18
Модуль «Пхумсэ».....	24
Обеспечение программы.....	29
Список использованной литературы.....	30

## Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программ физкультурно-спортивной направленности «Тхэквондо» включает в себя 3 тематических модуля. Программа имеет ознакомительный характер и направлена на овладение начальными знаниями. Тхэквондо позволяет даже слабому, приобрести уверенность в себе. Это как раз наиболее подходящее боевое искусство для физически слабых и для представительниц прекрасного пола.

### Пояснительная записка

**Направленность:** дополнительной общеобразовательной программы физкультурно-спортивная

Образовательная программа дополнительного образования детей «Тхэквондо» составлена в соответствии с требованиями:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ;

- Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 01.12.2007 года № 329-ФЗ (ред. от 23.06.2014г.);

В мире одним из самых популярных восточных единоборств является тхэквондо.

Тхэквондо – это корейское боевое искусство, а также олимпийский вид спорта, кроме того – это одно из самых современных боевых искусств. Что же означает слово "тхэквондо"? Корейское "тхэ" означает "выполнение удара ногой", "квон" – "кулак", "до" – "искусство", "путь" – путь истины, проторенный в прошлом, покрытый святостью мудростью. Соединив все вместе, получаем, что, название в переводе означает "Путь ноги и кулака".

Таким образом, тхэквондо – это боевое искусство, характеризующееся наиболее мощной техникой ударов ногами, соответствующей этой технике тактикой и стратегией, и олимпийский вид спорта, соревнования по которому проводятся в соответствии с правилами WTF (World taekwondo federation). Под боевыми искусствами принято понимать системы самозащиты и нападения без оружия и с различными видами холодного оружия: каратэ, кунг-фу (ушу), тайский бокс, дзюдо, джиу-джицу, кендо, кюдо и др.

Большинство атакующих действий в тхэквондо базируются на взаимодействии двух сил. Первая связана с воздействием на тело соперника в результате удара, вторая - с инерцией движущихся сегментов тела соперника. Правильно используя поступательное движение тела соперника, достаточно нанести несильный встречный удар, чтобы опрокинуть его.

Тхэквондо не застывшая догма, а постоянно трансформирующееся и развивающееся вместе с обществом искусство. Это богатейший арсенал технических приёмов, взятых из предшествующих стилей древне корейских боевых искусств и трансформированных современным стилем жизни. В целом – это и скорость современной жизни, и энергия молодости, и мудрость древности.

**Актуальность программы:** занятия тхэквондо служат эффективным средством не только физического, но и нравственного совершенствования, гармоничного развития личности, так как тхэквондо формирует внутреннюю культуру человека, характер, дисциплину, волю, воспитывает коллективизм, развивает чувства обязательности и ответственности. Во время занятий тхэквондо у человека развиваются скорость мышления, интуиция, умение управлять своим телом и своими эмоциями, появляется уверенность в своих действиях.

Отличительными особенностями программы является акцент на организацию воспитательной работы, создание ситуации успеха, использования личностно-развивающих, воспитательных технологий в процессе работы с детьми, а также на психологическую и восстановительную подготовку тхэквондистов.

**Новизна** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной, может быть использована с применением дистанционных образовательных технологий и осуществляет конвергентный подход через ознакомление обучающихся с психологией, анатомией и физиологией человека.

**Педагогическая целесообразность** заключается в дополнительном охвате детей, которые не могут попасть в спортивные школы по каким-либо причинам. На данном этапе появляется дополнительное время и возможности для поиска перспективных спортсменов. Именно с этими характеристиками учеников соотносятся ближайшие и отдалённые цели программы.

**Отличительной особенностью** программы является применение конвергентного подхода позволяющие выстраивать обучение включающие в себя элементы нескольких направленностей. Так же сокращен срок реализации программы за счет уменьшения количества учебных часов.

**Цель программы:** развитие личности обучающегося, его физических и коммуникативных качеств. Через овладение им спортивной игрой в тхэквондо.

**Задачи программы:**

*Обучающие:*

- дать знания об истории тхэквондо, правил и спортивной терминологии;
- дать знания в области гигиены, врачебного контроля и самоконтроля спортсмена, предупреждения травматизма;
- обучить основам техники и тактики тхэквондо;
- дать опыт участия в соревнованиях различного уровня.

*Развивающие:*

- развивать быстроту, ловкость, гибкость, скоростно-силовые качества, укреплять опорно-двигательный аппарат;
- развивать индивидуальные, групповые, командные тактические действия;
- развивать организованность, самостоятельность, ответственность;

*Воспитательные:*

- воспитывать волевые и нравственные качества;
- воспитывать чувство коллективизма, патриотизма;
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

**Возраст** обучающихся участвующих в реализации программы: 5-6, 7-9, 10-14,15-17 лет.

**Возрастные особенности детей**

**5-6 лет** - оптимальный возраст для начала занятий физической культурой и спортом. В этом возрасте у детей наблюдается неустойчивое внимание. Для поддержания устойчивого внимания следует создавать на занятиях повышенный эмоциональный уровень, используя при этом игровые формы ведения занятия, оценку действий каждого ребенка, метод поощрения.

**Дети 7—9 лет** могут успешно овладевать тонкими и координационно-сложными движениями, если они умеренны по амплитуде и не требуют большой силы. Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, осваивается в возрасте от 6 до-14 лет. Поэтому, чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы. Для детей 7-9-летнего возраста свойственно конкретно-образное понимания мышление.

Поэтому особенно важным на занятиях является доступный, образный показ и наглядный метод объяснения.

**В 10—14 лет** увеличивается точность дифференцировки мышечных усилий, улучшается способность к воспроизведению заданного темпа движений. Подростки **13—14 лет** отличаются высокой способностью к усвоению сложных двигательных координационных движений.

**В 15-17 лет** физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы и специальной выносливости. В этом возрасте у подростков проявляется способность к длительному выполнению какой-либо двигательной деятельности без снижения её эффективности, а также наблюдается равномерное и быстрое развитие мышц, в связи, с чем увеличивается масса и сила.

Таким образом, у группы детей младшего школьного возраста 6, 7-9 лет целесообразно выделить такие ведущие качества как быстрота и гибкость. У группы детей среднего школьного возраста 10-14 лет – скоростно-силовые и координационные способности. У старшего школьного возраста 15-17 лет – силу и выносливость.

**Сроки реализации:** Занятия проводятся в разнообразной форме – это встречи, экскурсии, соревнования, тренировочные занятия и другие (четная неделя- 2 раза по 2 часа, нечетная неделя-2 раза по 2 часа и 1 ч.). Программа рассчитана на 1 год, объем-126 часов (3 модуля по 36 часов каждый).

**Формы обучения:**

- занятие
- лекция
- видео просмотры
- соревнования.

**Формы организации деятельности:** групповая.

**Наполняемость учебных групп:** составляет 15-20 человек

**Планируемые результаты.**

Личностные:

*по итогам реализации программы учащиеся:*

- будут проявлять волевые и нравственные качества в тренировочном и учебном процессе, в соревновательной деятельности;
- в них будет сформировано стремление действовать в коллективе и желание отстаивать честь своей команды, школы на соревнованиях различного уровня (патриотизм);
- будут вести здоровый образ жизни.

Метапредметные:

*по итогам реализации программы у учащихся:*

- будет развита быстрота, ловкость, гибкость, скоростно-силовые качества, укреплен опорно-двигательный аппарат;
- будут развиты навыки индивидуальных, групповых, командных тактических действий;
- будут развиты способности взаимодействия между игроками команды, специфическое восприятие действий;
- будут развиты качества: организованность, самостоятельность, ответственность.

*познавательные:*

- учащиеся узнают, как составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.

*регулятивные:*

- ученик научится принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей;
- осуществлять пошаговый контроль;
- адекватно воспринимать оценку учителя.

*коммуникативные:*

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками- определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов- инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов- выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управление поведением партнера- контроль, коррекция, оценка его действий.

*Предметные результаты:*

*по итогам реализации программы учащиеся:*

- будут знать теоретический материал об истории тхэквондо, правила ведения и спортивной терминологии;
- будут знать правила гигиены, врачебного контроля и самоконтроля спортсмена, предупреждения травматизма;
- будут знать технику и тактику тхэквондо;
- будут проявлять специфические виды восприятия, чувство площадки, чувство партнёра, чувство времени.
- будут иметь опыт участия в соревнованиях различного уровня.

№ модуля	Название модуля	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Общая физическая подготовка	11	20	31
2	Специальная физическая подготовка	16	17	33
3	Технико – тактическая подготовка	19	21	40
4	Воспитательный блок «Спорт, и Грация»	12	10	22
	<b>ИТОГО</b>	59	67	126

#### Учебный план для детей 7-9 лет

№ модуля	Название модуля	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Общая физическая подготовка	7	24	31
2	Специальная физическая подготовка	11	22	33
3	Технико – тактическая подготовка	15	25	40
4	Воспитательный блок «Спорт, и Грация»	7	13	22
	<b>ИТОГО</b>	40	86	126

#### Учебный план для детей 10-14,15-17 лет

№ модуля	Название модуля	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Общая физическая подготовка	5	26	31
2	Специальная физическая подготовка	6	27	33
3	Технико – тактическая подготовка	12	28	40
4	Воспитательный блок «Спорт, и Грация»	4	18	22
	<b>ИТОГО</b>	27	99	126

#### Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы

Для того чтобы оценить усвоение программы, в течении года следующие методы диагностики: собеседование, наблюдение, тестирование, участие в соревнованиях и конкурсах различных уровней.

По завершению учебного плана каждого модуля оценивание знаний и умений проводится по средствам тестирования и сдачей нормативов.

Контрольные задания, согласно дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе оценивается по трем уровням: 3 – высокий уровень, 2 – средний уровень, 1 – низкий уровень (ниже среднего). Итоговая оценка результативности освоения программы производится путём вычисления среднего показателя, основываясь на суммарной составляющей по итогам освоения 4-х модулей.

– высокий уровень: освоен практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период, учащийся употребляет специальные термины осознанно и в их полном соответствии с содержанием;

– средний уровень: объем освоенных знаний составляет более 1/2, учащийся сочетает специальную терминологию с бытовой;

– низкий уровень: учащийся владеет 1/2 объема знаний, предусмотренных программой, как правило, избегает употреблять специальные термины.

**Формы контроля качества образовательного процесса:**

- собеседование;
- наблюдение;
- тестирование;
- выполнение творческих занятий;
- участие в соревнованиях и конкурсах в течении года.

**Модуль «Общая физическая подготовка»**

**Цель:** подготовка и создание необходимой спортивной базы, которая обеспечит здоровое детство без травм и переломов, которые случаются у ослабленных и физически неразвитых детей.

**Задачи:**

Обучающие:

- формирование знаний о работе мышц;
- формирование знаний о взаимосвязи спорта и здорового образа жизни.

Развивающие:

- развитие интереса к спорту и здоровому образу жизни;
- развитие мышечного корсета

Воспитательные:

- формирование уважения к любому виду спорта, спортсмену, тренеру;
- формирование самодисциплины.

**Предметные ожидаемые результаты:**

Обучающийся должен знать:

- о врачебном контроле и самоконтроле;
- сведения о гигиене;
- сведения по технике безопасности.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять упражнения по ОФП для своего возраста;
- оказать первую помощь при спортивных травмах.

Обучающийся должен приобрести навык:

- укрепление мышечного корсета

**Учебно-тематический план для детей 5-6 лет**

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля /аттестации
		Практика	Теория	Всего	
1	Ознакомление с дополнительной	1	1	2	Собеседование, наблюдение,



	общеобразовательной программой «Тхэквондо». Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура и спорт в России.				тестирование
2	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте. Развитие общих физических качеств .	5	2	7	Наблюдение, беседа, анкетирование
3	Скоростно-силовые упражнения.	5	4	9	Наблюдение
4	Упражнения на развитие прыгучести.. Упражнения на развитие координация движений и быстроты.	8	3	11	Наблюдение
5	Итоговое занятие «Общая физическая подготовка»	1	1	2	Тестирование, анкетирование
<b>Итого</b>		<b>20</b>	<b>11</b>	<b>31</b>	

#### Учебно-тематический план для детей 7-9 лет

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля /аттестации
		Практика	Теория	Всего	
1	Ознакомление с дополнительной общеобразовательной программой «Тхэквондо». Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура и спорт в России.	1	1	2	Собеседование, наблюдение, тестирование
2	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте. Развитие общих физических качеств .	6	1	7	Наблюдение, беседа, анкетирование
3	Скоростно-силовые упражнения.	7	2	9	Наблюдение
4	Упражнения на развитие	9	2	11	Наблюдение

	прыгучести.. Упражнения на развитие координация движений и быстроты.				
5	Итоговое занятие «Общая физическая подготовка»	1	1	2	Тестирование, анкетирование
<b>Итого</b>		24	7	31	

### Учебно-тематический план для детей 10-14,15-17 лет

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля /аттестации
		Практика	Теория	Всего	
1	Ознакомление с дополнительной общеобразовательной программой «Тхэквондо». Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура и спорт в России.	1	1	2	Собеседование, наблюдение, тестирование
2	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте. Развитие общих физических качеств .	6	1	7	Наблюдение, беседа, анкетирование
3	Скоростно-силовые упражнения.	8	1	9	Наблюдение
4	Упражнения на развитие прыгучести.. Упражнения на развитие координация движений и быстроты.	10	1	11	Наблюдение
5	Итоговое занятие «Общая физическая подготовка»	1	1	2	Тестирование, анкетирование
<b>Итого</b>		26	5	31	

### Содержание модуля

**Тема 1.** Ознакомление с дополнительной общеобразовательной программой «Тхэквондо».

Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура и спорт в России.

Теория: Вводное занятие. Цель и задача объединения. Инструктаж по технике безопасности. Предупреждение спортивного травматизма (соблюдение правил поведения, дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий). Соблюдение правил поведения. Правила безопасности при занятиях тхэквондо. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий. Предупреждение спортивных травм Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям по тхэквондо.

Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Спорт как средство воспитания воли и жизненно важных умений и навыков. Влияние физических различных упражнений на укрепление здоровья и работоспособности. История развития тхэквондо в России и в мире. Основные достижения российских команд на международной арене. Итоги и анализ выступлений команд-победителей на соревнованиях различного уровня.

Практика: Тестирование.

**Тема:2.** Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте. Развитие общих физических качеств .

Теория: Соблюдение правил личной гигиены. Ногти надо стричь и на руках и на ногах. Одежду(форму) после тренировки сушить и почаще стирать. Использовать шлепанцы в общем душе и т.д. Причиной

повреждения является пренебрежительное отношение к вводной части урока, неправильное обучение технике физических упражнений, отсутствие страховки, неправильное ее применение, частое применение максимальных нагрузок: перенос средств и методов тренировки спортсменов на учащихся средней школы.

Практика: *Силы:* гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

*Быстроты:* легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

*Ловкости:* легкая атлетика - челночный бег 3x10 м; гимнастика -кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

*Выносливости:* легкая атлетика - кросс 800 м; плавание - 25 м.

*Упражнения для комплексного развития качеств:*

- поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев;

-стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза;

- наклоны вперед, назад, в сторону;

- прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°;

- переползания;

*Упражнения для рук и плечевого пояса.* Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад, в сторону.

*Упражнения для ног.* Сгибание и разгибание ног в тазобедренных коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону: выпады с пружинистыми покачиваниями; вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.

*Упражнения для шеи и туловища.* Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения сидя упор кистями рук сзади – поднимание ног с выполнением скрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор сидя и переход в положение основной стойки.

**Тема 3.** Скоростно-силовые упражнения

Теория: Понятие «быстрота» включает в себя три элемента.

Первый элемент – время двигательной реакции (моторная фаза реакции на определенный сигнал).

Второй элемент – скорость выполнения одиночного движения (например, движения конечностями), что особо важно в восточных единоборствах,

Третий элемент – быстрота бега или частота движений рук, ног и туловища.

Практика:

- Подвижные игры. Спортивные игры по упрощенным правилам и на меньших, чем стандартные, площадках.
- Эстафеты.
- Имитация движений руками или ногами с максимальной или вариативной частотой и из разных исходных положений (стоя, лежа, сидя).
- Бег с ускорением.
- Выполнение циклических упражнений со старта (стартовый разгон) без команды или по команде стартера.
- Бег с вариативной скоростью в пределах 70—100 % индивидуального максимума в конкретном упражнении.
- Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.
- Скоростные упражнения в облегченных относительно обычных условиях (бег по ветру или под гору и т. п.). Облегчение условий должно быть таким, чтобы не приводило к нарушениям структуры движений основного упражнения.
- Скоростные упражнения в усложненных относительно обычных условиях (бег в гору, и т. п.). Усложнение не должно нарушать структуру движений основного упражнения.
- Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов. Они способствуют лучшему расслаблению мышц, принимающих участие в выполнении конкретного упражнения, и совершенствованию координации работы мышц, не несущих основной нагрузки. Например, если при выполнении скоростного бега взять в руки мягкие картонные трубочки, то станет значительно легче контролировать напряжение мышц рук. Это позволит быстрее избавиться от чрезмерной координационной и скоростной напряженности мышц рук и плечевого пояса и окажет содействие улучшению координации напряжения и расслабления мышц ног.

Скоростно-силовые упражнения: прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге; прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии; прыжки (влево-вправо) через гимнастическую скамейку с продвижением вперед; выпрыгивание из полуприседа; прыжки через скакалку и т. п.

**Тема 4.** Упражнения на развитие прыгучести. Упражнения на развитие координация движений и быстроты.

Теория: Упражнения на развитие координации:

**1. Столб с веревками**

Упражнение расслабляет руки, плечевой пояс, убирает зажимы в шее и в плечевом поясе. Помогает в целом расслабиться всему организму, причем очень эффективно. Оказывает благоприятное воздействие на весь организм.

Представьте, что ваше тело — это столб. Деревянный, железный - не важно. А ваши руки — это веревки, привязанные к столбу. Если столб резко повернуть — веревки будут захлестывать столб.

Ноги на ширине плеч. Полностью расслабьте руки и начинайте повороты тела вокруг оси с полным переносом веса, понемногу увеличивая интенсивность.

**2. Цапля**

В этом упражнении мы стоим на одной ноге. В цигун это упражнение называется "Золотой петух стоит на одной ноге".

В восточной медицине считается, что это упражнение лечит корни болезней и укрепляет иммунитет организма. Поскольку по подошвам стоп проходят каналы шести важнейших внутренних органов, когда вы стоите на одной ноге, они получают максимальную терапию.

Упражнение улучшает кровоток в нижних конечностях, предотвращает варикоз. Упражнение лучше делать без обуви.

При регулярной практике этого упражнения перестают мерзнуть ноги и руки.

**Кстати это упражнение используется в комплексе упражнений для определения реального биологического возраста.**

- Если вы можете выполнять его 30 сек и более — ваш биологический возраст 20 лет,
- 20 сек – биологический возраст 40 лет,
- 15 сек – биологический возраст 50 лет,
- Менее 10 сек – биологический возраст 60 лет и старше.

Вы встаете на одну ногу, другую поднимаете так, чтобы бедро было параллельно земле или даже выше. Если не получается, просто поднимите на максимально возможную высоту. Носок натяните на себя. Рука одноименная поднятой ноге вытягивается вперед, но не разгибается до конца. Ладонь округлена. Вторая рука опущена вниз. Ладонь округлена и смотрит в землю. Как будто вы опираетесь на два шарика или мячика.

Как только приняли позу, закрывайте глаза и старайтесь сохранять равновесие. По окончании — поднимитесь 3-5 раз на носок.

### **3. Ролик**

От здорового позвоночника зависит все наше здоровье. В некотором роде позвоночник — это корень нашего здоровья, долголетия, продуктивности. Поэтому в этом комплексе много упражнений на проработку позвоночника.

Упражнение "Ролик" тонизирует и укрепляет позвоночник, улучшает в нем кровообращение, что благотворно влияет на все тело. Великолепно снимает напряжение и усталость с позвоночника, делает его более гибким, улучшает память и скорость мышления. Это очень ценное упражнение - надо практиковать его ежедневно.

Выполнять упражнение лучше на твердой поверхности. Сначала оно может вызывать болезненные ощущения. Если они есть, делаете упражнение на коврике. Постепенно вы сможете перейти на более твердые поверхности.

Сядьте на пол. Подтяните ноги к себе и обхватите их руками. Округлите максимально спину. Резко откиньтесь назад, прокатитесь на спине и вернитесь в исходное положение.

### **4. Молоток**

Еще одно очень полезное упражнение для позвоночника. С его помощью можно больше и лучше проработать верхний раздел позвоночника, а именно область между лопатками.

Эффекты от упражнения в целом идентичны "Ролику". И вообще эти упражнения рекомендую выполнять в паре. Сначала "Ролик", потом сразу "Молоток".

Ложитесь на спину. Обхватываете себя за плечи руками крест накрест. Максимально округляете спину. Приподнимаете верхнюю часть туловища и несильно начинаете "постукивать" спиной об пол.

При этом могут раздаваться "хрусты" и другие подобные звуки. Не пугайтесь. Так и должно быть.

На видео можно увидеть, как выполняются эти упражнения на развитие координации, баланса и ловкости.

### **5. Потягивание**

Потягивание — очень простое, естественное и полезное упражнение. Когда мы потягиваемся, мы делаем разгрузку, расслабление и раскрепощение всего тела. А это оказывает благоприятное состояние на организм в целом. Кроме этого, упражнение является компенсирующим после "Ролика" и "Молотка".

Лежим на спине. Скрещиваем пальцы и вытягиваем руки максимально вверх. Носки тянем.

### **6. Свеча**

Широко известное упражнение еще со школьной физкультуры. Еще его называют "Березка". В йоге относится к перевернутым асанам, т.е. к позам "вниз головой". Это более щадящий вариант, чем стоять на голове.

Позы головой вниз обеспечивают клетки головного мозга кислородом и глюкозой, улучшают кровоснабжение мозга, благоприятно сказывается на здоровье всего организма. Упражнение также препятствует отмиранию мозговых клеток — поэтому у йогов до старости сохраняется ясная память. При регулярном выполнении упражнения улучшается мышление, память, работоспособность. Сокращается потребность во сне, дыхание становится реже.

Практика:

### **Прыжки в высоту**

Выполнение: Ноги на ширине плеч. Прыгните строго вверх насколько можете. Опустившись, присядьте примерно на четверть — это один прыжок.

Примечание: Скорость прыжка при выполнении упражнения важнее всего. Смысл заключается как можно более быстрым выпрыгиванием. Время, проводимое на земле, должно равняться долям секунды.

### **Подъемы на носках**

Выполнение: Встаньте на что-нибудь так, чтобы пятки не соприкасались с полом (лестница, толстая книга). Поднимитесь на одной ноге как можно выше, затем на другой ноге.

Отдых между подходами: 25–30 секунд.

### **Прыжки на прямых ногах**

Выполнение: Ноги на ширине плеч. Совершайте прыжки в высоту, не сгибая ног в коленях. Требуется выпрыгнуть как можно выше.

Отдых между подходами: 1 минута.

Примечание: Скорость прыжка при выполнении упражнения важнее всего. Смысл заключается как можно более быстрым выпрыгиванием. Время, проводимое на земле, должно равняться долям секунды.

- **Прыжки в полном приседе.**

Прыжки в полном приседе — это новое упражнение. Оно должно нагружать целиком бедро и способствовать увеличению его 'взрывной силы'. Оно увеличивает сердечнососудистую выносливость, скорость на коротких дистанциях и боковую скорость.

Итак, описание упражнения:

- Для равновесия, возьмите мяч в руки (не обязательно).
- Сядьте. Вы должны сидеть на носках (пятки подняты), ваши бедра должны быть параллельно полу, а спина перпендикулярно полу.
- Подпрыгните на 10–15 см. Соблюдайте параллельность пола и бедер.
- После приземления оттолкнитесь опять.
- На последний раз (пример: пятнадцатое из 15 прыжков) выпрыгните как можно выше (из положения сидя вверх).

Это упражнение дает очень большую нагрузку на мышцы и поэтому его нужно выполнять только 1 раз в неделю, по средам. Увеличение частоты выполнения упражнения приведет к риску перегрузки мускулов, увеличения времени на восстановление и снижения прыжкового тонуса ног на долгое время. В конце каждого подхода вы должны выпрыгнуть вверх в максимальном, 'взрывном' темпе и на максимально возможную высоту. Очень важно выпрыгнуть максимально резко. Это заставит работать мышцы бедра, укрепит их и добавит к прыжку ещё 3–5 см за весь курс.

**Тема 5.** Итоговое занятие «Общая физическая подготовка»

Теория: устные вопросы по модулю;

Практика: письменное тестирование с вариантами ответов.

## **Модуль «Специальная физическая подготовка»**

**Цель:** развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта.

## Задачи

### Обучающие:

- расширение знаний о чир спорте;
- формирование базовых представлений о положении в пространстве относительно других участников команды;

### Развивающие:

- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности;

### Воспитательные:

- развитие к стремлению совершенствовать свои физические способности;
- развитие наблюдательности;

## Предметные ожидаемые результаты

### Обучающийся должен знать:

- характерные особенности данного вида спорта;
- методику и последовательность элементов;

### Обучающийся должен уметь:

- чувствовать расстояния при танцевальных перестроениях;
- фиксироваться в точках;
- чувствовать баланс;

### Обучающийся должен приобрести навык:

Контролировать положение тела и конечностей в пространстве при выполнении танцевальных перестроений и элементов.

## Учебно-тематический план для детей 5-6 лет

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля /аттестации
		Практика	Теория	Всего	
1	Основные правила по тхэквондо и терминологии. Кодекс тхэквондистов.	1	2	3	Собеседование, наблюдение, тестирование
2	Упражнение на устойчивость, равновесие. Ориентация в пространстве.	6	7	13	Наблюдение, беседа, анкетирование
3	Отработка акробатических элементов – стойка на руках, – колесо на двух руках правая сторона, – колесо на двух руках левая сторона, – колесо на одной руке левая, – колесо на одной руке правая	7	7	14	Наблюдение, беседа
4	Итоговое занятие «Специально физическая подготовка»	2	1	3	Тестирование, сдача нормативов
<b>Итого</b>		<b>16</b>	<b>17</b>	<b>33</b>	

## Учебно-тематический план для детей 7-9 лет

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля /аттестации
		Практика	Теория	Всего	
1	Основные правила по тхэквондо и терминологии. Кодекс тхэквондистов	1	2	3	Собеседование, наблюдение, тестирование
2	Упражнение на устойчивость, равновесие. Ориентация в пространстве.	10	3	13	Наблюдение, беседа, анкетирование
3	Отработка акробатических элементов – стойка на руках, – колесо на двух руках правая сторона, – колесо на двух руках левая сторона, – колесо на одной руке левая, – колесо на одной руке правая	9	5	14	Наблюдение, беседа
4	Итоговое занятие «Специально физическая подготовка»	2	1	3	Тестирование, сдача нормативов
<b>Итого</b>		<b>22</b>	<b>11</b>	<b>33</b>	

#### Учебно-тематический план для детей 10-14,15-17 лет

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля /аттестации
		Практика	Теория	Всего	
1	Основные правила по тхэквондо и терминологии. Кодекс тхэквондистов	1	2	3	Собеседование, наблюдение, тестирование
2	Упражнение на устойчивость, равновесие. Ориентация в пространстве.	12	1	13	Наблюдение, беседа, анкетирование
3	Отработка акробатических элементов – стойка на руках, – колесо на двух руках правая сторона, – колесо на двух руках левая сторона, – колесо на одной руке левая,	12	2	14	Наблюдение, беседа



	- колесо на одной руке правая				
4	Итоговое занятие «Специально физическая подготовка»	2	1	3	Тестирование, сдача нормативов
<b>Итого</b>		27	6	33	

### Содержание программы.

**Тема 1.** Основные правила по тхэквондо и терминологии . Кодекс тхэквондистов.

Теория: Основные виды соревнований. Права и обязанности участников. Судейство в тхэквондо, права и обязанности судей. Правила оценки элементов. (Приложение - протокол судейства). Правила организации занятий и поведения в спортивном зале и на соревновательной площадке. Кодекс тхэквондистов . Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде для тренировок и к обуви для тхэквондо. Униформа тхэквондо. Общий режим дня спортсмена, значение сна и утренней гимнастики. Режим труда и отдыха. Режим питания и питьевой режим во время тренировки. Режим дня и питание во время соревнований. Значение витаминов в питании спортсмена. Уход за телом, полостью рта, зубами.

Практика: Тестирование

**Тема 2.** Упражнение на устойчивость, равновесие. Ориентация в пространстве.

- Пробежать между расставленными на полу предметами (мячами, обручами, кеглями), не касаясь.

- Во время ходьбы или бега по сигналу (хлопок, свисток) педагога принять определенное положение (присесть, лечь, стоять на одной ноге и т.д.). Отвести прямую ногу вперед, назад, в сторону, руки на поясе (на полу, на скамейке, бревне). Повороты на носках вправо и влево, руки на поясе или в стороны. Быстрая ходьба и бег по обозначенной линии, скамейке. Обычная ходьба по скамейке, правым или левым боком, ходьба на носках, руки на поясе, в стороны;

Практика:- прослушивание простейших ритмических рисунков;

- ходьба: бодрая, маршеобразная, спокойная, умение пройти под музыку;
- бег (легкий, стремительный, широкий);
- танцевальный шаг (выворотное положение ноги, с носка на пятку);
- подскоки на месте и с продвижением вперед с вытянутой и сокращенной стопой.
- различие правой и левой руки, ноги, плеча;
- повороты вправо, влево;
- построения по линиям;
- построение в колонну по одному, в пары и обратно на месте и на шагах;
- перестроение из колонны в шеренгу и обратно;
- круг, сужение и расширение круга;
- свободное размещение в зале с последующим возвращением в колонну, шеренгу или круг.

**Тема 3.** Отработка акробатических элементов.

Теория: **Стойка** – это вертикальное положение тела. При необходимости следует использовать наклонную опору (например, гимнастический мост, гимнастические скамейки, одним концом опирающиеся на рейки гимнастической стенки). Все стойки можно выполнять толчком одной и махом другой , толчком двух ног, силой, а заканчивать различным положением: ноги врозь, согнув ноги, одна вперед, другая сзади и т.д.

Обучение стойке необходимо для тренировки вестибулярного аппарата в необычных условиях, для укрепления мышц рук, плечевого пояса и туловища в целом, что очень важно для дальнейшего совершенствования приемов падений и бросков.

Практика: **Переворот в сторону (колесо).**

Последовательность изучения переворота (колесо) в две стороны :

1. Из стойки лицом к основному направлению на одной ноге, другая вперед (например, на правой, левая вперед): шагом правой вперед по линии, поворот налево в стойку на правой ноге и сразу шагом левой назад поворот налево в стойку ноги врозь (поворот плечом вперед + поворот плечом назад).
2. То же но наклоном туловища вперед.
3. Упражнения 1 и 2 из стойки боком к основному направлению.
4. Из стойки на левой, правая сзади лицом к основному направлению с наклоном вперед: последовательно поворотом туловища налево, поставить левую руку на линию, затем, оттолкнувшись левой, поставить на линию правую, повернуть кисть налево; продолжая поворот туловища, сделать шаг правой вперед по линии и сразу шагом левой назад поворот налево в стойку ноги врозь. Упражнение выполнять сначала медленно, по фазам, а затем слитно и быстро. Главное, чтобы был выполнен весь сложный поворот (в данном случае поворот, а не переворот) с наклоном вперед и последовательным отталкиванием руками и ногами.
5. Повторить упражнения 4, выполняя правой ногой мах (поднимая ее повыше).
6. То же, но в исходном положении встать на правую ногу, а левой в начале колеса сделать широкий шаг вперед.
7. Из стойки на правой ноге лицом к основному направлению: шаг левой и колесо в стойку ноги врозь с помощью, обращая внимание на необходимость сильного маха правой ногой (если колесо выполняется влево); сильного отталкивания левой ногой.
8. Упражнение № 7 с добавлением опускания правой ноги на пол, поближе к рукам, в стойку на ней.
9. Упражнение № 8 с последующим отталкиванием руками и подниманием туловища.
10. Колесо целиком, обращая внимание на основные моменты:
  - Шаг вперед с отталкиванием «задней» ногой;
  - Сильный мах «задней» ногой;
  - Сильное отталкивание опорной ногой;
  - Выпрямление в стойке и широкое разведение ног;
  - Быстрое подставление маховой ноги к руке и сразу сильное отталкивание руками с одновременным подниманием плеч;
  - Завершение колеса «подтягиванием» толчковой ноги до линии, на которую необходимо встать (этим обеспечивается «доворот»).

**Тема 4. Итоговое занятие «Специально физическая подготовка»**

Теория: устные вопросы по модулю;

Практика: сдача нормативов по модулю.

**Модуль Техничко-тактическая подготовка**

**Цель:** создание и совершенствование средств, способов и форм с другими видами подготовки -физической, технической и теоретической.

**Задачи**

*Обучающие:*

- дать знания об истории тхэквондо , правил и спортивной терминологии;
- дать знания в области гигиены, врачебного контроля и самоконтроля спортсмена, предупреждения травматизма;
- обучить основам техники и тактики тхэквондо;
- дать опыт участия в соревнованиях различного уровня.

*Развивающие:*

- развивать быстроту, ловкость, гибкость, скоростно-силовые качества, укреплять опорно-двигательный аппарат;
- развивать индивидуальные, групповые, командные тактические действия;

-развивать организованность, самостоятельность, ответственность;

*Воспитательные:*

- воспитывать волевые и нравственные качества;
- воспитывать чувство коллективизма, патриотизма;
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

### **Предметные ожидаемые результаты**

Обучающийся должен знать:

- будут знать теоретический материал об истории тхэквондо, правила ведения игры и спортивной терминологии;
- будут знать правила гигиены, врачебного контроля и самоконтроля спортсмена, предупреждения травматизма;

Обучающийся должен уметь:

- будут знать технику и тактику тхэквондо;

Обучающийся должен приобрести навык:

- будут проявлять специфические виды восприятия, чувство площадки, чувство партнёра, чувство времени.

### **Учебно-тематический план для детей 5-6 лет**

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля /аттестации
		Практика	Теория	Всего	
1	Базовая стойка	1	1	2	Наблюдение, практическое задание
2	Защита на месте, в движении	3	4	7	Наблюдение, практическое задание
3	Атакующие и контратакующие приемы	3	4	7	Наблюдение, практическое задание
4	Прямые удары на дальней и средней дистанциях	3	4	7	Наблюдение, практическое задание
5	Техника ударов, защит и контрударов	4	3	7	Наблюдение, практическое задание
6	Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости,	2	1	3	Наблюдение, практическое задание

	чувства дистанции				
7	Упражнения на различных тренажерах для развития мышц рук, ног, туловища, спины и др.	2	1	3	Наблюдение, практическое задание
8	Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой, тренировка на «дорогах».	2	1	3	Наблюдение, практическое задание
9	Посещение выставочного зала в городе Сызрань и краеведческого музея	1		1	Беседа
10	Итоговое занятие «Технико-тактическая подготовка»	1			Сдача нормативов
<b>Итого</b>		<b>21</b>	<b>19</b>	<b>40</b>	

#### Учебно-тематический план для детей 7-9 лет

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля /аттестации
		Практика	Теория	Всего	
1	Базовая стойка	1	1	2	Наблюдение, практическое задание
2	Защита на месте, в движении	4	3	7	Наблюдение, практическое задание
3	Атакующие и контратакующие приемы	4	3	7	Наблюдение, практическое задание
4	Прямые удары на дальней и средней дистанциях	4	3	7	Наблюдение, практическое задание
5	Техника ударов, защит и контрударов	4	2	7	Наблюдение, практическое задание

6	Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции	2	1	3	Наблюдение, практическое задание
7	Упражнения на различных тренажерах для развития мышц рук, ног, туловища, спины и др.	2	1	3	Наблюдение, практическое задание
8	Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой, тренировка на «дорогах».	2	1	3	Наблюдение, практическое задание
9	Посещение выставочного зала в городе Сызрань и краеведческого музея	1		1	Беседа
10	Итоговое занятие «Технико-тактическая подготовка»	1			Сдача нормативов
<b>Итого</b>		25	15	40	

### Учебно-тематический план для детей 10-14,15-17 лет

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля /аттестации
		Практика	Теория	Всего	
1	Базовая стойка	1	1	2	Наблюдение, практическое задание
2	Защита на месте, в движении	4	3	7	Наблюдение, практическое задание
3	Атакующие и контратакующие приемы	4	3	7	Наблюдение, практическое задание
4	Прямые удары на дальней и средней	4	3	7	Наблюдение, практическое

	дистанциях				задание
5	Техника ударов, защит и контрударов	5	1	7	Наблюдение, практическое задание
6	Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции	2	1	3	Наблюдение, практическое задание
7	Упражнения на различных тренажерах для развития мышц рук, ног, туловища, спины и др.	2	1	3	Наблюдение, практическое задание
8	Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, скакалкой, тренировка на «дорогах».	2	1	3	Наблюдение, практическое задание
9	Посещение выставочного зала в городе Сызрань и краеведческого музея	1		1	Беседа
10	Итоговое занятие «Технико-тактическая подготовка»	1			Сдача нормативов
<b>Итого</b>		26	14	40	



## Содержание программы

### Тема 1. Базовая стойка

Практика: Передвижения: изучение техники передвижения вперед, назад, в сторону по кругу, влево и вправо.

Боевые дистанции: изучение средней и дальней дистанций.

### Тема 2. Защита на месте, в движении

Практика: Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону.

### Тема 3. Атакующие и контратакующие приемы

Практика: Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов

на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног.

#### **Тема 4.** Прямые удары на дальней и средней дистанциях

Практика: Обучение и совершенствование техники и тактики прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях, боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями.

#### **Тема 5.** Техника ударов, защит и контрударов

Теория:

овладение техникой

Практика:

Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар коленом, прямой удар ногой.

Обучение ударам руками снизу по корпусу и простым атакам. Движение вперед.

Обучение боковым ударам, простым атаками контратакам, защитные действия.

Обучение защитным действиям. Блоки. контрудары. В парах по заданию педагога.

Обучение ударам ног: удар коленом, удар голенью вперед, прямой удар ногой, махи вперед, в сторону, назад.

Обучение бою с тенью: сочетания ударов руками и ногами, смена темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере.

**Тема 6.** Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Теория: (СФП) — это процесс, который обеспечивает развитие физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, специфичных лишь для конкретных видов спорта, обеспечивает избирательное развитие отдельных групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специализированных упражнений.

Практика: Боевая стойка тхэквондиста:

Передвижения: изучить технику передвижения шагами вперед, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо.

Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю, ближнюю дистанции.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый. Рука + нога, нога + рука.

Обучение тройным ударам ногами.

Обучение ударам ногами из различных положений по корпусу и простым атакам одиночными ударами.

Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям при ударах ногами в верхний, средний и нижний уровни. Контрудары на опережение, после блокирующих действий. Защита уходами с линии атаки.

**Тема 7.** Упражнения на различных тренажерах для развития мышц рук, ног, туловища, спины и др.

Теория: укрепляем мышечный корсет.

Практика: применяем гантели, утяжелители, жгуты, ленты, утяжелительные мячи и т. д.

**Тема 8.** Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой, тренировка на «дорогах».

Теория: идет подготовка к спаррингам с помощью этих упражнений

Практика: различные связки и удары по лапам, макиварам и т.д.

**Тема 9.** Посещение выставочного зала города Сызрань и краеведческого музея.

**Тема 10.** Итоговое занятие «Технико-тактическая подготовка»

Практика: сдача нормативов по модулю.

### Модуль Пхумсэ

**Цель:** повышение спортивного мастерства.

#### **Задачи**

Обучающие:

- сформировать представление о том, как проходят соревнования на спортивных площадках,
- привить понимание, что судья всегда прав;

Развивающие:

- развить любознательность и стремление делать себя лучше;
- развитие творческих способностей;

Воспитательные:

- воспитать в себе толерантное отношение к себе и к сопернику;
- формирование чувства гордости к своей команде;

#### **Предметные ожидаемые результаты**

Обучающийся должен знать:

- как побороть страх перед поединком;
- как контролировать свой страх;

Обучающийся должен уметь:

- настраиваться на работу в стрессовой обстановке;
- находить центр площадки при выходе;

Обучающийся должен приобрести навык:

Не скованно двигаться перед соперником.

#### **Учебно-тематический план для детей 5-6 лет**

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля /аттестации
		Практика	Теория	Всего	
1	Пхумсэ 1. ТхэгукИльджан	2	1	3	практическое задание, наблюдение
2	Пхумсэ 2. ТхэгукИ джан	2	1	3	Наблюдение, практическое задание
3	Пхумсэ 3. Тхэгук Сам Джан	2	3	5	Наблюдение практическое задание
4	Пхумсэ 4ТхэгукСам джан	2	2	4	Наблюдение, практическое задание
5	Пхумсэ 5. Тхэгуко джан	2	2	5	Наблюдение,



					практическое задание
6	Итоговое занятие по освоению модуля	2	1	3	
<b>Итого</b>		11	12	22	

#### Учебно-тематический план для детей 7-9 лет

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля /аттестации
		Практика	Теория	Всего	
1	Пхумсэ 1. ТхэгукИль джан	2	1	3	Наблюдение, практическое задание
2	Пхумсэ 2. ТхэгукИ джан	2	1	3	Наблюдение, практическое задание
3	Пхумсэ 3. Тхэгук Сам Джан	3	2	5	Наблюдение, практическое задание
4	Пхумсэ 4ТхэгукСам джан	3	2	5	Наблюдение, практическое задание
5	Пхумсэ 5. Тхэгуко джан	2	1	3	Наблюдение, практическое задание
6	Итоговое занятие по освоению модуля	2	1	3	Наблюдение, практическое задание
<b>Итого</b>		14	8	22	

#### Учебно-тематический план для детей 10-14,15-17 лет

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля /аттестации
		Практика	Теория	Всего	
1	Пхумсэ 1. ТхэгукИль джан	2	1	3	Наблюдение, практическое задание
2	Пхумсэ 2. ТхэгукИ джан	2	1	3	Наблюдение, практическое задание
3	Пхумсэ 3. Тхэгук Сам Джан	4	1	5	Наблюдение, практическое

					задание
4	Пхумсэ 4ТхэгукСам джан	5	1	6	Наблюдение, практическое задание
5	Пхумсэ 5. Тхэгуко джан	2		2	Наблюдение, практическое задание
6	Итоговое занятие по освоению модуля	2	1	3	Наблюдение, практическое задание
<b>Итого</b>		16	5	22	

## Содержание программы

### Тема 1. Пхумсэ 1. ТхэгукИль джан

Теория: Пхумсэ- представляет собой комплекс атакующей и защитной техники тхэквондо, это построенные в определённой последовательности комбинации техники рук и ног подразумевающие под собой поединок с воображаемым противником.

Практика: Пумсе 1 - Тэгук Иль Джян

Последовательность выполнения.

1. Чумби.
2. Поворот налево 90°, левая ап-соги, слева арэ-макки.
3. Шаг вперёд, правая ап-соги, справа момтон-бандэ-чириги.
4. Поворот направо 180°, правая ап-соги, справа арэ-макки.
5. Шаг вперёд, левая ап-соги, слева момтон-бандэ-чириги.
- 6-7. Поворот налево 90°, левая ап-куби, слева арэ-макки и справа момтон-паро-чириги.
8. Поворот направо 90°, правая ап-соги, слева момтон-ан-макки.
9. Шаг вперёд левая ап-соги, справа момтон-паро-чириги.
10. Поворот налево 180°, левая ап-соги, справа момтон-ан-макки.
11. Шаг вперёд правая ап-соги, слева момтон-паро-чириги.
- 12-13. Поворот направо 90°, правая ап-куби, справа арэ-макки и слева момтон-паро-чириги.
14. Поворот налево 90°, левая ап-соги, слева ольгуль-макки.
- 15-16. Ап-чаги правой, правая ап-соги, справа момтон-бандэ-чириги.
17. Поворот направо 180°, правая ап-соги, справа ольгуль-макки.
- 18-19. Ап-чаги левой, левая ап-соги, слева момтон-бандэ-чириги.
20. Поворот направо 90°, левая ап-куби, слева арэ-макки.
21. Шаг вперед, правая ап-куби, справа момтон-бандэ-чириги и кихап.

<http://www.tkd.zp.ua/Phumse.php#title2>

### Тема 2. Пхумсэ 2. ТхэгукИ джан

Теория: Пхумсэ- представляет собой комплекс атакующей и защитной техники тхэквондо, это построенные в определённой последовательности комбинации техники рук и ног подразумевающие под собой поединок с воображаемым противником.

**Практика:** <http://www.tkd.zp.ua/Phumse.php#title2>

Последовательность выполнения.

1. Чумби.
2. Поворот налево 90°, левая ап-соги, слева арэ-макки.
3. Шаг вперёд, правая ап-куби, справа момтон-бандэ-чириги.
4. Поворот направо 180°, правая ап-соги, справа арэ-макки.
5. Шаг вперёд, левая ап-куби, слева момтон-бандэ-чириги.
6. Поворот налево 90°, левая ап-соги, справа момтон-ан-макки.
7. Шаг вперёд, правая ап-соги, слева момтон-ан-макки.
8. Поворот налево 90°, левая ап-соги, слева арэ-макки.
- 9-10. Ап-чаги правой ногой, правая ап-куби, справа ольгуль-бандэ-чириги.
11. Поворот направо 180°, правая ап-соги, справа арэ-макки.
- 12-13. Ап-чаги левой ногой, левая ап-куби, слева ольгуль-бандэ-чириги.
14. Поворот налево 90°, левая ап-соги, слева ольгуль-макки.
15. Шаг вперёд, правая ап-соги, справа ольгуль-макки.
16. Поворот налево 270°, левая ап-соги, справа момтон-ан-макки.
17. Поворот направо 180°, правая ап-соги, слева момтон-ан-макки.
18. Поворот налево 90°, левая ап-соги, слева арэ-макки.
- 19-20. Ап-чаги правой ногой, правая ап-соги, справа момтон-бандэ-чириги.
- 21-22. Ап-чаги левой ногой, левая ап-соги, слева момтон-бандэ-чириги.
- 23-24. Ап-чаги правой ногой, правая ап-соги, справа момтон-бандэ-чириги и кихап.

### **Тема 3. Пхумсэ 3. Тхэгук Сам Джан**

*Теория:* Пхумсэ- представляет собой комплекс атакующей и защитной техники тхэквондо, это построенные в определённой последовательности комбинации техники рук и ног подразумевающие под собой поединок с воображаемым противником.

**Практика:** <http://www.tkd.zp.ua/Phumse.php#title2>

Последовательность выполнения.

1. Чумби.
2. Поворот налево 90°, левая ап-соги, слева арэ-макки.
- 3-4-5. Ап-чаги правой ногой, правая ап-куби, тубон-момтон-чириги.
6. Поворот направо 180°, правая ап-соги, справа арэ-макки.
- 7-8-9. Ап-чаги левой ногой, левая ап-куби, тубон-момтон-чириги.
10. Поворот налево 90°, левая ап-соги, справа сонналь-мокчиги (удар по шее).
11. Шаг вперёд, правая ап-соги, слева сонналь-мокчиги.
12. Поворот налево 90°, левая ти-куби, слева хансонналь-момтон-макки.
13. Скольжение вперёд (подшаг), левая ап-куби, справа момтон-паро-чириги.
14. Поворот направо 180°, правая ти-куби, справа хансонналь-момтон-макки.
15. Скольжение вперёд (подшаг), правая ап-куби, слева момтон-паро-чириги.
16. Поворот налево 90°, левая ап-соги, справа момтон-ан-макки.
17. Шаг вперёд, правая ап-соги, слева момтон-ан-макки.
18. Поворот налево 270°, левая ап-соги, слева арэ-макки.
- 19-20-21. Ап-чаги правой ногой, правая ап-куби, момтон-тубон-чириги.
22. Поворот направо 180°, правая ап-соги, справа арэ-макки.
- 23-24-25. Ап-чаги левой ногой, левая ап-куби, тубон-момтон-чириги.
- 26-27. Поворот налево 90°, левая ап-соги, слева арэ-макки и момтон-паро-чириги.
- 28-29. Шаг вперёд, правая ап-соги, справа арэ-макки, и слева момтон-паро-чириги.

30-31-32. Ап-чаги левой ногой, левая ап-соги, арэ-макки, момтон-паро-чириги.  
33-34-35. Ап-чаги правой ногой, правая ап-соги, арэ-макки, момтон-паро-чириги с кихап.

#### **Тема 4. Пхумсэ 4ТхэгукСам джан**

*Теория:* Пхумсэ- представляет собой комплекс атакующей и защитной техники тхэквондо, это построенные в определённой последовательности комбинации техники рук и ног подразумевающие под собой поединок с воображаемым противником.

*Практика:* <http://www.tkd.zp.ua/Phumse.php#title2>

Последовательность выполнения.

1. Чумби.
2. Поворот налево 90°, левая ти-куби, слева сонналь-макки.
3. Шаг вперёд, правая ап-куби, слева патансон-нулло-макки, справа сонкыт-чириги.
4. Поворот 180°, правая ти-куби, справа сонналь-макки.
5. Шаг вперёд, левая ап-куби, справа патансон-нулло-макки, слева сонкыт-чириги.
6. Поворот 90° налево, левая ап-куби, джебипум-сонналь-мокчиги.
- 7-8. Ап-чаги правой ногой, правая ап-куби, слева паро-чириги.
9. Йоп-чаги левой ногой, левая ап-куби.
- 10-11. Йоп-чаги правой ногой, левая ти-куби, справа сонналь-макки.
12. Поворот 270°, левая ти-куби, слева паккат-пхальмок-момтон-макки.
- 13-14. Ап-чаги правой ногой, левая ти-куби, справа момтон-ан-макки.
15. Поворот 180°, правая ти-куби, справа паккат-пхальмок-момтон-макки.
- 16-17. Ап-чаги левой ногой, правая ти-куби, слева момтон-ан-макки.
18. Поворот налево 90°, левая ап-куби, джебипум-сонналь-мокчиги.
- 19-20. Ап-чаги правой ногой, правая ап-куби, справа дын-чумок-апечиги.
- 21-22. Поворот налево 90°, левая ап-соги, слева момтон-ан-макки и справа мом-тон-паро-чириги.
- 23-24. Поворот направо 180°, правая ап-соги, справа момтон-ан-макки и слева мом-тон-паро-чириги.
- 25-26-27. Поворот налево 90°, левая ап-куби, слева момтон-ан-макки и момтон-ту-бон-чириги.
- 28-29-30. Шаг вперёд, правая ап-куби, справа момтон-ан-макки и момтон-тубон-чириги с кихап.

#### **Тема 5. Пхумсэ 5. Тхэгуко джан**

*Теория:* Пхумсэ- представляет собой комплекс атакующей и защитной техники тхэквондо, это построенные в определённой последовательности комбинации техники рук и ног подразумевающие под собой поединок с воображаемым противником.

*Практика:* <http://www.tkd.zp.ua/Phumse.php#title2>

Последовательность выполнения.

1. Чумби.
2. Поворот налево 90°, левая ап-куби, слева арэ-макки.
3. Левую ногу назад, ап-соги, слева ме-джумок-чиги.
4. Поворот направо 180°, правая ап-куби, справа арэ-макки.
5. Правую ногу назад, ап-соги, справа ме-джумок-чиги.
- 6-7. Поворот налево 90°, левая ап-соги, сначала слева, затем справа момтон-ан-макки.

- 8-9-10. Ап-чаги правой ногой, правая ап-куби, справа дын-чумок-чириги, затем слева момтон-ан-макки.
- 11-12-13. Ап-чаги левой ногой, левая ап-куби, слева дын-чумок-чириги, затем справа момтон-ан-макки.
14. Шаг вперед, правая ап-куби, дын-чумок-чириги.
15. Поворот налево 270°, левая ти-куби, слева хансонналь-макки.
16. Шаг вперед, правая ап-куби, справа пхальгуп-чириги.
17. Поворот направо 180°, правая ти-куби, справа хансонналь-макки.
18. Шаг вперед, левая ап-куби, слева пальгуп-чириги.
- 19-20. Поворот налево 90°, левая ап-куби, слева арэ-макки, справа момтон-ан-макки.
- 21-22-23. Ап-чаги правой ногой, правая ап-куби, справа арэ-макки, слева момтон-ан-макки.
24. Поворот налево 90°, левая ап-куби, слева ольгуль-макки.
- 25-26. Йоп-чаги правой ногой, правая ап-куби, слева пхальгуп-чириги.
27. Поворот направо 180°, правая ап-куби, справа ольгуль-макки.
- 28-29. Йоп-чаги левой ногой, левая ап-куби, справа пхальгуп-чириги.
- 30-31. Поворот налево 90°, левая ап-куби, слева арэ-макки, справа момтон-ан-макки.
- 32-33. Ап-чаги правой ногой, прыжок, правая коа-соги, справа дын-чумок-чириги и кихап.

## **Тема 6. Итоговое занятие по освоению модуля.**

Зачет: теория, практика.

### **Обеспечение программы**

#### **Методологическое обеспечение**

##### Основные принципы, положенные в основу программы:

- принцип доступности, учитывающий индивидуальные особенности каждого ребёнка;
- создание благоприятных условий во время изучения программы;
- сотрудничество педагога-ребенка-родителя;
- знания программы построены в логической последовательности, что позволяет их накапливать и применять на практике.

##### Методы работы:

- словесные методы (источником является устное или печатное слово(рассказ, объяснение, беседа));
- наглядные методы (источником знаний являются наблюдаемые предметы, явления; наглядные пособия); практические методы (спортсмены получают знания и вырабатывают умения и навыки, выполняя практические действия)(упражнения, творческие работы);
- методы проблемного обучения (предполагает создание проблемных ситуаций, т. е. таких условий или такой обстановки, при которых необходимость процессов активного мышления, познавательной самостоятельности детей, нахождение новых неизвестных еще способов и приемов выполнения задания, объяснения еще непознанных явлений, событий, процессов).

##### Занятие состоит из следующих структурных компонентов:

1. Организационный момент, характеризующийся подготовкой учащихся к занятию;
2. Повторение материала, изученного ранее;
3. Постановка цели занятия перед учащимися;
4. Изложение нового материала;
5. Практическая работы;
6. Обобщение материала, изученного в ходе занятия;
7. Подведение итогов;

##### Материально-техническое обеспечение программы:

Учебно - материальная база:

- "Лапы" для ударов ногами.
- "Лапы" для ударов руками"
- Мешки боксёрские" и "груши"
- Утяжелители для рук
- Защитные нагрудники (жилеты).

Учащийся должен быть одет в одежду тхэквудо (ВТФ) - тобок (белого цвета из ткани х.б.), иметь защитную амуницию (накладки на ноги, на голень, шлем /"раковину" на пах).

### Список литературы

1. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 75 стр.
2. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. – Киев: Здоровья, 2014. – 144 стр.
3. Годик М.А. Спортивная метрология. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 193 стр.
4. Детская спортивная медицина / Под ред. С.В. Тихвинского и С.В. Хрущева. – М.: Медицина, 2010. – 439 стр.
5. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – Киев: Олимпийская литература, 2011. – 320 стр.
6. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 280 стр.
7. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под. ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 208 стр.
8. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев. Высшая школа. 2014. – 352 стр.
9. Система подготовки спортивного резерва / Под.ред. В.Г. Никитушкина. М.: 2014. – 320 стр.
10. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 157 стр.
11. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 255 стр.
12. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебник для вузов физ. воспитания и спорта. Киев «Олимпийская литература», 2013.
13. Журналы «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».
14. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. М.: ФиС, 2011.
15. Пилюян Р.А. Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев. Малаховк, 2010.
16. Хрипкова Л.Г. Возрастная физиология. М.:Просвещение, 2013.
17. Алексеев А.В. Себя преодолеть. М., ФиС, 2015.
18. Станкин М.И. Психолого – педагогические основы физического воспитания. М., Просвещение, 2013.
19. Дергач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. М., Просвещение, 2015.

**Рекомендуемая литература для обучающихся и родителей**

1. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 75 стр.
2. Детская спортивная медицина / Под ред. С.В. Тихвинского и С.В. Хрущева. – М.: Медицина, 2010. – 439 стр.
3. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под. ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 208 стр.
4. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 157 стр.

#### **Перечень Интернет-ресурсов**

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru> )
2. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края (<http://www.kubansport.ru/> )
5. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru> )
6. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org> )
7. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/> )
8. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
9. <http://www.tkd.kulichki.net/pumce/index.htm>
10. <http://pandiaweb.ru/text/category/thyekvondo>