ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №241
АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО
На заседании педагогического совета
ГБОУ СОШ № 241
Протокол №_1_от31.08.2022_г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБОУ СОШ № 241
_____Г.А. Тимофеева
Приказ № _76-од_ от_31.08_2022__г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Физическое воспитание детей посредством Тхэквондо ВТ»

возраст детей: 6-8 лет
срок реализации: 1 год

Разработчик:
Тягний Антон Яковлевич
педагог дополнительного образования

Санкт – Петербург

2022

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года N 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196).
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996р).
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию (утверждено распоряжением Комитета по образованию от 01.03.2017 №617-р).
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации (утверждена Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р).
- Образовательная программа ГБУ СОШ 241 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга.

Направленность. Модифицированная образовательная программа «Физическое воспитание детей посредством Тхэквондо ВТ» имеет физкультурно-спортивную направленность, рассчитана на детей и подростков - 6-8 лет.

Актуальность обусловлена тем, что с 2000 года тхэквондо (ВТФ) официально включён в программу Олимпийских игр. Тхэквондо содержит различные комплексы упражнений, в том числе на развитие моторики, координации движений, что значимо для интеллектуального развития ребёнка. Велика роль тхэквондо в совершенствовании духовно-нравственного аспекта личности, так как весь учебно-тренировочный процесс строится на морально-этических принципах и культурных традициях, привнесённых с древних

времён. Овладение боевым разделом тхэквондо позволит защитить себя при нападении.

Адресат программы. По программе «Физическое воспитание детей посредством тхэквондо ВТФ» на первом году обучения могут заниматься дети 6-8 лет, не имеющие медицинских противопоказаний без предварительного отбора по уровню физического развития, способностей и навыков, обучающееся первых классов ГБОУСОШ №241 имеют приоритет при наборе в группу.

Отличительная особенность программы

Отличием данной образовательной программы «Физическое воспитание детей посредством тхэквондо ВТ» её реализация с помощью таких основных средств тренировочного воздействия как, общеразвивающие упражнения, подвижные игры и игровые упражнения, прыжки и прыжковые упражнения, спортивно-силовые упражнения. Это даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам и значительно повысит их интерес к занятиям спортом..

Педагогическая целесообразность образовательной программы, прежде всего, заключается в том, что по мере реализации образовательной программы дети:

- Совершенствуют свою физическую подготовку.
- Получают представление о единоборстве Тхэквондо ВТФ.
- Приобретают опыт в применении навыков физического воспитания.

Цели образовательной программы

- формирование личности, стремящейся к всестороннему и гармоническому развитию и физическому совершенствованию;
- формирование черт характера, которые способствуют наибольшей социально-психологической адаптации ребёнка в обществе;
- выработка чувства уверенности, значительно снижающего уровень тревожности ребёнка, вместе с тем, ставящие под контроль агрессивность.

Задачи программы

Обучающие:

- формировать оптимальный объём технических нагрузок тактических действий и теоретических знаний, достигнув тем самым оптимальной эффективности;
- формировать знания, умения, навыки в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта.

Развивающие

- развивать внимательность, тактическое мышление, двигательные качества (сила, гибкость, ловкость, выносливость);
- укреплять здоровье учащихся;

<u>Воспитательные</u>

- воспитывать интерес к занятиям по тхэквондо
- воспитывать чувство ответственности;
- формировать целеустремлённость;
- формировать чувство коллективизма;
- формировать положительное отношение к процессу обучения.

Условия реализации программы.

Данная программа адресована мальчикам и девочкам школьного возраста 6-8 лет.

Условия набора и формирования групп

В объединение осуществляется приём всех детей по желанию, не имеющих медицинских противопоказаний. В объединении может заниматься любой ребёнок 6-8 лет, независимо от природных задатков и навыков. Возможен дополнительный набор по результатам собеседования. Формируется разновозрастная группа.

Количество учащихся: 1 год обучения – не более 15.

Особенности организации образовательного процесса:

Объем и срок освоения программы: Программа рассчитана на 1 год обучения.

Режим занятий:

1 год обучения:

первый год обучения – 108 часа, 3 часа в неделю, 36 учебных недель в год;

Формы обучения: очная, очно-заочная, сочетание различных форм получения образования и форм обучения.

Формы организации образовательного процесса:

групповая, индивидуальная, индивидуально-групповая.

В случае неблагоприятной эпидемиологической обстановки предусмотрено проведение занятий с применением дистанционных образовательных технологий :

1. Электронная образовательная платформа «ZOOM»
2. Интернетисточники:

- http://www.taekwondo-wtf.ru/
- http://vc.com/jaguar_teem
- Номер сообщества в ВК — club189404144

3. Презентация
4. Электронный опрос
5. Тестирование

Формы организации учебного занятия: групповые практические занятия по тхэквондо; индивидуальные уроки тренера с отдельными спортсменами; самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и по заданию тренера; лекции и беседы; инструкторско-методические занятия; просмотр учебных кинофильмов и соревнований.

Материально-техническое обеспечение программы

- Спортивный зал
- Раздевалка
- Комната тренера
- Гимнастическая стенка
- Гимнастическая скамейка
- "Лапы" для ударов ногами и руками
- Скакалки

- Компьютер и телевизор широкого формата для просмотра видео информации
- Комплект из 40 фишек для разметки поля

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные:

- знать о правилах безопасности и нормах поведения в спортивном зале и выполнять их;
- знать основные команды на корейском языке, счёт до 10, названия стоек, блоков и ударов;
- слушать педагога, понимать команды на корейском языке;
- уметь правильно выполнять технику ударов ногами и руками по цели, технику блоков руками;

Метапредметные:

- знать основные понятия о строе, шеренге, колонне, интервале, флангах, дистанции, направляющем и замыкающем, о предварительной и исполнительной командах;
- применять в тренировочной деятельности спортивный инвентарь.
- уметь применять приобретённые навыки физического воспитания;
- уметь выполнять специальные физические упражнения;
- уметь выполнять упражнения на координацию, держать равновесие при ударах ногами.

Личностные:

- применять навыки общения в коллективе;
- укреплять здоровье и улучшить физическое развитие;
- проявлять интерес к физическим тренировкам и занятиям тхэквондо.
- развивать такие качества, как смелость, воля, решительность и др.

Планируемые результаты
(предметные, метапредметные и личностные):

Ожидаемые результаты 1 года обучения

Предметные:

- знать о правилах безопасности и нормах поведения в спортивном зале и выполнять их;
- изучить историю развития тхэквондо в Корее, России и Санкт-Петербурге;
- выучить основные команды на корейском языке, счёт до 10, названия стоек, блоков и ударов;
- слушать преподавателя, понимать команды на корейском языке;
- уметь правильно выполнять технику ударов ногами и руками по цели, технику блоков руками;
- знать базовую технику ударов ногами и руками, блоков руками;

Метапредметные:

- уметь применять приобретённые навыки физического воспитания;
- знать основные понятия о строе, шеренге, колонне, интервале, флангах, дистанции, направляющем и замыкающем, о предварительной и исполнительной командах;
- применять в тренировочной деятельности спортивный инвентарь.
- уметь выполнять специальные физические упражнения по технической подготовке;
- уметь выполнять упражнения на координацию, держать равновесие при ударах ногами.

Личностные:

- применять навыки общения в коллективе;
- укреплять здоровье и улучшать физическое развитие;
- проявлять интерес к физическим тренировкам и занятиям тхэквондо.
- развивать такие качества, как смелость, воля, решительность и др.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН
1-й год обучения

№ темы	Тема	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Наблюдение
2	Общая физическая подготовка	48	13	35	Выполнение упражнений на оценку, получение пояса
3	Специальная физическая подготовка	25	7	18	Наблюдение
4	Технико-тактическая подготовка	25	7	18	Наблюдение
5	Медико-биологический контроль	3	-	3	Наблюдение
6	Зачётные испытания	5	2	3	Сдача нормативов, аттестация на пояса
	ИТОГО	**108**	**30**	**78**	

2.1.1. Содержание образовательной программы.
1-й год обучения

Вводное занятие

Теория. Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на занятиях в спортивном зале. Из истории тхэквондо.

Практика. Демонстрация основных ударов. Подвижная игра.

Общая физическая подготовка.

Теория. Терминология: счет до 10 на корейском языке; команды на корейском языке.

Строевые упражнения: понятие о строе, шеренге, колонне, интервале, флангах, дистанции, направляющем и замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Порядок разминки. Общеразвивающие упражнения. Обучение, повторение правил подвижных игр.

Практика. Перестроения из колонны по одному, размыкание из колонны по три на вытянутые руки. Общеразвивающие упражнения: основные движения головой, руками, ногами, туловищем. Упражнения для шеи, для рук, плечевого пояса, для туловища, для ног. Упражнения с предметами: упражнения с гимнастической палкой, со скакалкой, с теннисным мячом, скакалкой. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: перетягивание через черту, перетягивания в колоннах, шеренгах, различные варианты игры в пятнашки.

Специальная физическая подготовка.

Теория. Упражнения для развития специальной гибкости. Упражнения на растягивание. Т.Б. при выполнении быстрого хождения по предметам малой площади. Правила работы в парах и объяснение сути упражнений.

Практика. Выполнение упражнений на растягивание. Выполнение упражнений с большой амплитудой, использование дополнительных грузов и сопротивлений.

Упражнения с учетом времени, быстрое хождение по предметам малой площади. Упражнения с использований поворотов, вращения. Быстрые наклоны, повороты прогнувшись, упражнения, выполняемые на одной ноге. Выполнение упражнений с партнером, с использований вспомогательных предметов, их передача, перепрыгивание.

Технико-тактическая подготовка.

Теория. Обучение базовой техники и терминологии. Техника выполнения блоков и ударов.

Практика.

Блоки. ан-макки, аре-макки, ойгуль-макки, баккат-макки.

Стойки. джучум-соги, ап-соги, ап-куби.

Удар рукой вперед.

Удары ногами. ап-чаги, дольо-чаги, нерьо-чаги.

Все удары и блоки выполняются на месте.

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «*Физическое воспитание детей посредством Тхэквондо ВТ*» на 2022-2023 учебный год.

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	02.09.2022	24.05.2023	36	108	3 раза в неделю по 1 часу

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
первого года обучения (2022-2023 учебный год)

Задачи образовательной программы 1 года обучения

Обучающие:

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- сформировать оптимальный объём технических нагрузок тактических действий и теоретических знаний, достигнув тем самым оптимальной эффективности;

Развивающие:

- развить внимательность, тактическое мышление, двигательные качества (сила, гибкость, ловкость, выносливость);
- укрепить здоровье учащихся;
- формировать и развивать творческие и спортивные способности детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

Воспитательные:

- воспитывать интерес к занятиям по тхэквондо;
- формировать уважительное отношение к себе и окружающим (чувства товарищества, личной ответственности, доброжелательности);
- воспитывать волевые качества;
- организовать досуг и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Ожидаемый результат реализации программы 1-го года обучения

Предметные:

- знать о правилах безопасности и нормах поведения в спортивном зале и выполнять их;
- изучить историю развития тхэквондо в Корее, России и Санкт-Петербурге;
- выучить основные команды на корейском языке, счёт до 10, названия стоек, блоков и ударов;
- слушать преподавателя, понимать команды на корейском языке;
- уметь правильно выполнять технику ударов ногами и руками по цели, технику блоков руками;
- знать базовую технику ударов ногами и руками, блоков руками;

Метапредметные:

- уметь применять приобретённые навыки физического воспитания;

- знать основные понятия о строе, шеренге, колонне, интервале, флангах, дистанции, направляющем и замыкающем, о предварительной и исполнительной командах;
- применять в тренировочной деятельности спортивный инвентарь.
- уметь выполнять специальные физические упражнения по технической подготовке;
- уметь выполнять упражнения на координацию, держать равновесие при ударах ногами.

Личностные:

- применять навыки общения в коллективе;
- укреплять здоровье и улучшать физическое развитие;
- проявлять интерес к физическим тренировкам и занятиям тхэквондо.
- развивать такие качества, как смелость, воля, решительность и др.

Календарно–тематическое планирование на 2022-2023 учебный год
Объединение «Тхэквондо»
1 год обучения

N	п/п	Название темы занятия	Кол - во часов	Форма занятий	Метод организации УВП	Методическое и дидактическое обеспечение
1.	02.09.2022	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в зале. ОРУ, растяжка, техника выполнения блоков.	1	Теоретическое занятие	Лекция	Спортзал
2.	05.09.2022	Вводное занятие. История и традиции WTF.ОРУ. Разучивание команд и стоек.	1	Теоретическое занятие	Лекция	Спортзал
3.	07.09.2022	Гимнастика. Комплексы упражнений на растягивание мышц и связок ног и спины.	1	Практическое занятие	Демонстрационный показ Самостоятельная работа	Спортзал
4.	09.09.2022	Гимнастика. Комплексы упражнений на растягивание мышц и связок ног и спины.	1	Практическое занятие	Демонстрационный показ Самостоятельная работа	Спортзал
5.	12.09.2022	Теоретическая подготовка. Предупреждение травматизма, обеспечение безопасности жизни и здоровья. Гигиена поведения в зале. Значение тхэквондо, как средства укрепления здоровья.	1	Практическое занятие	Демонстрационный показ Самостоятельная работа	Спортзал
6.	14.09.2022	Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности). Комплексы общеразвивающих и специальных упражнений. Упражнения со скакалкой.	1	Практическое занятие	Демонстрационный показ Самостоятельная работа	Спортзал
7.	16.09.2022	Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности). Комплексы общеразвивающих упражнений. Втягивающие	1	Практическое занятие	Демонстрационный показ Самостоятельная работа	Спортзал

		упражнения.				
8.	19.09.2022	Гимнастика. Комплексы упражнений на растягивание мышц и связок ног и спины.	1	Практическое занятие	Демонстрационный показ Самостоятельная работа	Спортзал
9.	21.09.2022	Базовая техника тхэквондо. Стойки. Чичаре, чириги. Махи ногами. Пальчаги.	1	Практическое занятие	Демонстрационный показ Самостоятельная работа	Спортзал
10.	23.09.2022	Гимнастика. Комплексы упражнений на растягивание мышц и связок ног и спины.	1	Практическое занятие	Демонстрационный показ Самостоятельная работа	Спортзал
11.	26.09.2022	Гимнастика. Комплексы упражнений на растягивание мышц и связок ног и спины.	1	Практическое занятие	Демонстрационный показ Самостоятельная работа	Спортзал
12.	28.09.2022	Базовая техника тхэквондо. Махи. Удары ногами. Базовая техника блоков и ударов руками.	1	Практическое занятие	Демонстрационный показ Самостоятельная работа	Спортзал
13.	01.10.2022	Базовая техника тхэквондо. Ударная техника. Удары ногами. Апчаги. Тулечаги.	1	Практическое занятие	Демонстрационный показ Самостоятельная работа	Спортзал
14.	30.09.2022	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции.	1	Практическое занятие	Демонстрационный показ Самостоятельная работа	Спортзал
15.	03.10.2022	Комплексы упражнений на растягивание мышц и связок ног. Техника блоков ольгуль-маки, аре-маки. Растяжка на шпагат.	1	Практическое занятие	Демонстрационный показ Самостоятельная работа	Спортзал
16.	05.10.2022	ОРУ. Комплексы упражнений на растягивание мышц и связок ног и спины. ОФП. Растяжка.	1	Практическое занятие	Самостоятельная работа Демонстрационный показ	Спортзал
17.	07.10.2022	Обеспечение безопасности жизни и здоровья. Терминология тхэквондо на корейском языке. ОРУ. ОФП. Растяжка.	1	Практическое занятие	Самостоятельная работа Демонстрационный показ	Спортзал
18.	10.10.2022	Предупреждение	1	Практическ	Демонстрацион	Спортза

		травматизма. ОРУ. Способы двигательной деятельности. Упражнения со скакалкой. Растяжка.		ое занятие	ный показ Самостоятельная работа	л
19.	12.10.2022	ОРУ. Бег на короткие дистанции. Прыжки в парах. Развитие координации. Игра «Кто громче».	1	Практическое занятие	Демонстрационный показ Самостоятельная работа	Спортзал
20.	14.10.2022	Гимнастика. Комплексы упражнений на растягивание мышц и связок ног и спины.	1	Практическое занятие	Демонстрационный показ Самостоятельная работа	Спортзал
21.	17.10.2022	Значение тхэквондо. Гимнастика. Комплексы упражнений на растягивание мышц и связок ног и спины.	1	Практическое занятие	Демонстрационный показ Самостоятельная работа	Спортзал
22.	19.10.2022	Гигиена спортсмена. ОРУ. Базовая техника тхэквондо. Стойки. Махи. "Пальчаги".	1	Практическое занятие	Демонстрационный показ Самостоятельная работа	Спортзал
23.	21.10.2022	Гимнастика. Комплексы упражнений на растягивание мышц и связок ног и спины. ОФП.	1	Практическое занятие	Самостоятельная работа Демонстрационный показ	Спортзал
24.	24.10.2022	ОРУ. Махи. Базовая техника блоков и ударов руками "Кибон дюндя чичаре".	1	Практическое занятие	Демонстрационный показ Самостоятельная работа	Спортзал
25.	26.10.2022	Базовая техника тхэквондо. Ударная техника. Ап-чаги. Дольо-чаги.	1	Практическое занятие	Демонстрационный показ Самостоятельная работа	Спортзал
26.	28.10.2022	Правила соревнований по тхэквондо. ОРУ. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции.	1	Практическое занятие	Демонстрационный показ Самостоятельная работа	Спортзал
27.	31.10.2022	Гимнастика. Комплексы упражнений на растягивание мышц и связок ног и спины лежа.	1	Практическое занятие	Самостоятельная работа Демонстрационный показ	Спортзал
28.	02.11.2022	Гимнастика. Комплексы упражнений на растягивание мышц и связок ног и спины	1	Практическое занятие	Демонстрационный показ Самостоятельн	Спортзал

		лежа.			ая работа	
29.	07.11.2022	Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности). Комплексы общеразвивающих и специальных упражнений. Развитие чувства дистанции.	1	Практическое задание	Демонстрационный показ	Спортзал
30.	09.11.2022	Базовая техника тхэквондо. Махи: анесо пакуро неречаги.	1	Практическое занятие	Демонстрационный показ Самостоятельная работа	Спортзал
31.	11.11.2022	Базовая техника тхэквондо. Падачаги, апальтики.	1	Практическое занятие	Демонстрационный показ Самостоятельная работа	Спортзал
32.	14.11.2022	Подвижные и спортивные игры. Правила игры и судейства в минифутболе. Учебные игры.	1	Практическое занятие	Самостоятельная работа Демонстрационный показ	Спортзал
33.	16.11.2022	Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности). Комплексы общеразвивающих и специальных упражнений.	1	Практическое занятие	Демонстрационный показ Самостоятельная работа	Спортзал
34.	18.11.2022	Гимнастика. Комплексы упражнений на растягивание мышц и связок ног и спины у шведской стенки.	1	Практическое занятие	Демонстрационный показ Самостоятельная работа	Спортзал, футбольный, мяч
35.	21.11.2022	Легкая атлетика. Прыжки в длину, высоту. С ударом ёпчаги.	1	Практическое занятие	Демонстрационный показ Самостоятельная работа	Спортзал
36.	23.11.2022	Гимнастика. Комплексы упражнений на растягивание мышц и связок ног и спины у шведской стенки.	1	Практическое занятие	Демонстрационный показ Самостоятельная работа	Спортзал
37.	25.11.2022	Легкая атлетика. Прыжки в длину, высоту. С ударом ёпчаги.	1	Практическое занятие	Демонстрационный показ Самостоятельная работа	Спортзал
38.	28.11.2022	Гимнастика. Комплексы упражнений на растягивание	1	Практическое	Демонстрационный показ	Спортзал

		мышц и связок ног и спины у шведской стенки.		занятие	Самостоятельная работа	
39.	30.11.2022	Базовая техника тхэквондо. Махи: анесо, пакэсо пакуро неречаги	1	Практическое занятие	Демонстрационный показ Самостоятельная работа	Спортзал
40.	02.12.2022	Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности). Комплексы общеразвивающих и специальных упражнений.	1	Практическое занятие	Демонстрационный показ Самостоятельная работа	Спортзал, футбольный мяч
41.	05.12.2022	Подвижные и спортивные игры. Учебные игры. Минифутбол.	1	Практическое занятие	Демонстрационный показ Самостоятельная работа	Спортзал
42.	07.12.2022	Легкая атлетика. Прыжки в длину, высоту. С ударом апчаги.	1	Практическое занятие	Демонстрационный показ Самостоятельная работа	Спортзал, фишки для разметки поля
43.	09.12.2022	Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности). Комплексы общеразвивающих и специальных упражнений. Развитие чувства дистанции.	1	Практическое занятие	Демонстрационный показ Фронтальная беседа	Спортзал, лапы
44.	12.12.2022	Легкая атлетика. Прыжки в длину через препятствие.	1	Практическое занятие	Демонстрационный показ Самостоятельная Работа	Спортзал
45.	14.12.2022	Подвижные и спортивные игры. Учебные игры.	1	Практическое занятие	Демонстрационный показ Самостоятельная работа	Спортзал
46.	16.12.2022	Базовая техника тхэквондо. Стойки: кириги чумби. Пальчаги по лапам.	1	Практическое занятие	Самостоятельная работа Демонстрационный показ	Спортзал
47.	19.12.2022	Базовая техника тхэквондо. Стойки: чарет, чумби, апкуби аремаки, апсоги, чучунсоги.	1	Практическое занятие	Лекция Самостоятельная работа	Спортзал

					Демонстрационный показ	
48.	21.12.2022	Базовая техника тхэквондо. Удары: неречаги (удар ногой сверху), момтом чириги (удар кулаком).	1	Практическое занятие	Лекция	Спортзал
49.	23.12.2022	Базовая техника тхэквондо. Блоки: ульгуль маки, анмомтом маки. Пхумсе. Подготовка к аттестации.	1	Практическое занятие	Самостоятельная работа Демонстрационный показ	Спортзал, ракетки
50.	26.12.2022	Базовая техника тхэквондо. Блоки: аре маки. Пхумсе тэгук иль джан (первый). Подготовка к аттестации.	1	Практическое занятие	Демонстрационный показ Самостоятельная работа	Спортзал, лапы
51.	28.12.2022	Базовая техника спарринга в тхэквондо. Работа по лапам с передвижениями.	1	Практическое	Базовая техника спарринга в тхэквондо. Работа по лапам с передвижениями.	Спортзал,лапы
52.	09.01.2023	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Комплексы упражнений на растягивание мышц и связок ног и спины.	1	Практическое занятие	Демонстрационный показ Самостоятельная работа	Спортзал
53.	11.01.2023	Теоретическая подготовка. Терминология тхэквондо на корейском языке.	1	Теоретическое занятие	Лекция	Спортзал
54.	13.01.2023	Теоретическая подготовка. Правила соревнований.	1	Теоретическое занятие	Лекция	Спортзал
55.	16.01.2023	Базовая техника спарринга в тхэквондо. Работа по ракеткам на время.	1	Практическое занятие	Демонстрационный показ Самостоятельная работа	Спортзал
56.	18.01.2023	Базовая техника спарринга в тхэквондо. Работа по лапам с передвижениеми.	1	Практическое занятие	Демонстрационный показ Самостоятельная работа	Спортзал,лапы.
57.	20.01.2023	Базовая техника спарринга в тхэквондо. Работа в парах в защитном снаряжении.	1	Практическое занятие	Демонстрационный показ Самостоятельная работа	Спортзал, защитное снаряжение
58.	23.01.2023	Растяжка на шпагат. Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений.	1	Практическое занятие	Групповая работа Самостоятельн	Спортзал, лапы

		Развитие чувство дистанции в спарринге.			ая работа Демонстрационный показ	
59.	25.01.2023	Базовая техника тхэквондо. Круговые махи ногами. Учебные игры..	1	Практическое занятие	Самостоятельная работа Демонстрационный показ	Спортзал, лестница
60.	27.01.2023	ОРУ. Растяжка на шпагат. Отработка в ракетки ударов ногами. Техника удара дольо-чаги в голову.	1	Практическое занятие	Демонстрационный показ Самостоятельная работа	Спортзал
61.	30.01.2023	Подвижные и спортивные игры. Учебные игры. Мини футбол.	1	Практическое занятие	Демонстрационный показ Самостоятельная работа	Спортзал, скакалки
62.	01.02.2023	Способы двигательной деятельности. Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений. Развитие чувства дистанции	1	Практическое занятие	Групповая работа Самостоятельная работа Демонстрационный показ	Спортзал
63.	04.02.2023	Гимнастика. Комплексы упражнений на растягивание мышц и связок у шведской стенки. Шпагаты.	1	Практическое занятие	Самостоятельная работа Демонстрационный показ	Спортзал
64.	06.02.2023	Легкая атлетика. Прыжки в длину и в высоту с ударом ёп-чаги. Растяжка на шпагат.	1	Практическое занятие	Самостоятельная работа Демонстрационный показ	Спортзал
65.	08.02.2023	Гимнастика. Комплексы упражнений на растягивание мышц и связок у шведской стенки. Удары ногами по ракеткам.	1	Практическое занятие	Самостоятельная работа Демонстрационный показ	Спортзал
66.	11.02.2023	Техника тхэквондо. Круговые махиногами.	1	Практическое занятие	Самостоятельная работа Демонстрационный показ	Спортзал, гандбольный мяч
67.	13.02.2023	Способы двигательной деятельности. Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений. Упражнения со скакалкой	1	Практическое занятие Практическое занятие	Самостоятельная работа Демонстрационный показ	Спортзал
68.	15.02.2023	Подвижные и спортивные игры. Учебные игры. Мини футбол.	1	Практическое занятие	Самостоятельная работа Демонстрационный показ	Спортзал
69.	18.02.2023	Легкая атлетика. Прыжки в длину, высоту с ударом ап-чаги	1	Практическое занятие	Самостоятельная работа Демонстрацион	Спортзал

					ный показ	
70.	20.02.2023	ОРУ. Упражнения со скакалкой. Развитие чувства дистанции в спарринге. Отработка «связок» по ракеткам. ОФП. Растяжка.	1	Практическое занятие	Самостоятельная работа Демонстрационный показ	Спортзал, баскетбольный мяч
71.	22.02.2023	Прыжки в длину через препятствия. ОФП. Растяжка.	1	Практическое занятие	Самостоятельная работа Демонстрационный показ	Спортзал, жгуты
72.	25.02.2023	Подвижные и спортивные игры. Учебные игры. Растяжка.	1	Практическое занятие	Самостоятельная работа Демонстрационный показ	Спортзал
73.	27.02.2023	Базовая техника тхэквондо. Стойки: кирюги чумби. Удары ногами по лапам. Растяжка.	1	Практическое занятие	Самостоятельная работа Демонстрационный показ	Спортзал
74.	01.03.2023	Техника тхэквондо. Стойки: чарет, чумби, апкуби, апсоги, чучунсоги, кирюги чунби	1	Практическое занятие	Самостоятельная работа Демонстрационный показ	Спортзал
75.	04.03.2023	Техника тхэквондо. Удары: нерё-чаги (удар ногой сверху), момтом чириги (удар кулаком). Подготовка к экзамену на цветные пояса	1	Практическое занятие	Самостоятельная работа Демонстрационный показ Групповая работа	Спортзал
76.	06.03.2023	Базовая техника тхэквондо. Блоки: ольгуль-маки, анмомтом-маки. Пхумсе. Подготовка к экзамену на пояса.	1	Практическое занятие	Самостоятельная работа Демонстрационный показ	Спортзал
77.	11.03.2023	Техника тхэквондо. Блоки: аре-маки, первый пхумсэ (тхэгук иль джан). Подготовка к экзамену на цветные пояса.	1	Практическое занятие	Самостоятельная работа Демонстрационный показ	Спортзал
78.	13.03.2023	Техника тхэквондо. Блоки: ольгуль-маки, анмомтом-маки, аре-маки, первый пхумсэ (тхэгук иль джан). Подготовка на цветные пояса.	1	Практическое занятие	Самостоятельная работа Демонстрационный показ	Спортзал
79.	15.03.2023	Растяжка на шпагаты, ОРУ. Техника ударов ногами (ап-чаги, дольо-чаги, нере-чаги). Растяжка.	1	Практическое занятие	Самостоятельная работа Демонстрационный показ	Спортзал
80.	18.03.2023	Контрольные испытания. Аттестация на пояса.	1	Практическое занятие	Самостоятельная работа Демонстрационный показ	Спортзал

81.	20.03.2023	Растяжка на шпагаты, ОРУ. Пхумсе. ОФП. Растяжка.	1	Практическое занятие	Самостоятельная работа Демонстрационный показ	Спортзал
82.	22.03.2023	Легкая атлетика. Прыжки в длину, высоту с ударом ап-чаги	1	Практическое занятие	Самостоятельная работа Демонстрационный показ	Спортзал
83.	25.03.2023	Техника тхэквондо. Блоки: ольгуль-маки, анмомтом-маки, аре-маки, первый пхумсэ (тхэгук иль джан). Подготовка на цветные пояса.	1	Практическое занятие	Самостоятельная работа Демонстрационный показ	Спортзал
84.	27.03.2023	Растяжка на шпагаты, ОРУ. Техника ударов ногами (ап-чаги, дольо-чаги, нере-чаги). Растяжка.	1	Практическое занятие	Самостоятельная работа Демонстрационный показ	Спортзал
85.	29.03.2023	Гимнастика. Комплексы упражнений на растягивание мышц и связок у шведской стенки. Удары ногами по ракеткам.	1	Практическое занятие	Самостоятельная работа Демонстрационный показ	Спортзал
86.	01.04.2023	Растяжка на шпагаты, ОРУ. Пхумсе. ОФП. Растяжка.	1	Практическое занятие	Самостоятельная работа Демонстрационный показ	Спортзал
87.	03.04.2023	Подвижные и спортивные игры. Учебные игры. Мини футбол.	1	Практическое занятие	Самостоятельная работа Демонстрационный показ	Спортзал
88.	05.04.2023	Техника тхэквондо. Блоки: ольгуль-маки, анмомтом-маки, аре-маки, первый пхумсэ (тхэгук иль джан). Подготовка на цветные пояса.	1	Практическое занятие	Самостоятельная работа Демонстрационный показ	Спортзал
89.	08.04.2023	Растяжка на шпагаты, ОРУ. Техника ударов ногами (ап-чаги, дольо-чаги, нере-чаги). Растяжка.	1	Практическое занятие	Самостоятельная работа Демонстрационный показ	Спортзал
90.	10.04.2023	Техника тхэквондо. Блоки: аре-маки, первый пхумсэ (тхэгук иль джан). Подготовка к экзамену на цветные пояса.	1	Практическое занятие	Самостоятельная работа Демонстрационный показ	Спортзал
91.	12.04.2023	Растяжка на шпагаты, ОРУ. Пхумсе. ОФП. Растяжка.	1	Практическое занятие	Самостоятельная работа Демонстрационный показ	Спортзал
92.	15.04.2023	Прыжки в длину через препятствия. ОФП. Растяжка.	1	Практическое	Самостоятельная работа	Спортзал, жгуты

				занятие	Демонстрационный показ	
93.	17.04.2023	Техника тхэквондо. Блоки: ольгуль-маки, анмомтом-маки, аре-маки, первый пхумсэ (тхэгук иль джан). Подготовка на цветные пояса.	1	Практическое занятие	Самостоятельная работа Демонстрационный показ	Спортзал
94.	19.04.2023	Растяжка на шпагаты, ОРУ. Техника ударов ногами (ап-чаги, дольо-чаги, нере-чаги). Растяжка.	1	Практическое занятие	Самостоятельная работа Демонстрационный показ	Спортзал
95.	22.04.2023	Подвижные и спортивные игры. Удары по ракеткам. Учебные игры. ОФП. Растяжка.	1	Практическое занятие	Демонстрационный показ Самостоятельная работа	Спортзал, защитное снаряжение
96.	24.04.2023	Растяжка на шпагаты, ОРУ. Пхумсе. ОФП. Растяжка.	1	Практическое занятие	Самостоятельная работа Демонстрационный показ	Спортзал
97.	26.04.2023	Растяжка на шпагаты, ОРУ. Пхумсе. ОФП. Растяжка.	1	Практическое занятие	Самостоятельная работа Демонстрационный показ	Спортзал
98.	28.04.2023	Техника тхэквондо. Блоки: ольгуль-маки, анмомтом-маки, аре-маки, первый пхумсэ (тхэгук иль джан). Подготовка на цветные пояса.	1	Практическое занятие	Самостоятельная работа Демонстрационный показ	Спортзал
99.	03.05.2023	Растяжка на шпагаты, ОРУ. Техника ударов ногами (ап-чаги, дольо-чаги, нере-чаги). Растяжка.	1	Практическое занятие	Самостоятельная работа Демонстрационный показ	Спортзал
100.	05.05.2023	Легкая атлетика. Прыжки в длину, высоту с ударом ап-чаги	1	Практическое занятие	Самостоятельная работа Демонстрационный показ	Спортзал
101.	08.05.2023	Растяжка на шпагаты, ОРУ. Пхумсе. ОФП. Растяжка.	1	Практическое занятие	Самостоятельная работа Демонстрационный показ	Спортзал
102.	10.05.2023	Прыжки в длину через препятствия. ОФП. Растяжка.	1	Практическое занятие	Самостоятельная работа Демонстрационный показ	Спортзал, жгуты
103.	12.05.2023	Техника тхэквондо. Блоки: ольгуль-маки, анмомтом-маки, аре-маки, первый пхумсэ (тхэгук иль джан).	1	Практическое занятие	Самостоятельная работа Демонстрационный показ	Спортзал

		Подготовка на цветные пояса.				
104.	15.05.2023	Растяжка на шпагаты, ОРУ. Техника ударов ногами (ап-чаги, дольо-чаги, нере-чаги). Растяжка.	1	Практическое занятие	Самостоятельная работа Демонстрационный показ	Спортзал
105.	17.05.2023	Контрольные испытания. Аттестация на пояса.	1	Практическое занятие	Самостоятельная работа Демонстрационный показ	Спортзал
106.	19.05.2023	Растяжка на шпагаты, ОРУ. Пхумсе. ОФП. Растяжка.	1	Практическое занятие	Самостоятельная работа Демонстрационный показ	Спортзал
107.	22.05.2023	Итоговое занятие. Игровая тренировка по окончанию учебного года.	1	Практическое занятие	Самостоятельная работа Демонстрационный показ	Спортзал, футбольный мяч
108.	24.05.2023	Итоговое занятие. Игровая тренировка по окончанию учебного года.	1	Практическое занятие	Самостоятельная работа Демонстрационный показ	Спортзал, футбольный мяч

5. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Результативность освоения данной программы осуществляется через использование разнообразных способов проверки:

- текущий контроль знаний, умений и навыков в тренировочном процессе на занятиях;
- тематический контроль умений и навыков на соревнованиях и состязаниях в объединении;
- итоговый контроль умений, знаний и навыков при аттестации на пояса (раз в полугодие).

Формы подведения итогов: соревнования по ОФП; состязания на гибкость, скорость, высоту удара; аттестация на пояса.

Градации технического уровня в тхэквондо:

1. на белый пояс с жёлтой полоской (9 гып) учащийся должен знать;
   - Базовые стойки: чарет (смирно), чумби (приготовиться), чучумсоги (стойка всадника), кириги чумби (боевая стойка).
   - Базовая техника ног из стойки кириги чумби на средний уровень: ап-чаги (удар ногой снизу), дольо-чаги (удар ногой сбоку), нере-чаги (удар ногой сверху).
   - Базовая техника рук из стойки чучунсоги: момтом чириги (удар кулаком в средний уровень), аре-маки (блок на нижний уровень), анмомтом-маки (блок на средний уровень), ольгуль-маки (блок на верхний уровень).
2. на жёлтый пояс (8 гып) учащийся должен знать;
   - Базовые стойки: чарет (смирно), чумби (приготовиться), чучунсоги (стойка всадника), кириги чумби (боевая стойка), апкуби (передняя нога согнута в колене, задняя нога прямая).
   - Базовая техника ног из стойки кириги чумби на верхний уровень: ап-чаги (удар ногой снизу), дольо-чаги (удар ногой сбоку), нере-чаги (удар ногой сверху).
   - Базовая техника рук из стойки чучунсоги: кибон донджа чичаре (комплекс из основных блоков и ударов Тхэквондо ВТФ).

Критерии оценки работы учащихся – правильность техники выполнения элементов тхэквондо; уровень силы, скорости и гибкости.

На протяжении всего процесса обучения дети учатся правильно анализировать и оценивать свои результаты. Их оценочная деятельность предусматривает следующие этапы:

- оценка педагога;
- совместная оценка обучающегося и педагога;
- самооценка.

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Название программы: «***Физическое воспитание детей посредством Тхэквондо ВТ***»

Педагог: Тягний А.Я.

2022-2023 учебный год (1-й год обучения)

группа ___

Дата:«___»_____202__г.

Сроки / Показатели Диагностики	Результаты Конец 1 полугодия Удовлетворительно, хорошо, отлично	Результаты Конец учебного года Удовлетворительно, хорошо, отлично
Теоретическая подготовка ребенка: 1. Знание команд 2. Названия ударов и блоков		
Общая физическая подготовка: 1. Бег на скорость 2. Отжимания 3. Подъём туловища		
Специальная физическая подготовка: 1. Сила удара по "лапе" 2. Высота удара 3. Количество ударов за 30 сек		
Техническая подготовка: 1. Базовая техника рук 2. Правильность выполнения ударов ногами 3. Техника пхумсе		
Предметные достижения (Участие в показательных выступлениях)		

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
1 год обучения

№	Раздел программы	Формы занятий	Приёмы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Формы контроля
1	Вводное занятие	беседа	словесные (рассказ, беседа) наглядные (показ)	Интернет - ресурсы	Наблюдение
2	История тхэквондо	беседа	словесные (рассказ, беседа)	Интернет – ресурсы, распечатка материалов	Диалог
3	ОФП	практические занятия	словесные, (рассказ, беседа) наглядные, (показ) игровые (подвижные игры)	Интернет - ресурсы	Соревнования по ОФП в объединении
4	Специальная физическая подготовка	практические занятия	словесные (рассказ, беседа) наглядные (показ)	Интернет - ресурсы	Аттестация на пояса
5	Техническая подготовка	практические занятия	словесные (рассказ, беседа) наглядные (показ)	Интернет – ресурсы, электронный носитель	Аттестация на пояса
6	Итоговое занятие	практические занятия	Рассказ, подвижная игра «Кто быстрее».	Интернет - ресурсы	выполнение в игровой форме упражнения на скорость.

Список литературы

Для педагога:

1. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 75с.
2. Годик М.А. Спортивная метрология. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 192с.
3. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 208с.
4. Тхэквондо. Методическое пособие. Сафошкин С. Н. - Санкт-Петербургская государственная академия физической культуры им. П. Ф. Лесгафта, 2001 г.
5. Тхэквондо ИТФ. Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Физкультура и Спорт. – 2015. – 160 с.
6. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255с.
7. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 157с.
8. Хрипкова Л.Г. Возрастная физиология. М., Просвещение, 1988.
9. Видеобаза чемпионатов мира, Европы по спаррингу.
10. Диск с видеозаписями всех комплексов пхумсе.

Для учащихся:

1. Соколов И., Основы тхэквондо .М., Советский спорт, 1994.-256 с. ил.
2. Гил К., Ким Чур Хван., Искуство тхэквондо. Три ступени. Ступень 1. К голубому поясу: Пер. с нем./Предисл. И.С.Соколова.-М., Советский спорт, 1991.-176с.: