Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 302
Фрунзенского района г. Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
Решением Педагогического совета
ГБОУ школы №302
Протокол № 1 от 31 августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ школы №302
_____ И.В. Захарова
Приказ № 235 от 31 августа 2023 г

Подписано электронной подписью
Сертификат: № 0f6acc6ee265e0b0e8f146f1e944121f
ГБОУ школа № 302 Фрунзенского района Санкт-Петербурга
Владелец: Захарова И.В., директор
Действителен: до 02.06.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеразвивающей программе

«ТХЭКВОНДО»

Возраст обучающихся: 7-16 лет

Срок реализации: 2 года

Санкт-Петербург

2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Первый год обучения

Программа «Тхэквондо» относится к физкультурно-спортивной направленности. Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания школьников, формируя у обучающихся целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное, - воспитывать личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

По уровню освоения программа является базовой. Особое внимание в ходе реализации программы уделяется созданию оптимальных условий для детско-юношеского и молодежного спорта, повышению уровня физической и психологической подготовленности обучающихся к соревнованиям.

Задачи программы

Обучающие:

1. Изучение базовой техники тхэквондо ИТФ
2. Получение необходимых первичных знаний в области тхэквондо ИТФ.

Развивающие:

1. Оптимальное развитие физических качеств (сила, скорость, гибкость, координация).
2. Развитие коммуникативных качеств.

Воспитательные:

1. Воспитание морально-волевых качеств.
2. Воспитание эмоциональной устойчивости.
3. Воспитание чувства коллективизма, необходимого для сплочения группы.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Вводное занятие.

Теория. Инструктаж по технике безопасности. Обязанности занимающихся, правила тхэквондо. Профилактика травм при занятиях тхэквондо.

Раздел 2. Основы теоретической подготовки.

Теория. История создания и развития этикета. Основные принципы тхэквондо. Система терминологии в тхэквондо. Теория мощности тхэквондо. Методика разучивания и отработки отдельных технических элементов, их комбинаций и комплексов. Секреты мастерства тхэквондо. Техника передвижений в тхэквондо. Технические комплексы в тхэквондо. Спарринг в тхэквондо. Виды спарринга. Назначение учебного спарринга. Назначение и организация соревнований, экзаменов, аттестаций. Принятый в тхэквондо способ складывания формы и завязывания пояса. Организация повседневной жизни в процессе занятий боевыми искусствами.

Раздел 3. Физическая подготовка (ОФП, СФП).

Тема 3.1. Гибкость.

Теория. Правила выполнения упражнений для развития гибкости.

Практика. Разминочные упражнения. Растягивающие упражнения для тазобедренного пояса стоя. Растягивающие упражнения для тазобедренного пояса сидя. Растягивающие упражнения для тазобедренного пояса, стоя с помощью партнёра (с опорой о стену, без опоры). Растягивающий комплекс для тазобедренного пояса, сидя с помощью партнёра. Махи ногами (различные варианты). Упражнения в шпагате. Растягивающие упражнения для плечевого пояса. Переход из боковых "шпагатов" во фронтальный и обратно.

Растягивающие упражнения сидя с помощью партнёра, лицом друг к другу. Использование метода "предварительного напряжения". Контроль и коррекция осанки.

Тема 3.2.Ловкость.

Теория. Правила выполнения упражнений для развития ловкости.

Практика. Акробатические упражнения не высокой сложности (кувырки, перекаты, падение на руки). Различные способы передвижений (приставными шагами, спиной вперёд, с

вращением и т.д.). Развитие вестибулярного аппарата (различные вращения, упражнения с уменьшением площади опоры и т.д.). Формирование кулака, ладони и стопы. Подвижные игры.

Тема 3.3.Скорость.

Теория. Правила выполнения упражнений для развития скорости.

Практика. Выполнение всех упражнений с максимальной скоростью. Бег, прыжки в максимально возможном темпе. Скоростно-силовое упражнение "ножницы", "замок"

Тема 3.4. Сила.

Теория. Правила выполнения упражнений для развития силы.

Практика. Подтягивание (на низкой, на высокой перекладине). Отжимания (от пола, на гимнастических брусьях). Упражнения для мышц брюшного пресса: подъём и опускание ног из положения лёжа на спине (в двух направлениях), подъем туловища из положения лёжа на спине (прямо и скрестно), подъём ног к перекладине. Упражнения для мышц спины ("кольцо", "лодочка"). Приседания (в различных вариантах). Прыжки (в различных вариантах).

Тема 3.5. Выносливость

Теория. Правила выполнения упражнений для развития выносливости.

Практика.

Уменьшение пауз между отдельными упражнениями, увеличение продолжительности упражнений.

Раздел 4. Основы технической подготовки.

Тема 4.1.Стойки.

Теория. Правила выполнения стоек: Наранисоги. Чарётсоги. Аннунсоги. Гуннунсоги. Нюнджасоги.

Практика.

Тема 4.2. Техника рук.

*Теория.*Правила выполнения движений руками.

Практика. Аннун со каундэбароджириги.Нюнджа со каундэбандэджириги. Гуннун со каундэбароджириги.Гуннун со каундэбандэджириги.Аннун со ёпджириги.

Гуннун со пальмокнаджундэбароёпмакги. Гуннун со сонкальнаджундэбароёпмакги. Гуннун со ан пальмоккаундэбароёпмакги. Гуннун со баккатпальмоккаундэбароёпмакги. Гуннун со баккатпальмоккаундэбаро ап макги.

Нюнджа со ан пальмоккаундэмакги. Нюнджа со баккатпальмоккаундэбакуромакги. Нюнджа со баккатпальмоккаундэануромакги. Нюнджа со пальмокдэбимакги.

Нюнджа со сонкальбакуротэйриги. Гуннун со дунгджумукнапундэёптэйриги. Нюнджа со дунгджумукнапундэёптэйриги. Аннун со сонкалькаундэёптэйриги.

Нюнджа со пальмокнаджундэмакги. Нюнджа со сонкальнаджундэмакги. Нюнджа со пальмокчукёмакги. Нюнджа со сонкальдэбимакги. Гуннун со пальмокбарочукёмакги.

Тема 4.3. Техника ног.

*Теория.*Правила выполнения движений ногами.

Практика. Сазон чаоллиги (скрестный мах).Битурочаоллиги (мах наружу).Ануродоллиги (круговой мах внутрь).Бакуродоллиги (круговой мах наружу).

Гуннун со апчабусигиГуннун со бакуронэрёчаги.Гуннун со ануронэрё чаги.

Гуннун со доллё чаги. Аннун со ёпчаджиригиподшагом, за шагом

Гуннун со горо чаги. Все изученные удары из стойки Нюнджасоги.

Все изученные удары в движении вперед.

Тема 4.4. Технические комплексы

Теория. Правила выполнения технических комплексов.

Практика. Саджу джириги. Саджу макги. Чон-Джи туль. Дан-Гунтуль. До-Сан туль.

Тема 4.5.Спарринг.

Теория. Правила выполнения движений спарринга.

Практика. Самбо массоги без партнёра (с использованием всей изученной техники). Движение в 1-м направлении.

Тема 5. Итоговое занятие.

Практика. Зачетно-технические соревнования: все изученные удары ногами. Каждый удар оценивается из 5 баллов.

Чон-Джи туль, Дан-Гунтуль. Оценивается из 5 баллов.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 1-го года обучения

Личностные:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;

-самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) во время занятий в соответствии с возможностями своего организма;

- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности во время занятий тхэквондо ;

- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;

- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;

- готовность к личностному самоопределению;

- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;

- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;

- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;

- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- навыки работы на результат

Метапредметные:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности в области вида спортатхэквондо;

- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

- умение работать в команде во время занятий, соревновательной деятельности и показательных выступлений**;**

формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности;

- соблюдение правил безопасности, в особенности кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры посредствомтхэквондо.

Предметные:

- знание основных правил тхэквондо;

- устойчивый интерес к тхэквондо, понимание значения самообороны в жизни человека;

- знать терминологию разучиваемых упражнений тхэквондо, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;

- знать причины травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

- физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств средствами тхэквондо, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью.

Календарно-тематическое планирование 1 года обучения

№ п\п	Тема занятия	Количество часов		Дата	
		план	факт	план	факт
1.	Инструктаж по технике безопасности. Обязанности занимающихся, правила тхэквондо. Профилактика травм при занятиях тхэквондо	1	1		
2.	Правила выполнения упражнений для развития гибкости.	2	2		
3.	Разминочные упражнения. Растягивающие упражнения для тазобедренного пояса стоя. Растягивающие упражнения для тазобедренного пояса сидя.	3	3		
4.	Растягивающие упражнения для тазобедренного пояса, стоя с помощью партнёра (с опорой о стену, без опоры).	1	1		
5.	История создания и развития этикета. Основные принципы тхэквондо. Система терминологии в тхэквондо. Теория мощности тхэквондо.	4	4		
6.	Растягивающий комплекс для тазобедренного пояса, сидя с помощью партнёра. Махи ногами (различные варианты).	1	1		
7.	Упражнения в шпагате. Растягивающие упражнения для плечевого пояса. Переход из боковых "шпагатов" во фронтальный и обратно.	1	1		
8.	Правила выполнения упражнений для развития ловкости	2	2		
9.	Акробатические упражнения не высокой сложности (кувырки, перекаты, падение на руки).	2	2		
10.	Растягивающие упражнения сидя с помощью партнёра, лицом друг к другу	1	1		
11.	Различные способы передвижений (приставными шагами, спиной вперёд, с вращением и т.д.).	2	2		
12.	Развитие вестибулярного аппарата (различные вращения, упражнения с уменьшением площади опоры и т.д.).	2	2		
13.	Использование метода "предварительного напряжения". Контроль и коррекция осанки.	1	1		
14.	Правила выполнения упражнений для развития скорости.	2	2		

15.	Выполнение всех упражнений с максимальной скоростью. Бег, прыжки в максимально возможном темпе. Скоростно-силовые упражнения "ножницы", "замок”	2	2		
16.	Формирование кулака, ладони и стопы	1	1		
17.	Подвижные игры.	2	2		
18.	Выполнение всех упражнений с максимальной скоростью. Бег, прыжки в максимально возможном темпе. Скоростно-силовое упражнение "ножницы", "замок”	2	2		
19.	Выполнение всех упражнений с максимальной скоростью. Бег, прыжки в максимально возможном темпе. Скоростно-силовое упражнение "ножницы", "замок”	1	1		
20.	Подвижные игры.	2	2		
21.	Выполнение всех упражнений с максимальной скоростью. Бег, прыжки в максимально возможном темпе. Скоростно-силовое упражнение "ножницы", "замок”	2	2		
22.	Правила выполнения упражнений для развития силы	1	1		
23.	Подтягивание. Отжимания. Упражнения для мышц брюшного пресса. Упражнения для мышц спины. Приседания. Прыжки.	2	2		
24.	Выполнение всех упражнений с максимальной скоростью. Бег, прыжки в максимально возможном темпе. Скоростно-силовое упражнение "ножницы", "замок”	1	1		
25.	Подтягивание. Отжимания. Упражнения для мышц брюшного пресса. Упражнения для мышц спины. Приседания. Прыжки.	2	2		
26.	Подтягивание. Отжимания. Упражнения для мышц брюшного пресса. Упражнения для мышц спины. Приседания. Прыжки.	2	2		
27.	Выполнение всех упражнений с максимальной скоростью. Бег, прыжки в максимально возможном темпе. Скоростно-силовое упражнение "ножницы", "замок”	1	1		
28.	Подтягивание. Отжимания. Упражнения для мышц брюшного пресса. Упражнения для мышц спины. Приседания. Прыжки.	2	2		
29.	Подтягивание. Отжимания. Упражнения для мышц брюшного пресса. Упражнения для мышц спины. Приседания. Прыжки.	2	2		

30.	Правила выполнения упражнений для развития выносливости	1	1		
31.	Уменьшение пауз между отдельными упражнениями, увеличение продолжительности упражнений	2	2		
32.	Подтягивание. Отжимания. Упражнения для мышц брюшного пресса. Упражнения для мышц спины. Приседания. Прыжки.	2	2		
33.	Уменьшение пауз между отдельными упражнениями, увеличение продолжительности упражнений	1	1		
34.	Подтягивание. Отжимания. Упражнения для мышц брюшного пресса. Упражнения для мышц спины. Приседания. Прыжки.	2	2		
35.	Уменьшение пауз между отдельными упражнениями, увеличение продолжительности упражнений	2	2		
36.	Подтягивание. Отжимания. Упражнения для мышц брюшного пресса. Упражнения для мышц спины. Приседания. Прыжки.	1	1		
37.	Уменьшение пауз между отдельными упражнениями, увеличение продолжительности упражнений	2	2		
38.	Методика разучивания и отработки отдельных технических элементов, их комбинаций и комплексов.	1	1		
39.	Уменьшение пауз между отдельными упражнениями, увеличение продолжительности упражнений	1	1		
40.	Правила выполнения стоек: Нарани соги. Чарёт соги. Аннун соги. Гуннун соги. Нюнджа соги	1	1		
41.	Практика выполнения стоек: Нарани соги. Чарёт соги. Аннун соги. Гуннун соги. Нюнджа соги	1	1		
42.	Уменьшение пауз между отдельными упражнениями, увеличение продолжительности упражнений	1	1		
43.	Практика выполнения стоек: Нарани соги. Чарёт соги. Аннун соги. Гуннун соги. Нюнджа соги	1	1		
44.	Практика выполнения стоек: Нарани соги. Чарёт соги. Аннун соги. Гуннун соги. Нюнджа соги	1	1		
45.	Правила выполнения движений руками	1	1		

46.	Аннун со каундэ баро джириги. Нюнджа со каундэ бандэ джириги. Гуннун со каундэ баро джириги. Гуннун со каундэ бандэ джириги.Аннун со ёп джириги.	1	1		
47.	Гуннун со пальмок наджундэ баро ёп макги. Гуннун со сонкаль наджундэ баро ёп макги. Гуннун со ан пальмок каундэ баро ёп макги. Гуннун со баккат пальмок каундэ баро ёп макги.Гуннун со баккат пальмок каундэ баро ап макги.	1	1		
48.	Нюнджа со ан пальмок каундэ макги. Нюнджа со баккат пальмок каундэ бакуро макги. Нюнджа со баккат пальмок каундэ ануро макги. Нюнджа со пальмок дэби макги.	1	1		
49.	Нюнджа со сонкаль бакуро тэйриги. Гуннун со дунг джумук напундэ ёп тэйриги. Нюнджа со дунг джумук напундэ ёп тэйриги. Аннун со сонкаль каундэ ёп тэйриги.	1	1		
50.	Нюнджа со пальмок наджундэ макги. Нюнджа со сонкаль наджундэ макги. Нюнджа со пальмок чукё макги. Нюнджа со сонкаль дэби макги. Гуннун со пальмок баро чукё макги.	1	1		
51.	Назначение и организация соревнований, экзаменов, аттестаций. Принятый в тхэквондо способ складывания формы и завязывания пояса. Организация повседневной жизни в процессе занятий боевыми искусствами.	1	1		
52.	Правила выполнения движений ногами.	1	1		
53.	Сазон ча оллиги (скрестный мах).Битуро ча оллиги (мах наружу).Ануро доллиги (круговой мах внутрь).Бакуро доллиги (круговой мах наружу).	1	1		
54.	Гуннун со апча бусиги Гуннун со бакуро нэрё чаги. Гуннун со ануро нэрё чаги	1	1		
55.	Гуннун со доллё чаги	1	1		
56.	Аннун со ёпча джириги подшагом, зашагом	1	1		
57.	Гуннун со горо чаги.	1	1		
58.	Все изученные удары из стойки Нюнджа соги	1	1		
59.	Все изученные удары в движении вперед.	1	1		
60.	Правила выполнения технических комплексов	1	1		
61.	Саджу джириги	1	1		
62.	Саджу макги	1	1		

63.	Чон-Джи туль	1	1		
64.	Дан-Гун туль	1	1		
65.	До-Сан туль	1	1		
66.	Правила выполнения движений спарринга	1	1		
67.	Самбо массоги без партнёра (с использованием всей изученной техники). Движение в 1-м направлении	1	1		
68.	Самбо массоги без партнёра (с использованием всей изученной техники). Движение в 1-м направлении	1	1		
69.	Самбо массоги без партнёра (с использованием всей изученной техники). Движение в 1-м направлении	1	1		
70.	Самбо массоги без партнёра (с использованием всей изученной техники). Движение в 1-м направлении	1	1		
71.	Самбо массоги без партнёра (с использованием всей изученной техники). Движение в 1-м направлении	1	1		
72.	Зачетно-технические выступления	1	1		
73.	ИТОГО				72

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Второй год обучения

Программа «Тхэквондо» относится к физкультурно-спортивной направленности. Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания школьников, формируя у обучающихся целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное, - воспитывать личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

По уровню освоения программа является базовой. Особое внимание в ходе реализации программы уделяется созданию оптимальных условий для детско-юношеского и молодежного спорта, повышению уровня физической и психологической подготовленности обучающихся к соревнованиям.

Задачи программы

Обучающие:

1. Обучить основам искусства тхэквондо;

2.Обучить необходимым понятиям и теоретическим сведениям по физической культуре и спорту;

3. Сформировать основы знаний в области гигиены и медицины.

Развивающие:

1. Развить физические качества;

2.Развить специальные двигательные навыки;

3.Укрепить здоровье, повысить работоспособность учащихся;

Воспитательные:

1.Привить интерес и потребности к регулярным занятиям спорта;

2. Воспитать у обучающихся высокие нравственные и волевые качества (дисциплинированность, аккуратность, старательность, спортивное трудолюбие, оптимистическую оценку неудач, выдержку, самообладание, доброжелательные отношения в коллективе).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1.

Тема 1. 1 Основы теоретической подготовки.

Теория: Философия тхэквондо. Техника свободного спарринга. Основные физические качества. Основные физические и психические качества, необходимые для успешного ведения боя. Использование комбинаций в свободном спарринге. Техника обманных движений. Использование обманных движений в свободном спарринге.

Раздел 2. Физическая подготовка (ОФП, СФП).

Тема 2.1.Гибкость.

Теория: Правила выполнения упражнений для развития гибкости.

Практика: Растягивающий комплекс сидя с помощью двух партнёров.Удары ногами в верхний уровень. Переход из одного бокового шпагата в другой.

Тема 2.2.Ловкость.

Теория: Правила выполнения упражнений для развития ловкости.

Практика: Выполнение ряда упражнений с закрытыми глазами Упражнения со скакалкой Акробатические упражнения средней сложности (кувырок назад, кувырок через плечо, стойка на голове и руках с помощью партнера). Спортивные игры (по упрощенным, усложнённым, стандартным правилам) Развитие чувства противника - упражнения «липкие руки», «выведение из равновесия», «фехтование» (одностороннее, двухстороннее выполнение).

Тема 2.3.Скорость.

Теория: Правила выполнения упражнений для развития скорости.

Практика: Выполнение упражнений под команду с уменьшением времени реагирования Работа в парах на опережение соперника. Выполнение отдельных упражнений с отягощением.

Тема 2.4. Сила.

Теория: Правила выполнения упражнений для развития силы.

*Практика:*Подтягивание (на низкой, на высокой перекладине). Отжимания (от пола, на гимнастических брусьях). Упражнения для мышц брюшного пресса: подъём и опускание ног из положения лёжа на спине (в двух направлениях), подъем туловища из положения лёжа на спине (прямо и скрестно), подъём ног к перекладине. Упражнения для мышц спины ("кольцо", "лодочка"). Приседания (в различных вариантах). Прыжки (в различных вариантах).Выполнение ударов по предметам (мешки, лапы). Силовые упражнения в парах.

Тема 2.5. Выносливость.

Теория: Правила выполнения упражнений для развития выносливости.

Практика: Выполнение изученных упражнений с увеличенной интенсивностью.

Раздел 3. Техническая подготовка.

Тема 3.1.Стойки.

Теория:

Практика: Правила выполнения стоек: Губурёджунбисоги (а). ГоджунгсогиМоаджунбисоги (а). Кёчасоги.

Тема 3.2. Техника рук.

Теория: Правила выполнения движений руками.

Практика: Комбинации: "разноимённый блок - одноимённый удар в Гуннунсоги" (все изученные движения.

Комбинации: "Нюнджа со макги - Гуннун со бандэджириги" перемещением передней ноги (все изученные блоки).

Комбинации: "блок в Гуннунсоги - удар в Нюнджасоги (все изученные движения) Нюнджа со сонкальнопундэануротэйриги.

Годжунг со каундэджириги.

Гуннун со ан пальмокдолльмёмакги.

Гуннун со сонбадаккаундэ банде гольчёмакги.

Гуннун со ап палькуптэйриги.

Кёча со дунгджумукёптэйриги.

Гуннун со дупальмокнапундэбароёпмакги.

Удары руками в прыжках в Наранисоги, в Нюнджасоги, в боевой стойке.

Два поочередных удара (двойка). В Наранисоги, в боевой стойке.

Два последовательных удара (двойной). В Наранисоги, в боевой стойке.

Тема 3.3. Техника ног.

Теория: Правила выполнения движений ногами.

Практика: Все изученные удары ногами "передней" ногой. Все изученные удары ногами в движении назад. Удары ногами с подшагом, с зашагом. Удары ногами в верхний уровень.

Комбинации двух ударов ногами в базовом исполнении. Комбинации двух ударов (в боевом исполнении). Все изученные удары со скольжением.

Тема 3.4. Технические комплексы.

Теория: Методика разучивания комплексов Вон-Хётуль. Юль-Гоктуль.

Практика:

Тема 3.5.Спарринг

Теория: Техника выполнения движений спарринга.

Практика: Самбо массоги без партнёра, с партнером (с использованием всей изученной техники).Движение в 1-м направлении, в 2-х направлениях. Ибо массогибез партнёра, с партнером. Движение в 1-м направлении, в 2-х направлениях. Ильбомассоги. Техника свободного спарринга: боевая стойка; основные виды передвижений в боевой стойке, их комбинации; основные удары руками и ногами; основные блоки. Дополнительные варианты перемещений в боевой стойке ("степ", "финт" и т.д.); комбинации двух ударов (рука-рука, нога-нога, рука-нога, нога-рука); техника обманных движений; комбинации: «скользящий шаг – удар», «шаг – удар», «подшаг (зашаг) – удар», «смена стойки прыжком – удар», «ноги скрестно прыжком – удар», «финт – удар» (удары руками, ногами, а также блоки).

Тема 4. Итоговое занятие.

*Практика:*Зачетно-технические соревнования:.

- Основные удары ногами. Каждый удар оценивается из 5 баллов.
- Оценивается из 5 баллов.
- До-Сан туль. Вон-Хётуль. Оценивается из 5 баллов.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 2-го обучения

Личностные:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
-самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) во время занятий в соответствии с возможностями своего организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности во время занятийтхэквондо;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки работы на результат

Метапредметные:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые

задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности в области вида спортатхэквондо;

- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

- умение работать в команде во время занятий, соревновательной деятельности и показательных выступлений**;**

формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности;

- соблюдение правил безопасности, в особенности кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры посредствомтхэквондо.

Предметные:

- знание основных правил тхэквондо;

- устойчивый интерес к тхэквондо, понимание значения самообороны в жизни человека;

- знать терминологию разучиваемых упражнений тхэквондо, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;

- знать причины травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

- физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств средствами тхэквондо, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью.

Календарно-тематическое планирование 2 года обучения

	Тема	**Количество часов**		**Дата**	
		план	**факт**	**план**	**факт**
1.	Инструктаж по технике безопасности.	2	2		
2.	Правила выполнения упражнений для развития гибкости	2	2		
3.	Растягивающий комплекс сидя с помощью двух партнёров. Удары ногами в верхний уровень. Переход из одного бокового шпагата в другой.	2	2		
4.	Растягивающий комплекс сидя с помощью двух партнёров. Удары ногами в верхний уровень. Переход из одного бокового шпагата в другой.	2	2		
5.	Растягивающий комплекс сидя с помощью двух партнёров. Удары ногами в верхний уровень. Переход из одного бокового шпагата в другой.	2	2		
6.	Философия тхэквондо	2	2		
7.	Растягивающий комплекс сидя с помощью двух партнёров. Удары ногами в верхний уровень. Переход из одного бокового шпагата в другой.	2	2		

8.	Правила выполнения упражнений для развития ловкости.	2	2		
9.	Выполнение ряда упражнений с закрытыми глазами. Упражнения со скакалкой	2	2		
10.	Растягивающий комплекс сидя с помощью двух партнёров. Удары ногами в верхний уровень. Переход из одного бокового шпагата в другой.	2	2		
11.	Выполнение ряда упражнений с закрытыми глазами. Упражнения со скакалкой	2	2		
12.	Растягивающий комплекс сидя с помощью двух партнёров. Удары ногами в верхний уровень. Переход из одного бокового шпагата в другой.	2	2		
13.	Акробатические упражнения средней сложности (кувырок назад, кувырок через плечо, стойка на голове и руках с помощью партнера).	2	2		
14.	Растягивающий комплекс сидя с помощью двух партнёров. Удары ногами в верхний уровень. Переход из одного бокового шпагата в другой.	2	2		
15.	Акробатические упражнения средней сложности (кувырок назад, кувырок через плечо, стойка на голове и руках с помощью партнера).	2	2		
16.	Растягивающий комплекс сидя с помощью двух партнёров. Удары ногами в верхний уровень. Переход из одного бокового шпагата в другой.	2	2		
17.	Развитие чувства противника - упражнения «липкие руки», «выведение из равновесия», «фехтование»	2	2		
18.	Правила выполнения упражнений для развития скорости	2	2		
19.	Выполнение упражнений под команду с уменьшением времени реагирования	2	2		
20.	Развитие чувства противника - упражнения «липкие руки», «выведение из равновесия», «фехтование»	2	2		
21.	Выполнение упражнений под команду с уменьшением времени реагирования	2	2		
22.	Спортивные игры (по упрощенным, усложнённым, стандартным правилам)	2	2		
23.	Выполнение упражнений под команду с уменьшением времени реагирования	2	2		

24.	Спортивные игры (по упрощенным, усложнённым, стандартным правилам)	2	2		
25.	Работа в парах на опережение соперника	2	2		
26.	Правила выполнения упражнений для развития силы.	2	2		
27.	Подтягивание. Отжимания. Упражнения для мышц брюшного пресса. Упражнения для мышц спины. Приседания. Прыжки.	2	2		
28.	Работа в парах на опережение соперника	2	2		
29.	Подтягивание. Отжимания. Упражнения для мышц брюшного пресса. Упражнения для мышц спины. Приседания. Прыжки.	2	2		
30.	Работа в парах на опережение соперника	2	2		
31.	Подтягивание. Отжимания. Упражнения для мышц брюшного пресса. Упражнения для мышц спины. Приседания. Прыжки.	2	2		
32.	Выполнение отдельных упражнений с отягощением	2	2		
33.	Подтягивание. Отжимания. Упражнения для мышц брюшного пресса. Упражнения для мышц спины. Приседания. Прыжки.	2	2		
34.	Выполнение отдельных упражнений с отягощением	2	2		
35.	Выполнение ударов по предметам (мешки, лапы). Силовые упражнения в парах	2	2		
36.	Правила выполнения упражнений для развития выносливости	2	2		
37.	Выполнение ударов по предметам (мешки, лапы). Силовые упражнения в парах	2	2		
38.	Выполнение изученных упражнений с увеличенной интенсивностью	2	2		
39.	Выполнение ударов по предметам (мешки, лапы). Силовые упражнения в парах	2	2		
40.	Выполнение изученных упражнений с увеличенной интенсивностью	2	2		
41.	Подтягивание. Отжимания. Упражнения для мышц брюшного пресса. Упражнения для мышц спины. Приседания. Прыжки.	2	2		
42.	Выполнение изученных упражнений с увеличенной интенсивностью	2	2		
43.	Правила выполнения стоек: Губурё джунби соги (а). Годжунг соги Моа джунби соги (а). Кёча соги	2	2		
44.	Отработка стойки Губурё джунби соги (а)	2	2		
45.	Выполнение изученных упражнений с увеличенной интенсивностью	2	2		

46.	Отработка стойки Годжунг соги	2	2		
47.	Выполнение изученных упражнений с увеличенной интенсивностью	2	2		
48.	Отработка стойки моа джунби соги	2	2		
49.	Выполнение изученных упражнений с увеличенной интенсивностью	2	2		
50.	Отработка стойки кёча соги	2	2		
51.	Техника свободного спарринга	2	2		
52.	Выполнение изученных упражнений с увеличенной интенсивностью	2	2		
53.	Отработка всех изученных стоек	2	2		
54.	Выполнение изученных упражнений с увеличенной интенсивностью	2	2		
55.	Правила выполнения движений руками	2	2		
56.	Комбинации: "разноимённый блок - одноимённый удар в Гуннун соги" (все изученные движения.	2	2		
57.	Основные физические и психические качества, необходимые для успешного ведения боя.	2	2		
58.	Комбинации: "Нюнджа со макги - Гуннун со бандэ джириги" перемещением передней ноги (все изученные блоки).	2	2		
59.	Комбинации: "блок в Гуннун соги - удар в Нюнджа соги (все изученные движения)	2	2		
60.	Использование комбинаций в свободном спарринге	2	2		
61.	Годжунг со каундэ джириги.Гуннун со ан пальмок долльмё макги	2	2		
62.	Гуннун со сонбадак каундэ банде гольчё макги. Гуннун со ап палькуп тэйриги	2	2		
63.	Кёча со дунг джумук ёп тэйриги.	2	2		
64.	Нюнджа со сонкаль нопундэ ануро тэйриги	2	2		
65.	Гуннун со ду пальмок напундэ баро ёп макги	2	2		
66.	Удары руками в прыжках в Нарани соги, в Нюнджа соги, в боевой стойке	2	2		
67.	Два поочередных удара (двойка). В Нарани соги, в боевой стойке. Два последовательных удара (двойной). В Нарани соги, в боевой стойке.	2	2		
68.	Правила выполнения движений ногами	2	2		
69.	Все изученные удары ногами "передней" ногой.	2	2		

70.	Все изученные удары ногами "передней" ногой.	2	2		
71.	Все изученные удары ногами в движении назад	2	2		
72.	Все изученные удары ногами в движении назад	2	2		
73.	Удары ногами с подшагом, с зашагом	2	2		
74.	Удары ногами с подшагом, с зашагом	2	2		
75.	Удары ногами в верхний уровень	2	2		
76.	Удары ногами в верхний уровень	2	2		
77.	Комбинации двух ударов ногами в базовом исполнении	2	2		
78.	Комбинации двух ударов ногами в базовом исполнении	2	2		
79.	Комбинации двух ударов (в боевом исполнении	2	2		
80.	Комбинации двух ударов (в боевом исполнении	2	2		
81.	Все изученные удары со скольжением	2	2		
82.	Все изученные удары со скольжением	2	2		
83.	Методика разучивания комплексов Вон-Хё туль.	2	2		
84.	Методика разучивания комплексов Юль-Гок туль	2	2		
85.	Вон-Хё туль	2	2		
86.	Вон-Хё туль	2	2		
87.	Вон-Хё туль	2	2		
88.	Вон-Хё туль	2	2		
89.	Юль-Гок туль	2	2		
90.	Юль-Гок туль	2	2		
91.	Юль-Гок туль	2	2		
92.	Юль-Гок туль	2	2		
93.	Юль-Гок туль	2	2		
94.	Техника выполнения движений спарринга	2	2		
95.	Самбо массоги без партнёра, с партнером (с использованием всей изученной техники). Движение в 1-м направлении, в 2-х направлениях	2	2		
96.	Техника выполнения движений спарринга	2	2		
97.	Ибо массоги без партнёра, с партнером. Движение в 1-м направлении, в 2-х направлениях.	2	2		

98.	Ильбо массоги	2	2		
99.	Техника обманных движений. Использование обманных движений в свободном спарринге.	2	2		
100.	Техника свободного спарринга: боевая стойка; основные виды передвижений в боевой стойке, их комбинации;основные удары руками и ногами; основные блоки.	2	2		
101.	Дополнительные варианты перемещений в боевой стойке ("степ", "финт" и т.д.)	2	2		
102.	комбинации двух ударов (рука-рука, нога-нога, рука-нога, нога-рука	2	2		
103.	техника обманных движений	2	2		
104.	комбинации: «скользящий шаг – удар», «шаг – удар», «подшаг (зашаг) – удар», «смена стойки прыжком – удар», «ноги скрестно прыжком – удар», «финт – удар» (удары руками, ногами, а также блоки).	1	1		
105.	комбинации: «скользящий шаг – удар», «шаг – удар», «подшаг (зашаг) – удар», «смена стойки прыжком – удар», «ноги скрестно прыжком – удар», «финт – удар» (удары руками, ногами, а также блоки).	1	1		
106.	комбинации: «скользящий шаг – удар», «шаг – удар», «подшаг (зашаг) – удар», «смена стойки прыжком – удар», «ноги скрестно прыжком – удар», «финт – удар» (удары руками, ногами, а также блоки).	1	1		
107.	комбинации: «скользящий шаг – удар», «шаг – удар», «подшаг (зашаг) – удар», «смена стойки прыжком – удар», «ноги скрестно прыжком – удар», «финт – удар» (удары руками, ногами, а также блоки).	1	1		
108.	Зачетно-технические выступления	2	2		
Итого: 216					

Критерии формы оценки качества знаний.

Входная диагностика

Проводится в октябре с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей детей.

Формы:

- педагогическое наблюдение;
- выполнение практических заданий педагога.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств обучающихся.

Формы:

– педагогическое наблюдение;
– опрос

– выполнение контрольных упражнений
– соревновательная практика

Промежуточный контроль предусмотрен 2 раза в год (декабрь, апрель) с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения.

Формы:

– выполнение контрольных упражнений

Итоговый контроль

Проводится в конце обучения по программе.

Формы:

– участие в соревнованиях различного уровня;
– аттестация

Методические матерриалы

1. Коротаева Н.В. Взаимоотношения тренер-спортсмен в системе подготовки специалистов по единоборствам. - М.: ГЦОЛИФК, 1999.
2. Литвинов Е.Н., Вихленский М.Я., Туркунов Б.И., Захаров Л.А., «Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, основанная на одном из видов спорта (баскетбол) Москва, 2003.
3. Матвеев Л.П. Общая теория спорта. Учебная книга для завершающих уровней высшего физкультурного образования. -М.: 4-й филиал Воениздата. 2001 г. 304с.
4. Матвеев Л.П, Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спора и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учебн. Для институтов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 543с, ил.
5. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. -Киев, 2004. -318с.
6. Моделирование соревновательной деятельности в единоборствах: тактика таэквондо и дзюдо, основы тренировки. Выпуск 1 / Под общей редакцией Ю.Б. Калашникова. - М.: ФОН, 1999. - 101 с.
7. Тактика ведения спарринга в таэквон-до-ИТФ / Под общей редакцией Ю.Б.Калашникова. - М.: ФОН, 2000. _ 107с.
8. Таэквондо. Программа бакалаврского уровня высшего физкультурного образования. Направление 521900 «Физическая культура». - М.:-2008. 93с
9. Таэквондо (И Т Ф) /Правила. - М.: Принт. центр, 2006. - 42 с.
10. Толковый словарь спортивных терминов М.: ФиС, 2003.
11. ЧойХонг Хи.Таеквон-до (Корейское искусство самообороны). Перевод АО «ТКД». - М.: АОЗТ «ТКД», 1999. - 763 с.