ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 241
АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО
На заседании педагогического совета
ГБОУ СОШ № 241
Протокол №1_ от 31.08 2022_ г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБОУ СОШ № 241
_____ Т.А. Тимофеева
Приказ № 76-од от 31.08 2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Физическое воспитание детей посредством Тхэквондо ВТ»

возраст детей: 8-17 лет
срок реализации: 5 лет

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 углубленная образовательная программа «Физическое воспитание детей посредством Тхэквондо ВТ» имеет физкультурно-спортивную направленность, рассчитана на детей и подростков 8-17 лет.

Актуальность обусловлена тем, что с 2000 года тхэквондо ВТ 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 ВТ» на первом году обучения могут заниматься дети 8-17 лет, не имеющие медицинских противопоказаний без предварительного отбора по уровню физического развития, способностей и навыков.

Отличительная особенность программы

Отличием данной образовательной программы заключается в том, что в основе планирования тренировочного процесса лежат закономерности развития спортивной формы и особенности календаря соревнований. Поскольку развитие спортивной формы зависит от уровня подготовки, то и тренировочный процесс, строится дифференцированно для этапа начальной подготовки, учебно-тренировочного этапа и этапа спортивного совершенствования. Кроме того, существенное влияние на построение тренировочного процесса оказывает календарь соревнований. Если занимающиеся этапа начальной подготовки участвуют в соревнованиях 1-2 раз в год, то учебно-тренировочного и этапа спортивного совершенствования соревнуются практически в течение всего года.

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 ВТ.
- 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;

Развивающие

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

<u>Воспитательные</u>

- воспитывать чувство ответственности;
- формировать целеустремлённость;
- формировать чувство коллективизма;
- формировать положительное отношение к процессу обучения.

Условия реализации программы.

Данная программа адресована мальчикам и девочкам младшего, среднего и старшего школьного возраста 8-17 лет.

Условия набора и формирования групп

В объединение осуществляется приём всех детей по желанию, не имеющих медицинских противопоказаний. В объединении может заниматься любой ребёнок 8-17 лет, независимо от природных задатков и навыков. Возможен дополнительный набор по результатам собеседования. Формируется разновозрастная группа.

Количество учащихся: 1 год обучения – не менее 15, второй год обучения – не менее 12.

Особенности организации образовательного процесса:

Объем и срок освоения программы:

1 год обучения:

первый год обучения – 216 часов, 6 часов в неделю, 36 учебных недель в год;

2 год обучения:

второй год обучения – 216 часов, 6 часов в неделю, 36 учебных недель в год.

3 год обучения:

второй год обучения – 216 часов, 6 часов в неделю, 36 учебных недель в год.

4 год обучения:

второй год обучения – 216 часов, 6 часов в неделю, 36 учебных недель в год.

5 год обучения:

второй год обучения – 216 часов, 6 часов 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; участие в спортивных соревнованиях.

Материально-техническое обеспечение программы

- Спортивный зал
- Раздевалка
- Комната тренера
- Гимнастическая стенка
- Гимнастическая скамейка
- "Лапы" для ударов ногами и руками
- Скакалки
- Компьютер 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;
- изучить правила соревнований;
- изучить основные способы ведения поединка в тхэквондо;
- знать тактику нападения защиты.

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.

Ожидаемые результаты 2 года обучения

Предметные:

- знать правила спортивных соревнований по тхэквондо ВТ;
- знать основы техники базовых упражнений;
- 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;
- применять изученные упражнения, спортивное оборудование, инвентарь для собственного физического развития, сохранения и укрепления здоровья.
- уметь выполнять специальные физические упражнения по технической подготовке;

Личностные:

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

Ожидаемые результаты 3 года обучения

Предметные:

- знать правила спортивных соревнований по тхэквондо ВТ и быть в курсе новых изменений;
- приобрести соревновательный опыт;
- уметь правильно выполнять технику ударов ногами и руками по цели, технику блоков руками;
- знать технику ударов ногами и руками, блоков руками;

Метапредметные:

- уметь применять приобретённые навыки физического воспитания;
- применять изученные упражнения, спортивное оборудование, инвентарь для собственного физического развития, сохранения и укрепления здоровья.

Личностные:

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

Ожидаемые результаты 4 года обучения

Предметные:

- знать правила спортивных соревнований по тхэквондо ВТ и быть в курсе новых изменений;
- увеличить соревновательный опыт ;
- уметь правильно выполнять технику ударов ногами и руками по цели, технику блоков руками;
- знать технику атаки и защиты в спарринге;

Метапредметные:

- уметь применять приобретённые навыки физического воспитания;
- применять изученные упражнения, спортивное оборудование, инвентарь для собственного физического развития, сохранения и укрепления здоровья.

Личностные:

- укреплять здоровье и улучшать физическое развитие;
- проявлять интерес к физическим тренировкам и занятиям тхэквондо.
- развивать специальные психологические качества

Ожидаемые результаты 5 года обучения

Предметные:

- знать правила спортивных соревнований по тхэквондо ВТ и быть в курсе новых изменений;
- увеличить соревновательный опыт на турнирах Всероссийской категории;
- уметь правильно выполнять технику ударов ногами и руками по цели, технику блоков руками;
- знать технику атаки и защиты в спарринге против одного, двух противников;

Метапредметные:

- уметь применять приобретённые навыки физического воспитания;
- применять изученные упражнения, спортивное оборудование, инвентарь для собственного физического развития, сохранения и укрепления здоровья.

Личностные:

- укреплять здоровье и улучшать физическое развитие;
- проявлять интерес к физическим тренировкам и занятиям тхэквондо.
- развивать специальные психологические качества.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ темы	Тема	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	4	2	2	Наблюдение
2	Общая физическая подготовка	100	30	70	Выполнение упражнений на оценку, получение пояса
3	Специальная физическая подготовка	50	15	35	Наблюдение
4	Технико-тактическая подготовка	50	15	35	Наблюдение
5	Медико-биологический контроль	6	-	6	Наблюдение
6	Зачётные испытания	6	2	4	Сдача нормативов, аттестация на пояса
	ИТОГО	**216**	**64**	**152**	

2-5- й год обучения

№	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теоретических занятий	Практических занятий	
1	Общая физическая подготовка	75	15	60	Зачёт по ОФП
2	Специальная физическая подготовка	60	18	42	Выполнение контрольных упражнений
3	Технико-тактическая подготовка	54	14	40	Соревнования
4	Медико-биологический контроль	6	-	6	Наблюдение
5	Восстановительные мероприятия	15	-	15	Наблюдение
6	Зачётные испытания	6	2	4	Аттестация на пояса
	Всего часов	216	49	167	

2.1.1. Содержание образовательной программы.
3-й год обучения

1. Общая физическая подготовка.

Теория:

Терминология: новые команды на корейском языке.

Строевые упражнения: понятие о строе, шеренге, колонне, интервале, флангах, дистанции, направляющем и замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Перестроения из колонны по одному, размыкание из колонны по три на вытянутые руки.

Практика:

Выполнение перестроения из колонны по одному, размыкание из колонны по три на вытянутые руки.

Ходьба с изменениями направления, изменение скорости движения по командам.

Общеразвивающие упражнения:

Теория:

Порядок разминки. Общеразвивающие упражнения.

Практика:

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, скакалками.

Подвижные игры:

Теория:

Обучение, повторение правил подвижных игр.

Практика:

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: перетягивание через черту, перетягивания в колоннах, шеренгах, различные варианты игры в пятнашки. «Бой петухов», «Перебежки с выручкой», «Бег за флажками»

2. Специальная физическая подготовка.

Теория:

Упражнения для развития специальной гибкости.

Теория:

Упражнения на растягивание. Выпады, пружинистые приседания.

Практика:

Выполнение упражнений на растягивание. Выпады, пружинистые приседания. Выполнение упражнений с большой амплитудой, использование дополнительных грузов и сопротивлений.

Упражнения для развития равновесия.

Теория:

Правила Т.Б. при выполнении быстрого хождения по предметам малой площади.

Практика:

Упражнения с учетом времени, быстрое хождение по предметам малой площади. Упражнения с использований поворотов, вращения. Быстрые наклоны, повороты прогнувшись, упражнения, выполняемые на одной ноге.

Упражнения для развития ловкости.

Теория:

Правила работы в парах и объяснение сути упражнений.

Практика:

Выполнение упражнений с партнером, с использований вспомогательных предметов, их передача, перепрыгивание.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Теория:

Обучение техники выполнения упражнений.

Практика:

Взрывные упражнения с отягощением веса собственного тела. Выпрыгивания, подскоки, частые поднимания колен.

3. Технико-тактическая подготовка.

Теория:

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

Практика:

Удары ногами с места: юп-чаги, двит чаги,

Стойки: спарринговые варианты стоек.

техника передвижения: степы скольжения, степы шаги. Соединения степ-удар на основе дольо-чаги. Соединение ударов дольо-чаги

Пхумсэ 1-2.

Восстановительные мероприятия

Все восстановительные мероприятия проводятся в самостоятельном режиме вне зала : бассейн, лыжные и пешие прогулки, сауна, массаж.

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
3 год	02.09.2022	24.05.2023	36	216	3 раза в неделю по 2 часа

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

Задачи образовательной программы 3 года обучения

Обучающие:

- овладеть основами техники базовых упражнений;
- повысить уровень общей физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;

Развивающие:

- повысить работоспособность юных спортсменов, расширение их физических возможностей;
- укреплять здоровье обучающихся и улучшать их физическое развитие;

Воспитательные:

- воспитывать интерес к занятиям по тхэквондо;
- воспитывать смелость, волю, решительность и др. качества;

Ожидаемый результат реализации программы 3 – го года обучения

Предметные:

- знать правила спортивных соревнований по тхэквондо ВТ и быть в курсе новых изменений;
- приобрести соревновательный опыт;
- уметь правильно выполнять технику ударов ногами и руками по цели, технику блоков руками;
- знать технику ударов ногами и руками, блоков руками;

Метапредметные:

- уметь применять приобретённые навыки физического воспитания;
- применять изученные упражнения, спортивное оборудование, инвентарь для собственного физического развития, сохранения и укрепления здоровья.

Личностные:

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

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.

В результате второго года обучения детям прививается интерес к занятиям тхэквондо, происходит укрепление здоровья и улучшение физического развития учащихся, овладение ими основами техники базовых упражнений. Воспитывается смелость, решительность и др. волевые качества. Проходит сдача экзамена по следующим разделам:
Все движения начинать с пьонхи соги.

Техника рук.
1. Джучум соги: момтон ап тирыги (на каждый счет один удар).
момтон дубон тирыги.
2. Джучум соги, блоки: ойгуль макки, арэ макки, ан макки, баккат макки (каждый блок выполняется сначала левой, затем правой рукой).
3. С выходом ап куби: момтон бандэ тирыги
момтон баро тирыги
ойгуль макки - момтон баро тирыги.
арэ макки - момтон баро тирыги.
ан макки - момтон баро тирыги.
баккат макки - момтон баро тирыги.
Каждый блок выполняется сначала в левосторонней стойке, затем в правосторонней стойке с возвратом в исходное положение пьонхи соги.
4. В ап куби: момтон бандэ тирыги,
момтон баро тирыги. ойгуль макки - момтон баро тирыги. арэ макки - момтон баро тирыги. ан макки - момтон баро тирыги. баккат макки - момтон баро тирыги.
Связки выполняются в передвижении с поворотом твиро дора.
Техника ног.
5. С ап соги: ап чаги, долио чаги, нэре чаги. Удары ногами выполняются на месте.
ОФП.
6. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (отжимание) -20 раз. Лежа на спине (складка) -20 раз.

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 (3-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 4. Гибкость		
Техническая подготовка: 1. Базовая техника рук 2. Правильность выполнения ударов ногами 3. Техника пхумсе		
Предметные достижения (Участие в показательных выступлениях)		

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
3 год обучения

№	Раздел программы	Формы занятий *(Приложение №1)*	Приёмы и методы организации образовательного процесса *(Приложение №2)*	Дидактический материал *(Приложение №3)*	Формы контроля
1	Вводное занятие	Беседа	Словесные (рассказ, беседа) Наглядные (показ)	интернет-ресурсы	Анкетирование
2	ОФП	Практические занятия	Словесные (рассказ, беседа) Наглядные (показ) Игровые (подвижные игры)	интернет-ресурсы	Сдача экзамена по ОФП
3	Специальная физическая подготовка	Практические занятия	Словесные (рассказ, беседа) Наглядные (показ)	интернет-ресурсы	Выполнение контрольных упражнений
4	Технико-тактическая подготовка	Практические занятия	Словесные (рассказ, беседа) Наглядные (показ)	интернет-ресурсы	Выполнение контрольных упражнений
5	Медико-биологический контроль	Прохождение медкомиссии, контроль основных биологических параметров			
6	Восстановительные мероприятия	Все восстановительные мероприятия проводятся в самостоятельном режиме вне зала : бассейн, лыжные и пешие прогулки, сауна, массаж.			
7	Итоговое занятие	Аттестация на пояса			

Календарно-тематическое планирование

N п/п	Название темы занятия	Кол - во часов	Форма занятий	Метод организации УВП	Методическое и дидактическое обеспечение
02.09.2022	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. История и традиции WTF. Изучение новых команд на корейском языке.	2	Теоретическое занятие	Лекция	Спортзал
05.09.2022	Вводное занятие. История и традиции WTF. Терминология тхэквондо на корейском языке.	2	Теоретическое занятие	Лекция	Спортзал
07.09.2022	Предупреждение травматизма, обеспечение безопасности жизни и здоровья. Гигиена поведения в зале. Значение тхэквондо, как средства укрепления здоровья.	2	Комбинированное занятие	Лекция Демонстрационный показ	Спортзал
09.09.2022	Комплексы упражнений на растягивание мышц и связок ног и спины.	2	Практическое занятие	Самостоятельная работа Демонстрационный показ	Спортзал
12.09.2022	Комплексы упражнений на растягивание мышц и связок ног и спины.	2	Практическое занятие	Самостоятельная работа Демонстрационный показ	Спортзал
14.09.2022	Комплексы общеразвивающих и специальных упражнений. Упражнения со скакалкой.	2	Практическое занятие	Самостоятельная работа Демонстрационный показ	Спортзал
16.09.2022	Комплексы общеразвивающих упражнений. Втягивающие упражнения.	2	Практическое занятие	Самостоятельная работа Демонстрационный показ	Спортзал
19.09.2022	Комплексы упражнений на растягивание мышц и связок ног и спины.	2	Практическое занятие	Самостоятельная работа Демонстрационный показ	Спортзал

21.09.2022	Комплексы упражнений на растягивание мышц и связок ног и спины.	2	Практическое занятие	Демонстрационный показ Самостоятельная работа	Спортзал
23.09.2022	Стойки. Чичаре, чириги. Махи ногами. Пальчаги.	2	Практическое занятие	Самостоятельная работа Демонстрационный показ	Спортзал
26.09.2022	Комплексы упражнений на растягивание мышц и связок ног и спины.	2	Практическое занятие	Демонстрационный показ Самостоятельная работа	Спортзал
28.09.2022	Махи. Удары ногами. Базовая техника блоков и ударов руками.	2	Практическое занятие	Демонстрационный показ Самостоятельная работа	Спортзал
01.10.2022	Ударная техника. Удары ногами. Апчаги. Тулечаги.	2	Практическое занятие	Демонстрационный показ Самостоятельная работа	Спортзал
30.09.2022	Бег на короткие дистанции.	2	Практическое занятие	Демонстрационный показ Самостоятельная работа	Спортзал
03.10.2022	Бег на короткие дистанции. Бег по лестнице.	2	Практическое занятие	Демонстрационный показ Самостоятельная работа	Спортзал
05.10.2022	Комплексы общеразвивающих и специальных упражнений. Отжимания, подтягивания.	2	Практическое занятие	Демонстрационный показ Самостоятельная работа	Спортзал
07.10.2022	Бег на длинные дистанции. Челночный бег.	2	Практическое занятие	Самостоятельная работа Демонстрационный показ	Спортзал
10.10.2022	Комплексы общеразвивающих и специальных упражнений.	2	Практическое занятие	Демонстрационный показ Самостоятельная работа	Спортзал
12.10.2022	Блоки и удары ногами. Кибон дюндя чичаре.	2	Практическое занятие	Самостоятельная работа Демонстрацион	Спортзал

				ный показ	
14.10.2022	Блоки и удары ногами. Кибон дюндя чичаре момтом.	2	Практическое занятие	Демонстрационный показ Самостоятельная работа	Спортзал
17.10.2022	Бег на длинные дистанции. Развитие выносливости.	2	Практическое занятие	Демонстрационный показ Самостоятельная работа	Спортзал
19.10.2022	Подвижные и спортивные игры. Правила игры и судейства в футболе. Учебные игры.	2	Практическое занятие	Демонстрационный показ Самостоятельная работа	Спортзал
21.10.2022	Базовая техника спарринга в тхэквондо. Стэп и передвижения по залу.	2	Практическое занятие	Самостоятельная работа Демонстрационный показ	Спортзал
24.10.2022	Комплексы общеразвивающих и специальных упражнений.	2	Практическое занятие	Демонстрационный показ Самостоятельная работа	Спортзал
26.10.2022	Базовая техника тхэквондо. Пхумсе тхэгук иль джан. Подготовка к аттестации.	2	Практическое занятие	Демонстрационный показ Самостоятельная работа	Спортзал
28.10.2022	Бег на длинные дистанции. Челночный бег.	2	Практическое задание	Демонстрационный показ	Спортзал
31.10.2022	Комплексы упражнений на растягивание мышц и связок ног и спины лежа.	2	Практическое занятие	Демонстрационный показ Самостоятельная работа	Спортзал
02.11.2022	Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину.	2	Практическое занятие	Демонстрационный показ Самостоятельная работа	Спортзал
07.11.2022	Комплексы общеразвивающих и специальных упражнений. Развитие чувства дистанции.	2	Практическое занятие	Самостоятельная работа Демонстрационный показ	Спортзал
09.11.2022	Базовая техника	2	Практиче	Демонстрацион	Спортзал

	тхэквондо. Махи: анесо пакуро неречаги.		ское занятие	ный показ Самостоятельная работа	
11.11.2022	Падачаги, апальтики.	2	Практическое занятие	Демонстрационный показ Самостоятельная работа	Спортзал
14.11.2022	Подвижные и спортивные игры. Правила игры и судейства в минифутболе. Учебные игры.	2	Практическое занятие	Демонстрационный показ Самостоятельная работа	Спортзал
16.11.2022	Комплексы общеразвивающих и специальных упражнений.	2	Практическое занятие	Демонстрационный показ Самостоятельная работа	Спортзал
18.11.2022	Комплексы упражнений на растягивание мышц и связок ног и спины у шведской стенки.	2	Практическое занятие	Демонстрационный показ Самостоятельная работа	Спортзал
21.11.2022	Прыжки в длину, высоту. С ударом ёпчаги.	2	Практическое занятие	Демонстрационный показ Самостоятельная работа	Спортзал
23.11.2022	Комплексы упражнений на растягивание мышц и связок ног и спины у шведской стенки.	2	Практическое занятие	Демонстрационный показ Самостоятельная работа	Спортзал
25.11.2022	Прыжки в длину, высоту. С ударом ёпчаги.	2	Практическое занятие	Демонстрационный показ Самостоятельная работа	Спортзал
28.11.2022	Комплексы упражнений на растягивание мышц и связок ног и спины у шведской стенки.	2	Практическое занятие	Демонстрационный показ Самостоятельная работа	Спортзал
30.11.2022	Базовая техника тхэквондо. Махи: анесо, пакэсо пакуро неречаги.	2	Теоретическое занятие	Самостоятельная работа Демонстрационный показ	Спортзал
02.12.2022	Комплексы общеразвивающих и специальных упражнений.	2	Практическое занятие	Демонстрационный показ Самостоятельная работа	Спортзал

05.12.2022	Подвижные и спортивные игры. Учебные игры. Минифутбол.	2	Практическое занятие	Демонстрационный показ Самостоятельная работа	Спортзал
07.12.2022	Прыжки в длину, высоту. С ударом апчаги.	2	Практическое занятие	Демонстрационный показ Самостоятельная работа	Спортзал
09.12.2022	Комплексы общеразвивающих и специальных упражнений. Развитие чувства дистанции.	2	Практическое занятие	Демонстрационный показ Самостоятельная работа	Спортзал
12.12.2022	Прыжки в длину через препятствие.	2	Практическое занятие	Демонстрационный показ Самостоятельная работа	Спортзал
14.12.2022	Подвижные и спортивные игры. Учебные игры.	2	Практическое занятие	Демонстрационный показ Самостоятельная работа	Спортзал
16.12.2022	Базовая техника тхэквондо. Стойки: кириги чумби. Пальчаги по лапам.	2	Практическое занятие	Демонстрационный показ Фронтальная беседа	Спортзал
19.12.2022	Базовая техника тхэквондо. Стойки: чарет, чумби, апкуби аремаки, апсоги, чучунсоги.	2	Практическое занятие	Демонстрационный показ Самостоятельная Работа	Спортзал
21.12.2022	Базовая техника тхэквондо. Удары: неречаги (удар ногой сверху), момтом чириги (удар кулаком).	2	Практическое занятие	Самостоятельная работа Демонстрационный показ	Спортзал
23.12.2022	Базовая техника тхэквондо. Блоки: ульгуль маки, анмомтом маки. Пхумсе. Подготовка к аттестации.	2	Практическое занятие	Демонстрационный показ Самостоятельная работа	Спортзал
26.12.2022	Блоки: аре маки. Пхумсе тэгук иль джан (первый). Подготовка к аттестации.	2	Практическое занятие	Самостоятельная работа Демонстрационный показ	Спортзал
28.12.2022	Теоретическая подготовка. Терминология тхэквондо на корейском языке.	2	Теоретическое занятие	Лекция	Спортзал

09.01.2023	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Комплексы упражнений на растягивание мышц и связок ног и спины.	2	Теоретическое занятие	Лекция Самостоятельная работа Демонстрационный показ	Спортзал
11.01.2023	Теоретическая подготовка. Правила соревнований.	2	Теоретическое занятие	Лекция	Спортзал
13.01.2023	Базовая техника спарринга в тхэквондо. Работа по ракеткам на время.	2	Практическое занятие	Самостоятельная работа Демонстрационный показ	Спортзал
16.01.2023	Базовая техника спарринга в тхэквондо. Работа по лапам с передвижениеми.	2	Практическое занятие	Демонстрационный показ Самостоятельная работа	Спортзал
18.01.2023	Базовая техника спарринга в тхэквондо. Работа в парах в защитном снаряжении.	2	Практическое занятие	Самостоятельная работа Демонстрационный показ	Спортзал
20.01.2023	Комплексы упражнений на растягивание мышц и связок ног и спины.	2	Практическое занятие	Демонстрационный показ Самостоятельная работа	Спортзал
23.01.2023	Базовая техника спарринга в тхэквондо. Работа в парах в защитном снаряжении.	2	Практическое занятие	Демонстрационный показ Самостоятельная работа	Спортзал
25.01.2023	Базовая техника спарринга в тхэквондо. Работа в парах в защитном снаряжении.	2	Практическое занятие	Демонстрационный показ Самостоятельная работа	Спортзал
27.01.2023	Базовая техника спарринга в тхэквондо. Техника нападения и защиты во время спаринга.	2	Практическое занятие	Демонстрационный показ Самостоятельная работа	Спортзал
30.01.2023	Базовая техника спарринга в тхэквондо. Стэпы, нанесение ударов со стэпов.	2	Практическое занятие	Демонстрационный показ Самостоятельная работа	Спортзал
01.02.2023	Базовая техника спарринга в тхэквондо. Стэпы, нанесение ударов со стэпов по лапам	2	Практическое занятие	Демонстрационный показ Самостоятельная работа	Спортзал
04.02.2023	Подвижные и спортивные игры. Правила игры и судейства в волейболе. Учебные игры.	2	Практическое занятие	Демонстрационный показ Самостоятельная работа	Спортзал
06.02.2023	Базовая техника спарринга в тхэквондо. Стэпы,	2	Практическое	Демонстрационный показ	Спортзал

	нанесение ударов со стэпов по жилету.		занятие	Самостоятельная работа	
08.02.2023	Базовая техника спарринга в тхэквондо. Работа по ракеткам.	2	Практическое занятие	Самостоятельная Работа Групповая работа	Спортзал
11.02.2023	Базовая техника спарринга в тхэквондо. Работа по лапам.	2	Практическое занятие	Групповая работа Самостоятельная работа Демонстрационный показ	Спортзал
13.02.2023	Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений. Упражнения на лестнице	2	Практическое занятие	Самостоятельная работа Демонстрационный показ	Спортзал
15.02.2023	Базовая техника спарринга в тхэквондо. Удары ногами. Туле чаги , тонтуле чаги	2	Практическое занятие	Демонстрационный показ Самостоятельная работа	Спортзал
18.02.2023	Удары ногами. Туле чаги , тонтуле чаги	2	Практическое занятие	Демонстрационный показ Самостоятельная работа	Спортзал
20.02.2023	Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений. Упражнения со скакалкой	2	Практическое занятие	Демонстрационный показ Самостоятельная работа	Спортзал
22.02.2023	Подвижные и спортивные игры. Правила игры и судейства в футболе. Учебные игры.	2	Практическое занятие	Демонстрационный показ Самостоятельная работа	Спортзал
25.02.2023	Техника нападения и защиты во время спаринга.	2	Практическое занятие	Групповая работа Самостоятельная работа Демонстрационный показ	Спортзал
27.02.2023	Базовая техника спарринга в тхэквондо. Удары: нерёчаги (удар ногой сверху).	2	Практическое занятие	Самостоятельная работа Демонстрационный показ	Спортзал
01.03.2023	Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений. Упражнения на лестнице	2	Практическое занятие	Самостоятельная работа Демонстрационный показ	Спортзал
04.03.2023	Комплексы упражнений на растягивание мышц и связок ног и спины.	2	Практическое занятие	Самостоятельная работа Демонстрационный показ	Спортзал
06.03.2023	Комплексы упражнений на растягивание мышц и связок ног и спины. В парах.	2	Практическое занятие	Самостоятельная работа Демонстрацион	Спортзал

				ный показ	
11.03.2023	Легкая атлетика. Прыжки в высоту.	2	Практическое занятие	Самостоятельная работа Демонстрационный показ	Спортзал
13.03.2023	Подвижные и спортивные игры. Правила игры и судейства в гандболе. Учебные игры.	2	Практическое занятие	Самостоятельная работа Демонстрационный показ	Спортзал
15.03.2023	Базовая техника спарринга в тхэквондо. Удары ногами. Туле чаги , тонтуле чаги ульгуль	2	Практическое занятие	Самостоятельная работа Демонстрационный показ	Спортзал
18.03.2023	Прыжки в длину, упражнения на развитие скоростно- силовых качеств.	2	Практическое занятие Практическое занятие	Самостоятельная работа Демонстрационный показ	Спортзал
20.03.2023	Базовая техника спарринга в тхэквондо. Удары ногами. Туле чаги , тонтуле чаги ульгуль	2	Практическое занятие	Самостоятельная работа Демонстрационный показ	Спортзал
22.03.2023	Комплексы упражнений на растягивание мышц и связок ног и спины.	2	Практическое занятие	Самостоятельная работа Демонстрационный показ	Спортзал
25.03.2023	Базовая техника спарринга в тхэквондо. Удары: тулечаги (круговой удар ногой).	2	Практическое занятие	Самостоятельная работа Демонстрационный показ	Спортзал
27.03.2023	Подвижные и спортивные игры. Правила игры и судейства в баскетболе. Учебные игры.	2	Практическое занятие	Самостоятельная работа Демонстрационный показ	Спортзал
29.03.2023	Легкая атлетика. Прыжки в длину, высоту.	2	Практическое занятие	Самостоятельная работа Демонстрационный показ	Спортзал
01.04.2023	Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений. Упражнения с жгутами	2	Практическое занятие	Самостоятельная работа Демонстрационный показ	Спортзал
03.04.2023	Базовая техника спарринга в тхэквондо. Техника нападения и защиты во время спаринга.	2	Практическое занятие	Самостоятельная работа Демонстрационный показ	Спортзал
05.04.2023	Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений. Упражнения с жгутами	2	Практическое занятие	Самостоятельная работа Демонстрационный показ	Спортзал
08.04.2023	Базовая техника спарринга	2	Практиче	Самостоятельн	Спортзал

	в тхэквондо. Техника нападения и защиты во время спаринга.		ское занятие	ая работа Демонстрационный показ	
10.04.2023	Базовая техника спарринга в тхэквондо. Махи: анесо, пакесо пакуро нере чаги.	2	Практическое занятие	Самостоятельная работа Демонстрационный показ	Спортзал
12.04.2023	Базовая техника спарринга в тхэквондо. Удары: юпчаги (удар ногой в сторону).	2	Практическое занятие	Самостоятельная работа Демонстрационный показ	Спортзал
15.04.2023	Базовая техника спарринга в тхэквондо. Техника нападения и защиты во время спаринга.	2	Практическое занятие	Самостоятельная работа Демонстрационный показ Групповая работа	Спортзал
17.04.2023	Изучение пхумсэ. Изучение с третьего по восьмой пхумсэ.	2	Практическое занятие	Самостоятельная работа Демонстрационный показ	Спортзал
19.04.2023	Техника приёмов самообороны. Одношаговый бой.	2	Практическое занятие	Самостоятельная работа Демонстрационный показ	Спортзал
22.04.2023	Техника приёмов самообороны. Одношаговый бой с подсечками.	2	Практическое занятие	Самостоятельная работа Демонстрационный показ	Спортзал
24.04.2023	Техника приёмов самообороны. Одношаговый бой с захватами.	2	Практическое занятие	Самостоятельная работа Демонстрационный показ	Спортзал
26.04.2023	Правила участия в соревнованиях, отработка навыков и знаний .	2	Комбинированное занятие	Самостоятельная работа Демонстрационный показ	Спортзал
28.04.2023	Техника приёмов самообороны. Одношаговый бой с бросками.	2	Практическое занятие	Самостоятельная работа Демонстрационный показ	Спортзал
03.05.2023	Базовая техника спарринга в тхэквондо. Отработка ударов по лапам на месте. Подготовка к аттестации	2	Комбинированное занятие	Самостоятельная работа Демонстрационный показ	Спортзал
05.05.2023	Техника приёмов самообороны. Одношаговый бой с подсечками, захватами, бросками.	2	Практическое занятие	Самостоятельная работа Демонстрационный показ	Спортзал
08.05.2023	Техника приёмов самообороны. Выход из захватов.	2	Практическое занятие	Самостоятельная работа Демонстрационный показ	Спортзал

10.05.2023	Базовая техника спарринга в тхэквондо. Отработка ударов по лапам на месте. Подготовка к аттестации	2	Практическое занятие	Самостоятельная работа Демонстрационный показ	Спортзал
12.05.2023	Базовая техника спарринга в тхэквондо. Отработка ударов по лапам с передвижением в парах. Подготовка к аттестации	2	Практическое занятие	Самостоятельная работа Демонстрационный показ	Спортзал
15.05.2023	Работа в парах в защитном снаряжении первым, вторым номером. Подготовка к аттестации	2	Практическое занятие	Самостоятельная работа Демонстрационный показ	Спортзал
17.05.2023	Контрольные испытания. Аттестация на пояса.	2	Практическое занятие	Самостоятельная работа Демонстрационный показ	Спортзал
19.05.2023	Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции.	2	Практическое занятие	Самостоятельная работа Демонстрационный показ	Спортзал
22.05.2023	Гимнастика. Комплексы упражнений на растягивание мышц и связок ног и спины.	2	Практическое занятие	Самостоятельная работа Демонстрационный показ	Спортзал
24.05.2023	Итоговое занятие. Игровая тренировка по окончанию учебного года.	2	Практическое занятие	Самостоятельная работа Демонстрационный показ	Спортзал

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.: