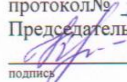
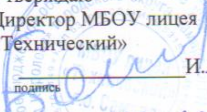


Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Лицей «Технический» имени Л.П.Королева» городского округа Самара

Рассмотрено  
На заседании МО учителей  
начальных классов  
протокол № 1 от 17.08.2020.  
Председатель МО  
  
подпись Краснова С.А.

Утверждаю  
Директор МБОУ лицея  
«Технический»  
  
подпись И.А.Бочков  
Приказ № 448 от 28.08.2020.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по курсу внеурочной деятельности  
«Тхэквондо для школьников»  
название  
направление спортивно-оздоровительное  
для 1-3 класса

Форма организации: *спортивная секция*  
Направление: *спортивно-оздоровительное*

Срок реализации: 3 года

Программа составлена: *Никоновым Н.П.,*  
*Педагогом дополнительного образования МБОУ лицей «Технический г. о. Самара*

Самара, 2020

## Пояснительная записка

Программа «Тхэквондо для школьников» имеет физкультурно-спортивную направленность, предполагает овладение детьми основами физической культуры, физического воспитания, а также улучшение физической подготовки и укрепление здоровья в процессе выполнения физических упражнений и основ Тхэквондо.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана согласно требованиям следующих нормативных документов: - Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№273-ФЗ от 29.12.2012);- Концепция развития дополнительного образования детей (утв.распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р); Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам(Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 г. № 1008);- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДО детей»;- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 093242 «О направлении рекомендаций» (вместе Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);- Письмо Минобрнауки РФ от 14.12 2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»); Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»; - Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» (от 4.12.2007 № 329-ФЗ).

В программе учтены возрастные особенности развития детей младшего школьного возраста, поэтому в процессе реализации большое внимание уделяется повышению жизнеспособности и сопротивляемости детского организма неблагоприятным факторам внешней среды, укреплению костной и мышечной систем, а также суставно-связочного аппарата.

В программу включены общеразвивающие упражнения для основных групп мышц, упражнения для развития двигательных способностей, кроме того простейшие приемы передвижений и удары тхэквондо. При организации обучения Тхэквондо (ИТФ) детей 712 лет большая часть времени отводится игровым упражнениям при их общей направленности на развитие двигательных и психических качеств занимающихся.

Тренировка юных тхэквондистов определяется изучением начальных основ техники и тактики, применения передвижений, ударов и подготовительных упражнений общего характера, избегая сложных движений и значительных повторений для лучшего усвоения материала. В этом заключается актуальность образовательной программы «Тхэквондо для школьников».

Данная программа составлена на основе учебника по физической культуре под редакцией В.И.Ляха, рекомендованной Управлением общего среднего образования Министерства общего и профессионального образования РФ, 2011 г.

Основная задача курса -укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию, пропаганда ЗОЖ во внеурочное время. Предмет Таэквон-до изучается в 1 - 3 классах, на изучение в каждом классе отведено по 1 часу в неделю.

Цель программы: содействие формированию и развитию личности ребенка, а также укрепление здоровья, развитие двигательных качеств и воспитание потребности в регулярных спортивных занятиях в процессе выполнения физических упражнений, изучения основ техники и теории Тхэквондо и участия в соревнованиях, привитие ЗОЖ во внеурочное время, укрепление здоровья учащихся, освоение и развитие основных физических качеств.

В процессе учебных занятий у школьников происходит снижение работоспособности, ухудшается внимание, память, в результате длительного поддержания статистической позы нарушается осанка, увеличивается тенденция к наклону головы.

На занятиях восточными единоборствами увеличивается объем двигательной активности, который оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечнососудистой и нервной системы, активизируется взаимосвязь между физическим и эмоциональным состоянием, сотрудничество в коллективе.

В данный период жизни детей развитие их координационных способностей необходимо органично сочетать с воспитанием скоростных, скоростно-силовых способностей, а также большое внимание уделять выносливости и гибкости. Для этого тренер в процессе урока должен применять сочетание общеразвивающих и специальных упражнений на координацию движений и чередовать их с упражнениями, воздействующими на кондиционные способности.

Для достижения данной цели необходимо решить следующие образовательные, развивающие и воспитательные задачи:

- обучить жизненно важным умениям и навыкам, изучить и совершенствовать технику выполнения движений и ударов Тхэквондо, изучить теоретические основы Тхэквондо,

- развить кондиционные способности, обусловленные возрастными особенностями, развить координационные способности, обусловленные возрастными особенностями.

- воспитать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, самообороны и укрепления здоровья; нравственные и волевые качества,

Методы проведения занятий -словесные: объяснение задания; инструктаж по технике выполнения упражнений; ответы педагога на вопросы детей

- Освоить двигательные качества, развить устойчивый интерес к изучению различных двигательных действий при занятиях восточными единоборствами.

- Сформировать навыки самостоятельной деятельности в освоении основ восточных единоборств;

- Развить основные физические качества у учащихся. Развить индивидуальные способности к межличностному взаимодействию в коллективе.

- Программа построена с учётом целостного подхода к педагогическому процессу, предполагающему выделение следующих принципов обучения:

- Принцип гуманистической направленности, предполагающий подчинение образовательно-воспитательной работы задачам формирования личности;

- Принцип адекватности особенностям психического развития ребёнка; предполагает изучение педагогом психо-физиологических возрастных особенностей детей; умение педагога общаться с детьми на их уровне развития с небольшим опережением;

•Принцип дифференциации и индивидуального подхода предполагает учёт темперамента каждого участника коллектива;

•Принцип последовательности и систематичности знаний, умений и навыков их развития и совершенствования предполагает чёткое следование разработанной педагогом программе;

•Принцип координации «педагог - воспитанник - семья» предполагает тесное сотрудничество педагога с родителями обучающегося, где воспитанник выступает не только в роли субъекта.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Решая задачи физического воспитания, педагог ориентирует свою внеурочную деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностей ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

#### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

- умения доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- 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;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## Планируемые результаты освоения программы

Обучение по данной программе способствует развитию личностных качеств учащихся, ключевых образовательных и специальных компетенций. Ключевые компетенции:

- ценностно-смысловые (направленность личности на совместную деятельность и взаимодействие с другими людьми, знания об основных ценностях, степень независимости и самостоятельности в своих поступках, принятие и использование ценностей в поведении, овладение способами деятельности по оценке явлений окружающей действительности, выявлении личностных смыслов, рефлексии своих действий и поступков);
  - общекультурные (особенности национальной и общечеловеческой культуры, духовно-нравственные основы жизни человека, отдельных народов, культурологические основы социальных, общественных явлений и традиций и т.д.);
  - учебно-познавательные (знания и умения организации целеполагания, планирования, анализа, рефлексии, самооценки учебно-познавательной деятельности);
  - информационные (умения самостоятельно искать, анализировать и отбирать необходимую информацию, организовывать, преобразовывать, сохранять и передавать ее, используя различные источники);
  - коммуникативные (знание способов взаимодействия с окружающими, навыки работы в группе, владение различными социальными ролями в коллективе);
  - социально-трудовые (соблюдение социальных и культурных норм поведения, правил здорового образа жизни, умения действовать в соответствии с личной и общественной выгодой, готовность к участию в социально-значимой деятельности и т.д.);
  - компетенция личностного самосовершенствования (знание правил личной гигиены, забота о собственном здоровье, установка на физическое самосовершенствование, комплекс качеств, связанных с основами безопасной жизнедеятельности личности).
- Предметными результатами освоения программы (специальные компетенции) являются:
- представления о роли физической культуры для укрепления здоровья и развития человека;
  - представления о тхэквондо, как одном из видов восточных единоборств, о значении данного вида спорта в физическом, духовно-нравственном развитии человека;
  - умения организовывать здоровьесформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
  - умения проводить наблюдения за своим физическим состоянием;
  - организация и проведение со сверстниками подвижных игр, осуществлять их объективное судейство;
  - выполнять физические упражнения с заданной дозировкой нагрузки;
  - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

Итогом полугодия служит зачёт - открытое мероприятие по овладению умений и навыков при занятиях Таэквондо.

По окончании обучения воспитанники должны:

- знать основы происхождения восточных единоборств и историю развития уметь ориентироваться в пространстве;
- знать основные приемы техники выполнения ударов
- уметь держать правильную осанку, удар противника
- уметь работать в парах, группах, психологическая готовность в участии на

соревнованиях.

педагогическое наблюдение, мониторинг, анализ результатов анкетирования, тестирования, участия обучающихся в соревнованиях, анализ результатов зачётов, взаимозачётов, опросов, активности обучающихся на открытых занятиях, выполнения диагностических заданий и задач поискового характера и др. Для проведения педагогического мониторинга используются: контрольные задания и тесты, диагностика личностного роста, анкетирование, педагогические отзывы. Для проведения детского мониторинга используются: самооценку, ведение зачетных книжек, дневников самоконтроля.

Условия реализации программы. Материально-техническое обеспечение.

Занятия по дополнительной общеобразовательной программе проводятся в спортивном зале.

#### **Оборудование и инвентарь, необходимые для реализации программы:**

- лапы для отработки ударов руками, ногами;
- защитные жилеты, шлемы;
- защитные накладки на руки, ноги;
- штанги, гантели;
- скакалки, мячи;
- лестница для отработки передвижений ногами (степов) по полу;
- перекладина, брусья;
- мешки боксерские;
- макивары;
- доянг или корт (покрытие на котором проходят соревнования);
- электронная система судейства ИНС.

#### **Информационное обеспечение.**

Для успешной реализации программы рекомендуется использовать:

- сборники подвижных игр и следующие учебные видеофильмы:
- фотографии,
- дидактические карточки,
- памятки,
- раздаточный материал,
- мультимедийные материалы.

#### **Формы аттестации**

Все виды тестирования и контрольных проверок проходят в три этапа:

1. Входной контроль проводится в начале учебного года (сентябрь-октябрь).

Цель: выявить исходный уровень физического развития учащихся.

2. Промежуточный контроль проводится в течение учебного года.

Цель: оценка и корректировка развития учащихся.

3. Итоговый контроль (апрель-май) проводится в конце каждого учебного года.

Цель: оценить динамику физического развития и уровень специальной подготовки учащихся для перевода их на следующий год обучения. Данные формы контроля позволяют педагогу определить эффективность обучения, оценить результаты, внести изменения в учебно-тренировочный процесс, а детям и родителям - увидеть свои достижения. Входной и итоговый контроль за усвоением учебного материала проводится в

форме тестирования, сдачи контрольных нормативов по общей физической, специальной физической, теоретической и технико-тактической подготовке, участия в соревнованиях по своим возрастным группам.

Промежуточный контроль за освоением программы проводится в форме ведения учащимися дневника самоконтроля. Благодаря этому по мере прохождения учебного материала у учащихся формируются объективные представления о собственных возможностях, средствах и методах их развития и совершенствования. Правильное и четкое ведение дневника делает его своеобразным руководством, необходимым для организации самостоятельных занятий тхэквондо.

По окончании каждого года обучения на этапах многолетней подготовки проводятся контрольные испытания по освоению содержания учебной программы (зачетные требования), в результате которых учащиеся должны показать следующий уровень развития:

- знать (или иметь представление) о теоретических основах физической культуры и спорта;
- владеть основами техники по виду спорта тхэквондо;
- демонстрировать физическую подготовленность по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП)
- проверка разносторонней физической подготовленности.

Формами подведения итогов работы по теме, разделу, программы являются:

- контрольный опрос, тестирование;
- контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений;
- открытое занятие;
- демонстрация детских достижений;

-зачетная работа;

- взаимозачет;

-выполнение контрольных нормативов.

#### **Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы**

Большую часть программы составляют практические занятия. Приоритетное значение отводится игровым методам и технологиям обучения, что обусловлено возрастными особенностями детей (дошкольники и младшие школьники). В этом возрасте игра выступает как основа организации жизнедеятельности детского сообщества. Типы занятий варьируются в зависимости от поставленных целей и задач: -занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности;

- занятия-тренировки по основным видам движения;
- занятия-соревнования, где учащиеся в ходе проведения различных эстафет из двух команд, выявляют победителя;
- занятия-тренировки по избранному виду спорта с элементами основ техники и тактики (базовая подготовка);
- занятия-зачеты, на которых учащиеся сдают контрольные нормативы по выполнению основных движений на время, скорость, расстояние;
- самостоятельные занятия, когда учащемуся предлагается какой-либо вид движений, отводится определенное время и он самостоятельно занимается, после чего проверяется качество выполнения задания.



## ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Для успешной реализации программы рекомендуется использовать:

- сборники подвижных игр и следующие учебные видеофильмы:
- DVD VOL.1~6 KUKKIWON (Куккивон - Video TAEKWONDO WORLD TAEKWONDO FEDERATION) Seoul Korea. 2007
- Master Jung's Know-how of Actual Cyeoruqi. VOL. 1~4
- KukkiTAEKWONDO. Kukkiwon. VOL.1~2. Seoul Koreатаблицы,
- фотографии,
- дидактические карточки,
- памятки,
- раздаточный материал,
- мультимедийные материалы.

Список используемой литературы

1. Белоусова, Б.В. Воспитание в спорте / Б.В. Белоусова. - М. : ФиС; 1989.
2. Боевое искусство планеты / Научно-методический сборник. - 1993. - № 3.
3. Велитченко, В.К. Физкультура без травм / В.К. Велитченко. - М.: Просвещение, 1993.
4. Вавилова, Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать : пособие для воспитателя дет. сада / Е.Н. Вавилова. - М. : Просвещение, 1993.
5. Гризик, Т.И. Общеобразовательной программы дошкольного образования «Радуга» / Т. И. Гризик, Т. Н. Доронова, Е. В. Соловьёва, С. Г. Якобсон; науч. рук. Е. В. Соловьёва. — М. : Просвещение, 2010.
6. Гришин, В.Г. Игры с мячом и ракеткой (из опыта работы) : пособие для воспитателя ст. групп дет. сада / В.Г. Гришин. - М. : Просвещение, 1982.
7. Гуревич, И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию : практ. пособие. - 2-е изд., стереотип / И.А. Гуревич. - Минск: Высшая Школа, 1994.
8. Детские подвижные игры народов СССР : учеб. издание / Л. А. Соколов.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Лях В. И., Зданевич А. А. Комплексная программа физического воспитания учащихся. Программы общеобразовательных учреждений. 1-11 классы. Для учителей общеобразовательных учреждений.
2. Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И.Ляха. 1-4 классы.
3. Пособие для учителей общеобразовательных организаций.
4. Тхэквондо. Теория и методика. Том 1. Спортивное единоборство. Учебник

### Заключение

Данная программа реализуется в рамках внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению в 1-3 классах. Программа предусматривает индивидуальные планы занятий для каждого занимающегося. Эти тренировочные программы должны базироваться на четком календарном плане. В неотрывной связи с

планированием материала по изучению тхэквондо необходимо планировать все компоненты нагрузки: объем работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Нагрузку на занятиях следует повышать постепенно и волнообразно. Для контроля за ходом учебно-воспитательного процесса используются контрольные упражнения, входящие в программу аттестации. Их выполняют учащиеся по ходу овладения навыками для того, чтобы тренер-преподаватель мог корректировать обучение в конце определенного раздела и для оценки эффективности овладения навыком.

## **СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Учебный материал программы представлен разделами по видам подготовки: теоретической, технической, технико-тактической, общей физической и специальной физической.

Раздел «Теоретическая подготовка» включает в себя темы по истории тхэквондо, методике, гигиене и врачебному контролю.

Раздел «Практическая подготовка»: Общая физическая и общая специальная подготовка (представлены разнообразными средствами, применяемыми в олимпийском тхэквондо ВТФ для развития физических качеств спортсмена).

Технико-тактическая подготовка (приведена для каждого этапа учебно-тренировочного процесса и включает в себя тактику ведения боя и участия в соревнованиях).

Педагогический и врачебный контроль (включает комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовленности учащихся, задачи, формы, организацию медицинских обследований).

Воспитательная работа, психологическая и психическая подготовка (содержит сведения об основных средствах, методах, формах воспитательной работы, психической и психологической подготовки учащихся).

### **ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

#### **РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (8 часов)**

##### **Тема 1.1 «Физическая культура и спорт» (1 час)**

Теория. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья. Гармоничное развитие, подготовка к труду и защите Родины. Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества).

##### **Тема 1.2 «Спортивное оборудование и инвентарь» (1 час)**

Теория. Правила использования оборудования и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности при занятиях в зале единоборств.

##### **Тема 1.3 «Краткий обзор истории и развития единоборств» (1 час)**

Теория. История и развитие единоборств в мире. История первых соревнований по ТХЭКВОНДО (ВТФ) в СССР, РФ.

##### **Тема 1.4 «Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена» (2 часа)**

Теория. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в спортивном зале. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.

##### **Тема 1.5 «Краткие сведения о строении и функциях организма человека» (1 час)**

Теория. Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат - костная и мышечная система.

##### **Тема 1.6 «Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца» (1 час)**

Теория. Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного спортсмена. Тактическая подготовка в развитии интеллекта и боевого мышления. Психологическая подготовка: регуляция эмоций и развитие внимания. Спортивные ритуалы.

### **Тема 1.7 «Правила соревнований» (1 час)**

Теория. Основные правила соревнований по тхэквондо.

Практика. Задания по отработке правил на практике.

## **РАЗДЕЛ 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (14 часов)**

### **Тема 2.1 «Общая физическая подготовка» (2 часа)**

Практика

- Прыжки, бег и метание.
- Приседания.
- Строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении.
- Прикладные упражнения.
- Упражнения с теннисным мячом (метание, ловля мяча при бросках в парах).
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
- Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (отжимание от пола)
- Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис и т.д.
- Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты.

### **Тема 2.2 «Упражнения на гибкость» (2 часа)**

Практика

- Силовые упражнения.
- Упражнения на расслабление мышц.
- Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.
- Упражнения в парах.

### **Тема 2.3 «Упражнения для развития ловкости» (2 часа)**

Практика

- Ползание.
- Прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок на заданное расстояние.
- Подскоки вверх на заданную высоту.
- Стойка на одной ноге (с открытыми и закрытыми глазами, с различным положением свободной ноги и рук до потери равновесия, опоры и на различной высоте).
- Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке.
- Игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге.
- Прохождение отрезков различной длины с закрытыми глазами после многократных вращений вокруг себя.
- Стойка на лопатках.
- Упражнения с мячами и предметами различного веса и конфигурации. Ловля предметов при бросках в парах.
- Подвижные игры и эстафеты.

### **Тема 2.4 Упражнения для развития быстроты» (2 часа)**

Практика

- Подвижные игры (спортивные игры по упрощенным правилам, на меньших площадках).
- Эстафеты.
- Бег с гандикапом (расстановкой участников забега на определенном расстоянии один от другого в соответствии с уровнем развития быстроты).
- Имитация движений руками или ногами с максимальной или вариативной частотой и из разных исходных положений (стоя, лежа, сидя).

- Бег с максимальной или вариативной частотой движений. 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.

### **Тема 2.5 «Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения» (2 часа)**

#### Практика

- Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов.
- Скоростно-силовые упражнения: прыжки с ноги на ногу, 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 2.6 «Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений» (1 час)**

#### Практика

- Командные игры и эстафеты.
- Руководство командной игрой.
- Игры незначительной и средней подвижности с простыми движениями.
- Специальные упражнения в играх.

### **Тема 2.7. «Подвижные игры» (1 час)**

#### Практика

- Игры и упражнения, которые оказывают содействие усвоению техники прыжков и развитию скоростно-силовых качеств. Игра «Поймай меня».
- Игры, которые оказывают содействие усвоению техники бега и развитию скорости. Игра «Волк и зайцы».
- Игры и упражнения, которые содействуют усвоению техники легкоатлетических метаний и развитию необходимых двигательных качеств.
- Игры и упражнения, которые оказывают влияние на развитие выносливости.

### **Тема 2.8. «Силовые упражнения» (2 часа)**

#### Практика

- Упражнения на перекладине.
- Упражнения на брусьях.
- Упражнения с лёгкими отягощениями.
- Упражнения с массой собственного тела (отжимания от пола).
- Упражнения с сопротивлением партнёра.
- Выносливость. Кроссовый бег.

## **РАЗДЕЛ 3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (11 часов)**

### **Тема 3.1. Теория (1 час)**

Теория. Исторические и социальные предпосылки возникновения тхэквондо. Тхэквондо в Древнем мире, средневековье, современное развитие. Одежда и ритуал тхэквондиста. Основы базовой техники тхэквондо (стойки, техника действий руками, техника действий ногами). Корейские специальные термины в тхэквондо.

### **Тема 3.2. «Практика» (10 часов)**

#### **3.2.1. Стойки (2 часа):**

- НАРАНХИ СОГИ - стойка с параллельными ступнями на ширине плеч;
- ЧУЧУМ СОГИ - низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч;
- АП СОГИ - высокая стойка;
- АП КУБИ - длинная стойка;
- ДВИТ КУБИ - низкая стойка с опорой на заднюю ногу;
- МОА СОГИ - стойка ступнями вместе.

#### **3.2.2. Удары руками (2 часа):**

- МОНТОН ЧИРУГИ - удары руками из стойки чучумсоги;
- БАРО ЧИРУГИ - удар кулаком дальней руки из стойки ап соги;
- БАНДЕ ЧИРУГИ - удар кулаком передней руки из стойки ап соги.

#### **3.2.3. Удары ногами (2 часа):**

- АПЧАГИ - удар ногой вперёд;
- МИРО ЧАГИ - удар ногой вперёд (толкающий удар);
- ДОЛЬО ЧАГИ - удар ногой по окружности;
- НЭРЁ ЧАГИ - удар ногой вниз;
- АПНЭРЁ ЧАГИ - удар вниз ногой вовнутрь;
- БАККАТНЭРЁ ЧАГИ - удар ногой вниз наружу;
- ЙОП ЧАГИ - удар ногой в сторону.

#### **3.2.4. Блоки (2 часа):**

- АРЭ МАККИ - защита нижнего уровня (блокировка);
- МОНТОН МАККИ - защита среднего уровня;
- ОЛЬГУЛЬ МАККИ - защита верхнего уровня;
- МОНТОН БАККАТ МАККИ - блок рукой изнутри наружу (кулак в положении пальцами к себе);
- БАККАТ ПАЛЬМОК МАККИ - блок рукой изнутри наружу (кулак в положении пальцами от себя).

#### **3.2.5. П х у м с е (2 часа):**

### **РАЗДЕЛ 4. Умные каникулы (2 часа)**

#### Практика

- Командные и подвижные игры.
- Эстафеты с элементами тхэквондо.
- Руководство командной игрой.
- Игры незначительной и средней подвижности с простыми движениями.

## **ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

### **РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (8 ЧАСОВ)**

#### **Тема 1.1 «Физическая культура и спорт» (1 час)**

Теория. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармоничного развития, подготовки к труду и защите Родины. Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества).

#### **Тема 1.2. «Оборудование и инвентарь» (1 час)**

Теория. Правила использования оборудования и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности при занятиях в зале

единоборств.

### **Тема 1.3. «Краткий обзор истории и развития единоборств» (1 час)**

Теория. История и развитие единоборств в мире, история первых соревнований по ТХЭКВОНДО (ВТФ) в СССР, РФ

### **Тема 1.4. Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена (2 часа)**

Теория. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в спортивном зале. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.

### **Тема 1.5. «Краткие сведения о строении и функциях организма человека» (1 часа)**

Теория. Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат - костная и мышечная система.

### **Тема 1.6. «Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца» (1 часа)**

Теория. Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного спортсмена. Тактическая подготовка в развитии интеллекта и боевого мышления. Психологическая подготовка: регуляция эмоций и развитие внимания. Спортивные ритуалы.

### **Тема 1.7. «Правила соревнований» (1 часа)**

Теория. Весовые категории для юношей. Программа соревнований. Правила проведения соревнований.

Практика Спарринг.

## **РАЗДЕЛ 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (14 ЧАСОВ)**

### **Тема 2.1. «Общая физическая подготовка» (2 часа)**

Практика

- Прыжки, бег и метание.
- Приседания
- Строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении.
- Прикладные упражнения.
- Упражнения с теннисным мячом (метание, ловля мяча при бросках в парах).
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
- Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (отжимание от пола)
- Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис и т.д.
- Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты.

### **Тема 2.2 «Упражнения на гибкость» (2 часа)**

Практика

- Силовые упражнения.
- Упражнения на расслабление мышц.
- Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.

### **Тема 2.3. «Упражнения для развития ловкости» (2 часа)**

Практика

- Прыжки в длину с места, многоскоки.
- Тройной прыжок на заданное расстояние.
- Подскоки вверх на заданную высоту.
- Стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и рук до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной

высоте

- Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке.
- Игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге, прохождение отрезков различной длины закрытыми глазами после многократных вращений вокруг себя
- Кувырки вперед, назад.
- Кувырки через левое, правое плечо.
- Колесо через левое, правое плечо.
- Колесо через левое, правое плечо на одной руке
- Стойка на лопатках, велосипед.
- Упражнения на гимнастических снарядах (перекладина, брус).
- Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис, бадминтон.
- Подвижные игры и эстафеты.

#### **Тема 2.4. «Упражнения для развития быстроты» (2 часа)**

Практика

- Подвижные игры. Спортивные игры по упрощенным правилам и меньших, чем стандартные, площадках
- Эстафеты.
- Бег с гандикапом
- Имитация движений руками или ногами с максимальной или вариативной частотой и из разных исходных положений (стоя, лежа, сидя).
- Бег с максимальной или вариативной частотой движений.
- 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.

#### **Тема 2.5. «Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения» (2 часа)**

Практика

- Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.
- Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов.
- Скоростно-силовые упражнения: прыжки с ноги на ногу;
- Прыжки на одной ноге; прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии;
- Прыжки (влево - вправо) через гимнастическую скамейку с продвижением вперед;
- Выпрыгивание из полуприсяду; прыжки через скакалку.

#### **Тема 2.6. «Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений» (1 час)**

Практика

- Командные игры и эстафеты
- Руководство командной игрой
- Игры незначительной и средней подвижности с простыми движениями
- Специальные упражнения в играх

#### **Тема 2.7. «Подвижные игры» (1 час)**



## Практика

- Игры и упражнения, которые оказывают содействие усвоению техники прыжков и развитию скоростно-силовых качеств. Игра «Поймай меня».
- Игры, которые оказывают содействие усвоению техники бега и развитию скорости. Игра «Волк и зайцы».
- Игры и упражнения, которые содействуют усвоению техники легкоатлетических метаний и развитию необходимых двигательных качеств.
- Игры и упражнения, которые оказывают влияние на развитие выносливости.

### **Тема 2.8. «Силовые упражнения» (2 часа)**

## Практика

- Упражнения на перекладине.
- Упражнения на брусьях.
- Упражнения с лёгкими отягощениями.
- Упражнения с массой собственного тела (отжимания от пола).
- Упражнения с сопротивлением партнёра.
- Выносливость.
- Кроссовый бег.
- Спортивные игры.

### **РАЗДЕЛ 3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (11 ЧАСОВ)**

Специальная гибкость - направленное развитие суставов, связок, мышцы сухожилий, необходимых для выполнения соревновательной техники спортивной специализации

Специальная ловкость - выработка умений и навыков, связанных с выполнением специфических технических движений. Специальная быстрота - локальное развитие основных групп мышц, влияющих на технику избранного вида спорта

### **Тема 3.1. «Теория» (1 часа)**

Теория. Исторические и социальные предпосылки возникновения тхэквондо.

Тхэквондо в Древнем мире, средневековье, современное развитие. Одежда и ритуал тхэквондиста. Основы базовой техники тхэквондо (стойки, техника действий руками, техника действий ногами). Корейские специальные термины в тхэквондо.

### **Тема 3.2. «Практика» (10 часов)**

## Практика

#### **3.2.1. Стойки (2 часа):**

- НАРАНХИ СОГИ - стойка с параллельными ступнями на ширине плеч
- ЧУЧУМ СОГИ - низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч
- АП СОГИ - высокая стойка
- АП КУБИ - длинная стойка
- ДВИТ КУБИ - низкая стойка с опорой на заднюю ногу
- МОА СОГИ - стойка ступнями вместе
- ПУМ СОГИ - короткая стойка с согнутыми в коленях ногами, при этом стопа передняя на носочке, задняя полностью на полу

#### **3.2.2. Удары руками (2 часа):**

- МОНТОН ЧИРУГИ - удары руками из стойки чучумсоги
- БАРО ЧИРУГИ - удар кулаком дальней руки из стойки ап соги
- БАНДЕ ЧИРУГИ - удар кулаком передней руки из стойки ап соги

- СОННАЛЬ МОК ЧИГИ - рубящий удар ребром ладони

### 3.2.3. Удары ногами (2 часа):

- АПЧАГИ - удар ногой вперёд
- МИРО ЧАГИ - удар ногой вперёд (толкающий удар)
- ДОЛЬО ЧАГИ - удар ногой по окружности
- НЭРЁ ЧАГИ - удар ногой вниз
- АПНЭРЁ ЧАГИ - удар вниз ногой вовнутрь
- БАККАТНЭРЁ ЧАГИ - удар ногой вниз наружу
- ЙОП ЧАГИ удар ногой в сторону
- ДВИТ ЧАГИ - прямой удар с разворотом спиной к сопернику

### 3.2.4. Блоки (2 часа):

- АРЭ МАККИ - защита нижнего уровня (блокировка)
- МОНТОН МАККИ - защита среднего уровня
- ОЛЬГУЛЬ МАККИ - защита верхнего уровня
- МОНТОН БАККАТ МАККИ - блок рукой изнутри наружу (кулак в положении пальцами к себе)
- БАККАТ ПАЛЬМОК МАККИ - блок рукой изнутри наружу (кулак в положении пальцами от себя)
- СОННАЛЬ МАККИ - блок ребром ладони

### 3.2.5. П х у м с е (26 часов):

- №1 - ТХЭГЫК ИЛЬ ДЯНГ
- №2- ТХЭГЫК И ДЯНГ
- №3 - ТХЭГЫК САМ ДЯНГ

## РАЗДЕЛ 4. УМНЫЕ КАНИКУЛЫ (2 часа)

### Практика

- Командные и подвижные игры.
- Эстафеты с элементами тхэквондо.
- Руководство командной игрой.
- Полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге, прохождение отрезков различной длины с закрытыми глазами после многократных вращений вокруг себя.

## ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

### РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (8 ЧАСОВ)

#### Тема 1.1. «Физическая культура и спорт» (1 час)

Теория. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармоничного развития, подготовки к труду и защите Родины. Основные положения системы физического воспитания. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу.

#### Тема 1.2. «Оборудование и инвентарь» (1 часа)

Теория. Правила использования оборудования и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности при занятиях в спортивном зале.

#### Тема 1.3. «Краткий обзор истории и развития единоборств» (1 час)

Теория. История первых соревнований по ТХЭКВОНДО (ВТФ). Развитие ТХЭКВОНДО (ВТФ) в СССР, РФ, в родном городе. Перспективы развития ТХЭКВОНДО (ВТФ) в

образовательном учреждении.

**Тема 1.4. Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена (2 часа)**

Теория. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в спортивном зале. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания. Значение зарядки для здоровья юного спортсмена. Гигиена спортсмена.

**Тема 1.5. «Краткие сведения о строении и функциях организма человека» (1 час)**

Теория. Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат - костная и мышечная система. Сердечнососудистая система.

**Тема 1.6. «Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца» (1 час)**

Теория. Поведение спортсмена. Спортивная честь. Спортивная злость. Ответственность. Целеустремлённость. Культура и интересы юного тхэквондиста. Особенности поведения на соревнованиях.

**Тема 1.7. «Правила соревнований» (1 часа)**

Теория. Посещение соревнований. Анализ поединков. Весовые категории для юношей. Программа соревнований. Правила проведения соревнований. Внешние и внутренние факторы, влияющие на результат соревнования.

**РАЗДЕЛ 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (14 часов)**

**Тема 2.1. «Общая физическая подготовка» (2 часа)**

Практика

- Прыжки, бег и метание.
- Прикладные упражнения.
- Упражнения с теннисным мячом.
- Упражнения со скакалкой.
- Упражнения с отягощениями. (Лёгкие блины от штанги, гантели 2.5-5 кг)
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.
- Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис.
- Подвижные игры и эстафеты.

**Тема 2.2 «Упражнения на гибкость» (2 часа)**

Практика

- Силовые упражнения.
- Упражнения на расслабление мышц.
- Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.

**Тема 2.3. «Упражнения для развития ловкости» (2 часа)**

Практика

- Прыжки в длину с места, многоскоки.
- Тройной прыжок на заданное расстояние.
- Подскоки вверх на заданную высоту.
- Стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и рук до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте.
- Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке.

- Игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге, прохождение отрезков различной длины с закрытыми глазами после многократных вращений вокруг себя.
- Кувырки вперед, назад.
- Кувырки через левое, правое плечо.
- Колесо через левое, правое плечо.
- Колесо через левое, правое плечо на одной руке.
- Стойка на лопатках, велосипед.
- Упражнения на гимнастических снарядах (перекладина, брусья).
- Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис, бадминтон.

#### **Тема 2.4. «Упражнения для развития быстроты» (2 часа)**

##### Практика

- Подвижные игры. Спортивные игры по упрощенным правилам и на меньших, чем стандартные, площадках.
- Эстафеты.
- Бег с гандикапом.
- Имитация движений руками или ногами с максимальной или вариативной частотой и из разных исходных положений (стоя, лежа, сидя).
- Бег с максимальной или вариативной частотой движений.
- 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.

#### **Тема 2.5. «Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения» (2 часа)**

##### Практика

- Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.
- Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов.
- Скоростно-силовые упражнения: прыжки с ноги на ногу.
- Прыжки 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.

#### **Тема 2.6. «Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений» (1 час)**

##### Практика

- Командные игры и эстафеты.
- Руководство командной игрой.
- Игры незначительной и средней подвижности с простыми движениями.
- Специальные упражнения в играх.

#### **Тема 2.7. «Подвижные игры» (1 час)**

##### Практика

- Игры и упражнения, которые оказывают содействие усвоению техники прыжков и развитию скоростно-силовых качеств. Игра «Поймай меня».

- Игры, которые оказывают содействие усвоению техники бега и развития скорости. Игра «Волк и зайцы».
- Игры и упражнения, которые содействуют усвоению техники легкоатлетических метаний и развитию необходимых двигательных качеств.
- Игры и упражнения, которые оказывают влияние на развитие выносливости.

### **Тема 2.8. «Силовые упражнения» (2 часа)**

Практика

- Упражнения на перекладине.
- Упражнения на брусьях.
- Упражнения с лёгкими отягощениями.
- Упражнения с массой собственного тела (отжимания от пола).
- Упражнения с сопротивлением партнёра.
- Выносливость.
- Кроссовый бег.
- Спортивные игры.

### **РАЗДЕЛ 3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (11 часов)**

Специальные упражнения для развития гибкости, быстроты, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с гантелями, штангой, на мешке, по лапам. Специальные упражнения для укрепления суставов. Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты. Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег в мешках, спортивные игры.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения, удары по боксерскому мешку, по лапам.

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

Боевая стойка тхэквондиста: Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.

Боевые дистанции: изучать и совершенствовать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию, изучать ближнюю дистанцию.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов. Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар ногой на разных дистанциях. Обучение ударам снизу, простым атакам. На месте, на один шаг, на три шага, в движении.

Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. Обучение ударам ног: удары ногами, махи вперед, в сторону, назад. Обучение имитационным упражнениям ТХЭКВОНДО (ВТФ).

### **Тема 3.1. «Теория» (1 часа)**

Теория. Исторические и социальные предпосылки возникновения тхэквондо. Тхэквондо в Древнем мире, средневековье, современное развитие. Одежда и ритуал тхэквондиста. Основы базовой техники тхэквондо (стойки, техника действий руками, техника действий ногами). Корейские специальные термины в тхэквондо.

### **Тема 3.2. «Практика» (10 часов)**

Практика

### **3.2.1. Стойки (2 часа):**

- НАРАНХИ СОГИ - стойка с параллельными ступнями на ширине плеч
- ЧУЧУМ СОГИ - низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч
- АП СОГИ - высокая стойка
- АП КУБИ - длинная стойка
- ДВИТ КУБИ - низкая стойка с опорой на заднюю ногу
- МОА СОГИ - стойка ступнями вместе
- ПУМ СОГИ - короткая стойка с согнутыми в коленях ногами, при этом стопа передняя на носочке, задняя полностью на полу

### **3.2.2. Удары руками (2 часа):**

- МОНТОН ЧИРУГИ - удары руками из стойки чучумсоги - БАРО ЧИРУГИ - удар кулаком дальней руки из стойки ап соги
- БАНДЕ ЧИРУГИ - удар кулаком передней руки из стойки ап соги
- СОННАЛЬ МОК ЧИГИ - рубящий удар ребром ладони

### **3.2.3. Удары ногами (2 часов):**

- АПЧАГИ - удар ногой вперёд
- МИРО ЧАГИ - удар ногой вперёд (толкающий удар)
- ДОЛЬО ЧАГИ - удар ногой по окружности
- НЭРЁ ЧАГИ - удар ногой вниз
- АПНЭРЁ ЧАГИ - удар вниз ногой вовнутрь
- БАККАТНЭРЁ ЧАГИ - удар ногой вниз наружу
- ЙОП ЧАГИ - удар ногой в сторону
- ДВИТ ЧАГИ - прямой удар с разворотом спиной к сопернику
- ЙОП ХУРИО ЧАГИ - круговой удар изнутри наружу

### **3.2.4. Блоки (2 часа):**

- АРЭ МАККИ - защита нижнего уровня (блокировка)
- МОНТОН МАККИ - защита среднего уровня
- ОЛЬГУЛЬ МАККИ - защита верхнего уровня
- МОНТОН БАККАТ МАККИ - блок рукой изнутри наружу (кулак в положении пальцами к себе)
- БАККАТ ПАЛЬМОК МАККИ - блок рукой изнутри наружу (кулак в положении пальцами от себя)
- СОННАЛЬ МАККИ - блок ребром ладони
- СОННАЛЬ ХЭЧО МАККИ - блок двумя руками наружу ребром ладоней

### **3.2.5. П х у м с е (2 часа):**

- № 1 - ТХЭГЫК ИЛЬ ДЯНГ
- №2- ТХЭГЫК И ДЯНГ
- №3 - ТХЭГЫК САМ ДЯНГ
- №4 - ТХЭГЫК СА ДЯНГ

### **3.2.6. Технический спарринг (керуги) - (1 час)**

### **3.2.7. Степы (1 час)**

- 1 основной степ (перемещение вперед- назад, в сторону в боевой стойке)
- 1 основной степ с ударами ногами (перемещение с последующими ударами в боевой стойке передней или дальней ногой)

- 2 основной степ (перемещение в боевой стойке вперед- назад)

#### **РАЗДЕЛ 4. УМНЫЕ КАНИКУЛЫ (2 часа):**

- Командные и подвижные игры.
- Эстафеты с элементами тхэквондо.
- Руководство командной игрой.
- Полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге, прохождение отрезков различной длины с закрытыми глазами после многократных вращений вокруг себя.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ТХЭКВОНДО ДЛЯ  
ШКОЛЬНИКОВ» ДЛЯ 1-3 КЛАССА**

Объем программы: 34 часа в год, 2 часа в неделю Педагог: Никонов Николай Павлович

№	Раздел и темы	Кол-во часов			Основные виды деятельности
		всего	теория	практика	
1	<b>РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	8	7	1	
	Тема 1.1. «Физическая культура и спорт»	1	1		
	Тема 1.2. «Оборудование и инвентарь»	1	1		
	Тема 1.3. Краткий обзор истории и развития единоборств	1	1		
	Тема 1.4. Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена	2	2		
	Тема 1.5. «Краткие сведения о строении и функциях организма человека»	1	1		
	Тема 1.6. «Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца»	1	1		
	Тема 1.7. «Правила соревнований»	1	1		
2	<b>РАЗДЕЛ 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	14		14	прыжки бег метание прикладные упражнения, подвижные игры эстафеты
	Тема 2.1. «Общая физическая подготовка»	2		2	
	Тема 2.2 «Упражнения на гибкость»	2		2	
	Тема 2.3. «Упражнения для развития ловкости»	2		2	
	Тема 2.4. «Упражнения для развития быстроты»	2		2	
	Тема 2.5. «Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и	2		2	



	направления движения» Тема 2.6. «Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений» Тема 2.7. «Подвижные игры» Тема 2.8. «Силовые упражнения»	1 2		1 2	
3	<b>РАЗДЕЛ 3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b> Тема 3.1. «Теория» Тема 3.2. «Практика» Тема 3.2.1. Стойки Тема 3.2.2. Удары руками Тема 3.2.3. Удары ногами Тема 3.2.4. Блоки Тема 3.2.5. Пхумсе	11 1 10 2 2 2 2 2	1 1	10 10 2 2 2 2 2	лекция прыжки бег метание прикладные упражнения подвижные командные игры эстафеты с элементами тхэквондо
4	<b>РАЗДЕЛ 4. УМНЫЕ КАНИКУЛЫ</b>	2		2	