

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр «Южный город» пос. Придорожный
муниципальный район Волжский Самарской области

Юридический адрес: ☒ 443085. п. Придорожный, мкр. «Южный город»,
ул. Николаевский проспект, д. 50, e-mail ugschool@mail.ru

ПРИНЯТА:
на Педагогического совета
ГБОУ СОШ
«ОЦ «Южный город»
пос. Придорожный
протокол № 1
от « 30 » августа 2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБОУ СОШ
«ОЦ «Южный город»
пос. Придорожный
Кильдюшкин /В. М. Кильдюшкин
Приказ № 249/109 от «30» 08 2022г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«БУДУЩИЕ ЧЕМПИОНЫ»**

Срок реализации - 2 года
Возраст обучающихся – 5-7 лет

Авторы-составители:
Никитина Н.В.,
старший воспитатель
Никитин Д.В.,
инструктор по физической культуре

м.р. Волжский, 2022-2023 уч.год

Краткая аннотация

Программа «Будущие чемпионы» (далее – Программа) направлена на физическое развитие ребенка, укрепление здоровья дошкольника через организацию общефизической подготовки с элементами восточных единоборств на основе боевого искусства Тхэквод-до ИТФ.

В ходе реализации Программы создаются условия для развития физических качеств дошкольников, координированности движений, повышения выносливости, быстроты реакции, иммунитета, а также воспитания силы духа, стойкости, настойчивости, собранности, самообладания, учтивости и других индивидуальных качеств дошкольника. Программа основана на применении физических упражнений, использовании метода тренировки и соревнований в сочетании с игровыми методами. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Будущие чемпионы» представлена 4 модулями.

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Будущие чемпионы» физкультурно-спортивная.

Актуальность общеобразовательной общеразвивающей программы «Будущие чемпионы» обусловлена тем, что она нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. № 996 – р, направленных на формирование гармоничной личности, ответственного человека. В соответствии с Целевой моделью развития национальных систем дополнительного образования детей, утвержденной приказом Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 Программа направлена на формирование эффективной системы выявления, поддержки и развития способностей и талантов обучающихся. В связи с этим программа «Будущие чемпионы» позволяет сформировать у детей ответственное отношение к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; создать равные условия для занятий физической культурой и спортом, включая детей с ограниченными возможностями здоровья; привить культуру безопасной жизнедеятельности, профилактики вредных привычек; сформировать мотивацию к активному и здоровому образу жизни, занятиям спортом, развитие культуры здорового питания. На занятиях дошкольники в игровой форме смогут овладеть базовыми элементами тхэквон – до, изучить

терминологию и освоить пять принципов тхэквон – до (настойчивость, собранность, самообладание, непоколебимость духа, учтивость).

Новизна заключается во включении в образовательный процесс комплекса специальных обучающих и развивающих игр и спортивных упражнений, позволяющих подготовить дошкольников к основным занятиям по овладению боевым искусством тхэквон-до. При составлении программы учитывалось не только физическое развитие, но и духовная составляющая, которая носит воспитательный характер. В теоретическую часть каждого занятия включены беседы об истории и философии тхэквон-до, правила этикета боевого искусства, изучение основных терминов.

Отличительной особенностью данной Программы является то, что образовательный процесс по физическому развитию дошкольников базируется на технической подготовке по тхэквон-до, на освоении основных принципов данного боевого искусства.

Восточная гимнастика – научно обоснованный способ использования своего тела в целях самообороны, позволяющий в результате физических и духовных тренировок расширить диапазон индивидуальных возможностей человека. В программе тренировок многочисленные общие и специальные развивающие упражнения на воспитание физических качеств, изучение комплексов традиционной техники (формальные комплексы – туль), изучение техники ударов ногами и рукам.

ОФП – (общая физическая подготовка) - это физическая работа общеукрепляющего и общеразвивающего характера, направленная на повышение работоспособности, развитие у детей основных двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, прыгучести, координации и др.), а также укрепление и улучшение работы функциональных систем организма (нервно-мышечной, опорно-двигательной, кардио-респираторной и косвенно других систем).

СФП – (специальная физическая подготовка) - это физическая работа, специализированная по принципу развития именно тех навыков и качеств, которые требуются в непосредственном виде спорта, а характер и режим упражнений, должны наиболее полно соответствовать характеру и режиму движений в соревновательной практике этого вида.

Подвижные игры – вид активной деятельности детей, заключающийся обычно в воспроизведении ими окружающей жизни. Ряд игр имеет сюжет и

правила («гуси-лебеди»), многие — только правила («салочки», «прятки», «пятнашки»), играя, дети соревнуются в беге, прыжках, бросках и др. У детей с 5 лет подвижные игры начинают приобретать спортивный характер. Особое значение подвижные игры и спортивные игры имеют для физического развития дошкольников.

Педагогическая целесообразность

На сегодняшний день сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач развития страны. Одним из важнейших средств воспитания здорового ребенка с самого раннего возраста, несомненно, является физическая культура. Правильная организация занятий физической культурой способствует гармоничному развитию жизненно необходимых физических качеств детей: ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости, а также выработке гигиенических навыков. На занятиях по тхэквон-до тренируют быстрые удары ногами, перемещения, прыжки, развивают хорошую координацию. Все это развивает тело и реакцию. Помимо физической стороны, есть и духовная составляющая. Занятия тхэквон-до разовьют в ребенке такие качества как, честность, доброта, трудолюбие.

К плюсам данного вида спорта относят следующие качества:

- отличная ударная техника ногами. Это качество, скорее всего, мало пригодится в жизни, но в других видах спорта будет незаменимым.
- прекрасная растяжка. Она сохраняется даже после прекращения занятий.
- быстрая реакция. Качество незаменимое как в жизни, так и в спорте.
- дисциплина. Пригодиться и в учебе, и в спорте.
- выносливость. Нервная система ребенка будет устойчивой к влиянию различных стрессовых ситуаций, а, значит, ему будет легко справиться с учебой и дополнительными занятиями.
- улучшает иммунитет. Как и другие виды спорта тхэквон-до ускоряет обмен веществ и повышает сопротивляемость организма.

Программа разработана в соответствии с принципами:

- принцип сознательности и активности;

- принцип наглядности;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип повторений;
- принцип постепенности;
- принцип доступности и индивидуальности;
- принцип непрерывности;
- принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей;
- принцип связи теории с практикой.

Цель Программы: создание условий для укрепления здоровья и повышения двигательной активности дошкольников средствами восточных единоборств.

Задачи:

Образовательные:

- формировать теоретические и практические основы по тхэквон-до, первоначальные представления об этикете, философии школы тхэквон-до;
- формировать навыки выполнения комплексов традиционной техники (формальных комплексов – туль) уровня 10 – 8 гупа, подготовка к аттестации на начальный уровень мастерства (гуп);
- отрабатывать технику ударов руками и ногами;
- способствовать проявлению творческой активности;
- формировать умение демонстрировать результаты своего труда;
- формировать представления о своем теле, о способах сохранения и укрепления своего здоровья, о здоровом образе жизни.

Развивающие:

- развивать выносливость, силу, прыгучесть, быстроту и координацию движений, чувство равновесия;

- развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений под терминологический (корейский) счет;
- развивать гибкость, красоту, пластику, четкость и скорость движений, умение слушать терминологический (корейский) счет при выполнении упражнений;
- развивать творческое воображение.

Воспитательные:

- воспитывать личностные качества: инициативность, целеустремленность, настойчивость, самодисциплину, уверенность в себе, организованность, ответственность, сообразительность, эмоционально-положительное отношение к сверстникам;
- способствовать формированию слаженного коллектива, проявлению взаимовыручки;
- способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению;
- воспитывать индивидуальные качества в соответствии с философией и принципами тхэквон-до.

Возраст детей, участвующих в реализации Программы 5-7 лет. Комплектование групп проводится с учетом индивидуальных особенностей занимающихся, возраста, уровня физической подготовленности, состояния здоровья. Грамотное комплектование образовательных групп способствует лучшему освоению упражнений, техники, повышению уверенности в своих силах и желания продолжать занятия спортом.

Зачисление детей на обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Будущие чемпионы» происходит на основании предоставления заключения врача поликлиники об отсутствии противопоказаний к занятиям.

Срок реализации Программы рассчитан на 2 года обучения в учебный период (сентябрь – май): 2 раза в неделю (с учетом периода государственных праздников и каникулярного периода).

Максимальная недельная образовательная нагрузка не превышает допустимого объема, установленного СП 2.4.3648-20 и СанПиН 2.3/2.4.3590-20. Для детей 5-6 лет – 25 минут, для детей 6-7 лет – 30 минут.

Формы и методы обучения

Основная форма обучения – групповая, предусмотрены индивидуальные занятия и занятия в малых группах.

Методы обучения:

- словесные методы: объяснения, рассказ, беседы, команды;
- наглядные методы: показ движений, стоек в целом виде, с разделением на части, видеосюжетов;
- практические методы: многократное повторение движений, стоек сначала по элементам, затем полностью, обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений, стоек в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

Режим занятий: количество недель в одном учебном году – 34, количество занятий – 68.

Наполняемость учебных групп составляет 20 человек.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи;
- определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- развивать коммуникативные компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками; умение общаться с учетом общности интересов и возможностей других участников группы;
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех правила поведения, делать выводы, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить;
- проявлять самоконтроль при выполнении физических упражнений.

Метапредметные результаты:

Коммуникативные:

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять сдержанность, рассудительность;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения на занятиях и следовать им;
- выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика, наблюдателя);
- работать в группе, учитывая мнения партнёра по игре
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;

Познавательные:

- проявляет готовность к активному взаимодействию с окружающим миром по проблеме здоровьесбережения;
- проявляет инициативность, самостоятельность, навыки сотрудничества в разных видах двигательной активности;
- умеет давать эмоциональную оценку деятельности товарищей совместно с педагогом и другими детьми группы;
- добывать новые знания и перерабатывать полученную информацию: находить ответы на вопросы, используя презентуемые схемы, свой жизненный опыт и информацию, полученную из других источников;
- проявляет любознательность, произвольность, способность к творческому самовыражению в области охраны здоровья.

Регулятивные:

- проявляет положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- понимает цель деятельности и правила на занятиях по тхэквон-до, при выполнении упражнений, стойки, удара;
- планировать свои действия при выполнении упражнений, стойки, удара;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
- учитывать требования безопасности, сохранности инвентаря, организации места занятий в спортивном зале;
- анализировать причины успеха/неуспеха, осваивать с помощью учителя позитивные установки типа: «У меня всё получится», «Я ещё многое смогу».

Предметные:

- знает теоретические и практические основы по тхэквон-до, имеет первоначальные представления об этикете, философии школы тхэквон-до;
- владеет навыками выполнения комплексов традиционной техники (формальных комплексов – туль) уровня 10 – 8 гупа, готов к аттестации на начальный уровень мастерства (гуп);
- владеет техникой ударов руками и ногами;
- демонстрирует результаты своего труда;
- имеет представления о своем теле, о способах сохранения и укрепления своего здоровья, о здоровом образе жизни.

Результативность освоения Программы отслеживается путем сдачи **нормативов** по общей и специальной физической подготовке.

Комплекс контрольных испытаний по общей и специальной физической подготовке включает следующие нормативы:

- бег 30 м (60 м);
- бег 300 м (500 м);
- подтягивание;
- отжимание от пола;
- поднятие туловища (30 с);
- прыжок в длину с места;
- челночный бег 6х10;
- прыжки через скакалку;

- основные упражнения для развития гибкости, уметь показать упражнения с корейским счетом;
- основные упражнения для развития «растяжки»;
- основные организационные команды (мойо, чарьед, баро, кюннэ, дчун би, ши джак);
- элементы базовой техники - удары ногами (ап чаги, долье чаги, йоп чаги, миро чаги, нерье чаги, сэва чаги);
- элементы базовой техники – блоки (арэ макки, момтон ан макки, ольгуль макки);
- элементы базовой техники - техника передвижений (степповые движения, развороты в движении);
- элементы базовой техники - основные стойки (ап соги, наранхи соги, дчючум соги, пальчаги чумби, ап куби);
- элементы базовой техники - удары руками (чируги, ту бон чируги).

Количественная шкала оценки контрольных испытаний по общей физической подготовке

Оценка Вид норматива	Мальчики			Девочки		
	Крт	Дост	Опт	Крт	Дост	Опт
Подтягивания на перекладине (кол-во раз)	0	2	4	0	1	2
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	0	2	5	0	2	3
Прыжок в длину с места (см)	40	60	90	30	40	60
Гибкость (см)	0	2	4	0	3	5
Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз)	0	6	10	0	4	8
Прыжки через скакалку за 20 с (кол-во раз)	0	6	10	0	7	12
Челночный бег 6х10 м	0	9	6	0	9	5
Бег 30 м (с)	0	6.5	5.0	0	6.3	5.2
Бег 500 м	0	4.5	3.5	0	4.5	3.5

Оценка гибкости и «растяжки» в упражнениях «складка», «мост», «шпагат», «колесо» проводится на аттестациях два раза в год. В конце года допускается

оценка 2 балла в упражнениях «мост» и « колесо», в упражнениях «складка» и «шпагат» оценка не ниже 3 баллов.

Качественная шкала оценки упражнений для развития гибкости, растяжки

упражнение	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
«складка»	Стойка – ноги на ширине плеч, на три сек. достать основанием ладони пол перед ногами	Стойка - ноги на ширине плеч, рывком достать открытой ладонью пол перед ногами	Стойка – ноги на ширине плеч, любым способом достать частью ладони пол перед ногами	Стойка – ноги на ширине плеч, любым способом кончиками пальцев достать пол перед ногами	Стойка – ноги на ширине плеч, наклон вперед ноги к полу
«мост»	Ноги и руки выпрямлены, прогиб в спине, стойка полностью на ладонях и стопах ног	Или ноги или руки выпрямлены, прогиб в спине, стойка не полностью на стопах ног	Ноги и руки не выпрямлены, прогиба в спине нет	Сделан «мост», но очень плохо и стоит не уверенно	Просто оторвал от пола таз, а плечи оторвать не может
«шпагат»	Сед полностью, касание всей поверхностью ног пола, ноги строго по прямой линии	Сед ноги по прямой линии, но полностью нет касания пола примерно на 10 см.	Сед ноги по прямой линии, но полностью нет касания пола примерно на 20 см.	Сед ноги по прямой линии, но полностью нет касания пола примерно на 30 см	Стойка – ноги широко в сторону
«колесо»	Выполнено	Выполнено	Выполнено	Выполнено	Любая

	красиво, ровно по линии с прямыми ногами и руками	не совсем ровно и красиво	с согнутыми ногами и не по прямой линии	с согнутыми ногами и руками и приземлени ем на две ноги	попытка выполнен ия
--	--	---------------------------------	--	---	---------------------------

Перед сдачей нормативов проводится 5 минутная разминка.

- Подтягивание на перекладине производится «хватом сверху» без рывковых движений корпуса тела. Исходное положение: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. В верхнем положении подбородок должен быть четко выше перекладины, в нижнем положении – локти участника полностью «включены» - вис на прямых руках. Выполняется максимальное количество раз. Каждое последующее подтягивание выполняется из исходного положения. Запрещены движения тазобедренных и коленных суставов и попеременная работа руками.

- Отжимания от пола. Упражнение выполняется из положения: упор лежа, руки полностью выпрямлены, спина составляет прямую линию с бедрами и ногами, подбородок поднят, взгляд вперед. Не изменяя положения спина-бедра-ноги согнуть руки в локтях до 90°, затем выпрямить их до исходного положения. Выполняется упражнение максимальное количество раз.

- Поднятие туловища за 30 секунд. Исходное положение: лежа на мате, ноги согнуты, руки за голову, ноги закреплены. Наклонить туловище с вертикального положения в горизонтальное и возвратиться в исходное положение. Упражнение выполняется на количество раз в течение 30 секунд.

- Бег на короткие дистанции (30 м, 60 м) выполняется в спортивном зале в спортивной обуви. Участники стартуют из произвольного положения (высокий или низкий старт). В каждом забеге участвуют не менее двух человек, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды, дается одна попытка.

- Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, толчок двумя ногами с взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие,

исключающее жесткое приземление. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из 3-х попыток.

- Челночный бег 6x10, 10x10 м. Выполняется в спортзале в спортивной обуви. Участники стартуют из положения высокого старта. В каждом забеге участвуют не менее двух человек, результат регистрируется с точностью до десятой доли секунды, дается одна попытка.

- Прыжки через скакалку за 20 секунд. Оценивается количество прыжков, совершенных участником за 20 секунд. Исходное положение участника – стоя, держа ручки скакалки в руках, нижний конец скакалки должен касаться пола за спиной участника. По команде «Приготовиться! Старт!» - участник приступает к выполнению упражнения. По завершении упражнения арбитр останавливает участника командой «Стоп!»

Учебный план

№ п/п	Модуль	Количество часов	
		I год обучения	II год обучения
1.	Теоретическая подготовка	10	10
2.	Общая физическая подготовка	21	23
3.	Специальная физическая подготовка	15	11
4.	Технико-тактическая подготовка	22	24
Общее количество часов		68	68

Учебный план Первый год обучения

№ п/п	Модуль, тема занятий	Количество часов			Контрольно-оценочная деятельность
		Всего	Теория	Практика	
Модуль 1. Теоретическая подготовка		10	7	3	
1.	Основы личной гигиены, здорового образа жизни	2	1	1	Ответы на вопросы, тестовые задания, викторины
2.	Спортивная дисциплина	3	2	1	Ответы на вопросы, тестовые задания,

					викторины
3.	Знакомство с тхэквон-до, как видом спорта	5	4	1	Ответы на вопросы, тестовые задания, викторины
Модуль 2. Общая физическая подготовка		44	14,5	29,5	
1.	Строевые упражнения	1	0,5	0,5	Наблюдения. Показ. Контроль ошибок
2.	Упражнения на развитие координационных способностей	4	1	3	Наблюдения. Показ. Контроль ошибок
3.	Упражнения на развитие гибкости	5	1	4	Наблюдения. Показ. Контроль ошибок
4.	Упражнения на развитие выносливости	2	1	1	Наблюдения. Показ. Контроль ошибок
5.	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	4	1	3	Наблюдения. Показ. Контроль ошибок
6.	Упражнения на развитие прыгучести	2	0,5	1,5	Наблюдения. Показ. Контроль ошибок
7.	Подвижные игры	3	0,5	2,5	Наблюдения. Показ. Контроль ошибок
Модуль 3. Специальная физическая подготовка		26	6,5	19,5	
1.	Базовые стойки. Ап чумок чируги.	2	0,5	1,5	Наблюдения. Показ. Контроль ошибок
2.	Базовые стойки. Ап чаги.	1	0,5	0,5	Наблюдения. Показ. Контроль ошибок
3.	Ап чумок чируги. Ап чаги. Махи ногами, шпагаты, наклоны.	1	0	1	Наблюдения. Показ. Контроль ошибок
4.	Базовые стойки. Ап чаги. Фронтальная, боковая, полупронтальная стойки.	2	0,5	1,5	Наблюдения. Показ. Контроль ошибок
5.	Базовая техника. Блоки, удары.	2	0,5	1,5	Наблюдения. Показ. Контроль

					ошибок
6.	Саджу чируги, ап чаги, йоп чаги.	2	0,5	1,5	Наблюдения. Показ. Контроль ошибок
7.	Ап чумок на мешке ближней, дальней рукой. Махи, упражнение «лягушка».	1	0,5	0,5	Наблюдения. Показ. Контроль ошибок
8.	Саджу маки, стойки, блоки, удары.	2	0,5	1,5	Наблюдения. Показ. Контроль ошибок
9.	Махи, удержание прямых ног, ап чумок чируги ближней, дальней. Ап, йоп чаги после подшагивания, на месте.	2	0,5	1,5	Наблюдения. Показ. Контроль ошибок
Модуль 4. Техничко-тактическая подготовка					
1.	Базовые стойки, перемещения в них	1	0,5	0,5	Наблюдения. Показ. Контроль ошибок
2.	Фронтальная, боковая, полуфронтальная стойки, перемещения в них.	1	0	1	Наблюдения. Показ. Контроль ошибок
3.	Перемещения в стойках. Блоки, удары.	2	0	2	Наблюдения. Показ. Контроль ошибок
4.	Базовая техника. Блоки, удары с перемещением в стойках.	1	0	1	Наблюдения. Показ. Контроль ошибок
5.	Саджу чируги. Ап чаги с шагом. Ап чумок чируги с шагом, из степа.	1	0,5	0,5	Наблюдения. Показ. Контроль ошибок
6.	Саджу чируги. Йоп чаги, ап чаги с подшагиванием. Ап чаги после подшагивания.	1	0,5	0,5	Наблюдения. Показ. Контроль ошибок
7.	Йоп чаги. Ап чумок чируги с шагом, из степа.	1	0,5	0,5	Наблюдения. Показ. Контроль ошибок
8.	Йоп чаги на стоящего противника. Ап чаги на стоящего противника.	1	0,5	0,5	Наблюдения. Показ. Контроль ошибок
9.	Саджу чируги. Поединок ближней рукой.	1	0,5	0,5	Наблюдения. Показ. Контроль

					ошибок
10.	Саджу маки, боковая стойка, перемещения вперед, назад, в стороны. Йоп чаги с подшагом.	1	0,5	0,5	Наблюдения. Показ. Контроль ошибок
11.	Саджу маки. Ап чумок чируги после подшагивания, атака набеганием.	2	0,5	1,5	Наблюдения. Показ. Контроль ошибок
12.	Ап чаги с места на сближение противника, йоп чаги после подшагивания.	1	0,5	0,5	Наблюдения. Показ. Контроль ошибок
13.	Поединок ближней, задней, обеими руками.	2	0,5	1,5	Наблюдения. Показ. Контроль ошибок
14.	Саджу макки. Базовая техника, блоки, удары, перемещения в стойках.	2	0,5	1,5	Наблюдения. Показ. Контроль ошибок
15.	Чон Джи туль.	2	0,5	1,5	Наблюдения. Показ. Контроль ошибок
16.	Ап чумок чируги с набеганием, из степа, с подшагиванием.	1	0,5	0,5	Наблюдения. Показ. Контроль ошибок
17.	Ап чаги, йоп чаги после подшагивания, навстречу на сближающего соперника.	1	0,5	0,5	Наблюдения. Показ. Контроль ошибок

Учебный план Второй год обучения

№ п/п	Модуль, тема занятий	Количество часов			Контрольно-оценочная деятельность
		Всего	Теория	Практика	
Модуль 1. Теоретическая подготовка		10	6,5	3,5	
1.	Основы личной гигиены, здорового образа жизни	1	0,5	0,5	Ответы на вопросы, тестовые задания, викторины
2.	Спортивная дисциплина	4	2	2	Ответы на вопросы, тестовые задания,

					викторины
3.	Знакомство с тхэквон-до, как видом спорта	5	4	1	Ответы на вопросы, тестовые задания, викторины
Модуль 2. Общая физическая подготовка		44	14,5	29,5	
1.	Строевые упражнения	1	0,5	0,5	Наблюдения. Показ. Контроль ошибок
2.	Упражнения на развитие координационных способностей	4	1	3	Наблюдения. Показ. Контроль ошибок
3.	Упражнения на развитие гибкости	6	1	5	Наблюдения. Показ. Контроль ошибок
4.	Упражнения на развитие выносливости	3	1	2	Наблюдения. Показ. Контроль ошибок
5.	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	4	1	3	Наблюдения. Показ. Контроль ошибок
6.	Упражнения на развитие прыгучести	2	0,5	1,5	Наблюдения. Показ. Контроль ошибок
7.	Подвижные игры	3	0,5	2,5	Наблюдения. Показ. Контроль ошибок
Модуль 3. Специальная физическая подготовка		26	6,5	19,5	
1.	Перемещения вперед, назад, в стороны, смещения назад, в стороны. Атака ап чумок чируги набеганием. Махи.	3	0,5	2,5	Наблюдения. Показ. Контроль ошибок
2.	Махи. Ап, йоп чаги на месте, после подшагивания.	2	0,5	1,5	Наблюдения. Показ. Контроль ошибок
3.	Ап чумок чируги после подшагивания, набегания, смещения.	2	0,5	1,5	Наблюдения. Показ. Контроль ошибок
4.	Упражнение «лягушка». Махи. «Заряды» на удары ногами с упором рукой о	2	0,5	1,5	Наблюдения. Показ. Контроль ошибок

	стену.				
5.	Махи с набеганием с 2-х, 3-х шагов, перемещения, смещения в разные стороны.	2	0,5	1,5	Наблюдения. Показ. Контроль ошибок
Модуль 4. Техничко-тактическая подготовка					
1.	Чон Джи туль. Доллео чаги.	2	0,5	1,5	Наблюдения. Показ. Контроль ошибок
2.	Доллео чаги. Поединки руками + ап, йоп чаги	2	0,5	1,5	Наблюдения. Показ. Контроль ошибок
3.	Чон Джи туль. Доллео чаги после подшагивания.	3	0,5	2,5	Наблюдения. Показ. Контроль ошибок
4.	Долео чаги после подшагивания. Ап чаги на месте на сближающего соперника.	2	0,5	1,5	Наблюдения. Показ. Контроль ошибок
5.	Поединки только одними ногами, руками, свободный поединок.	3	1	2	Наблюдения. Показ. Контроль ошибок
6.	Чон Джи туль. Йоп чаги на месте на сближающего соперника.	2	0,5	1,5	Наблюдения. Показ. Контроль ошибок
7.	Атакующие «связки» ноги + руки, руки + ноги.	2	0,5	1,5	Наблюдения. Показ. Контроль ошибок
8.	Доллео чаги после подшагивания. Ап чаги на месте на сближающего соперника.	2	0,5	1,5	Наблюдения. Показ. Контроль ошибок
9.	Чон Джи туль. Доллео чаги после подшагивания, из степа, с места на стоящего соперника.	2	0,5	1,5	Наблюдения. Показ. Контроль ошибок
10.	Доллео, йоп, ап чаги с места на стоящего соперника. То же из степа.	2	0,5	1,5	Наблюдения. Показ. Контроль ошибок
11.	Доллео, йоп, ап чаги с подшагиванием на стоящего соперника.	2	0,5	1,5	Наблюдения. Показ. Контроль ошибок

Модуль 1. Теоретическая подготовка.

Цель: формирование потребности к ведению здорового образа жизни, занятиям спортом, формирование первоначальных представлений о тхэквон-до, как виде спорта.

Задачи:

Обучающие:

- формировать первоначальные представления о тхэквон-до, как о виде спорта;
- познакомить с философией, этикетом и пятью принципами восточного единоборства;
- формировать представления о личной гигиене, безопасности жизнедеятельности и здоровом образе жизни.

Развивающие:

- развивать навыки личной гигиены, привычку ведения безопасного и здорового образа жизни.

Воспитательные:

- воспитывать личностные качества спортсмена (инициативность, целеустремленность, настойчивость, самодисциплину, уверенность в себе, организованность, ответственность, взаимовыручку, чувство команды);
- воспитывать эмоционально положительное отношение к занятиям физической культурой и спортом;
- воспитывать уважение традиций тхэквон-до, старшего поколения.

Предметные ожидаемые результаты.

Обучающийся должен знать: историю, философию и пять принципов тхэквон-до, правила личной гигиены, правила безопасности при занятиях тхэквон-до, о значении физической культуры и спорта для укрепления здоровья, о влиянии вредных привычек на организм человека.

Обучающийся должен уметь: следовать этикету тхэквон-до, здоровому образу жизни, выполнять правила личной гигиены, соблюдать режим дня и питания юного спортсмена.

Обучающийся должен владеть: правилами поведения и техникой безопасности при проведении занятий по тхэквон-до в спортивном зале, бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, правилами и нормами поведения и уважительного отношения к сверстниками и старшему поколению.

Учебно-тематический план

№ п/п	Модуль, тема занятий	Количество часов			Контрольно-оценочная деятельность
		Всего	Теория	Практика	
Модуль 1. Теоретическая подготовка		20	15	5	
1.	Основы личной гигиены, здорового образа жизни	3	2	1	Ответы на вопросы, тестовые задания, викторины
2.	Спортивная дисциплина	7	5	2	Ответы на вопросы, тестовые задания, викторины
3.	Знакомство с тхэквон-до, как видом спорта	10	8	2	Ответы на вопросы, тестовые задания, викторины

Тема 1. Основы личной гигиены, здорового образа жизни

Теория. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармоничного развития, подготовки к труду и защите Родины. Влияние вредных привычек на организм человека. Закаливание организма

Практика. Беседы, ответы на вопросы, выполнение тестовых заданий, викторина.

Тема 2. Спортивная дисциплина

Теория. Общие правила гигиены. Режим дня, рацион и режим питания спортсмена. Рациональное распределение сил. Правила поведения в спортивном зале, использования и хранения инвентаря. Правила тхэквон-до. Правила поведения соперников.

Практика. Беседы, ответы на вопросы, выполнение тестовых заданий, викторина.

Тема 3. Знакомство с тхэквон-до, как видом спорта

Теория. Знакомство с историей тхэквон-до, восточной культурой и этикетом. Знакомство с пятью принципами тхэквон-до. Ритуалы тхэквон-до. Этика ведения боя. Правила самозащиты. Просмотр и анализ спортивных соревнований по тхэквон-до. Как становятся чемпионами.

Практика. Беседы, ответы на вопросы, выполнение тестовых заданий, викторина.

Модуль 2. Общая физическая подготовка

Цель: расширение двигательных возможностей, компенсация дефицита двигательной активности.

Задачи:

Обучающие:

- формировать первоначальные представления о своем теле, о способах сохранения своего здоровья;
- познакомить с техникой выполнения физических упражнений, дыхания;
- познакомить с правилами подвижных игр и эстафет.

Развивающие:

- развивать основные физические качества и двигательные навыки (сила, быстрота, выносливость, гибкость, прыгучесть, координация и др.);
- способствовать повышению работоспособности;
- способствовать укреплению и улучшению работы функциональных систем организма (нервно-мышечной, опорно-двигательной, кардио-респираторной и косвенно других систем).

Воспитательные:

- воспитывать личностные качества спортсмена (инициативность, целеустремленность, настойчивость, самодисциплину, уверенность в себе, организованность, ответственность, взаимовыручку, чувство команды);
- воспитывать эмоционально положительное отношение к занятиям физической культурой и спортом;
- формировать умение демонстрировать результаты своего труда.

Предметные ожидаемые результаты.

Обучающийся должен знать: технику выполнения физических упражнений, дыхания, правила подвижных игр и эстафет.

Обучающийся должен уметь: выполнять гимнастические упражнения (вращения, наклоны, сгибания, приседания, выпады и др.), основные общеразвивающие упражнения на месте и в движении, различные виды бега (приставными шагами правым и левым боком, скрестным шагом правым и левым боком, с оборотом через правое и левое плечо, спиной вперед, поднимая бедро, захлестывая голень и др.), прыжки (вперед с места, на двух ногах в движении, на двух ногах из глубокого приседа, вверх, прогнувшись руки вверх и др.), кувырки (вперед, назад, вперед через правое и левое плечо, в сторону), перевороты, стойки на руках (со страховкой), «мосты», играть в подвижные игры.

Обучающийся должен владеть: техникой выполнения физических упражнений, упражнений на дыхание.

Учебно-тематический план

№ п/п	Модуль, тема занятий	Количество часов			Контрольно-оценочная деятельность
		Всего	Теория	Практика	
Модуль 2. Общая физическая подготовка		44	14,5	29,5	
1.	Строевые упражнения	2	1	1	Наблюдения. Показ. Контроль ошибок
2.	Упражнения на развитие координационных способностей	8	2	6	Наблюдения. Показ. Контроль ошибок
3.	Упражнения на развитие гибкости	11	4	7	Наблюдения. Показ. Контроль ошибок
4.	Упражнения на развитие выносливости	5	2	3	Наблюдения. Показ. Контроль ошибок
5.	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	8	2	6	Наблюдения. Показ. Контроль ошибок
6.	Упражнения на развитие прыгучести	4	1	3	Наблюдения. Показ. Контроль ошибок
7.	Подвижные игры	6	2	4	Наблюдения. Показ. Контроль ошибок

Тема 1. Строевые упражнения

Теория. Знакомство с техникой выполнения строевых упражнений

Практика. Отработка строевых упражнений в действии

Тема 2. Упражнения на развитие координационных способностей

Теория. Знакомство с техникой выполнения упражнений на развитие координационных способностей

Практика. Выполнение упражнений на развитие координационных способностей

Тема 3. Упражнения на развитие гибкости

Теория. Знакомство с техникой выполнения упражнений на развитие гибкости

Практика. Выполнение упражнений на развитие гибкости

Тема 4. Упражнения на развитие выносливости

Теория. Знакомство с техникой выполнения упражнений на развитие выносливости

Практика. Выполнение упражнений на развитие выносливости

Тема 5. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств

Теория. Знакомство с техникой выполнения упражнений на развитие скоростно-силовых качеств

Практика. Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых качеств

Тема 6. Упражнения на развитие прыгучести

Теория. Знакомство с техникой выполнения упражнений на развитие прыгучести

Практика. Выполнение упражнений на развитие прыгучести

Тема 7. Подвижные игры

Теория. Знакомство с правилами подвижных игр

Практика. Соблюдение правил подвижных игр

Модуль 3. Специальная физическая подготовка

Цель: развитие двигательных умений и навыков, специфичных для тхэквон-до.

Задачи:

Обучающие:

- формировать первоначальные представления о своем теле, о способах сохранения своего здоровья;
- познакомить с техникой выполнения базовых стоек, технических действий.

Развивающие:

- развивать способность выполнять базовые стойки, технические действия в соответствии с техникой выполнения;
- развивать способность производить технические действия в темпе и ритме, необходимом в соревновательной практике;
- способствовать повышению работоспособности;
- способствовать развитию физических качеств, необходимых в занятиях тхэквон-до.

Воспитательные:

- воспитывать личностные качества спортсмена (инициативность, целеустремленность, настойчивость, самодисциплину, уверенность в себе, организованность, ответственность, взаимовыручку, чувство команды);
- воспитывать эмоционально положительное отношение к занятиям физической культурой и спортом;
- формировать умение демонстрировать результаты своего труда.

Предметные ожидаемые результаты.

Обучающийся должен знать: технику выполнения базовых стоек, технических действий.

Обучающийся должен уметь: выполнять базовые стойки, технические действия на месте, с перемещением в различные направления, с подшагиванием и после подшагивания, выполнять технические действия в темпе и ритме, необходимом в соревновательной практике.

Обучающийся должен владеть: техникой выполнения базовых стоек, технических действий.

Учебно-тематический план

№ п/п	Модуль, тема занятий	Количество часов			Контрольно-оценочная деятельность
		Всего	Теория	Практика	
Модуль 3. Специальная физическая подготовка		26	6,5	19,5	
1.	Базовые стойки. Ап чумок чируги.	2	0,5	1,5	Наблюдения. Показ. Контроль ошибок
2.	Базовые стойки. Ап чаги.	1	0,5	0,5	Наблюдения. Показ. Контроль ошибок
3.	Ап чумок чируги. Ап чаги. Махи ногами, шпагаты, наклоны.	1	0	1	Наблюдения. Показ. Контроль ошибок
4.	Базовые стойки. Ап чаги. Фронтальная, боковая, полуфронтальная стойки.	2	0,5	1,5	Наблюдения. Показ. Контроль ошибок
5.	Базовая техника. Блоки, удары.	2	0,5	1,5	Наблюдения. Показ. Контроль ошибок
6.	Саджу чируги, ап чаги, йоп чаги.	2	0,5	1,5	Наблюдения. Показ. Контроль ошибок
7.	Ап чумок на мешке ближней, дальней рукой. Махи, упражнение «лягушка».	1	0,5	0,5	Наблюдения. Показ. Контроль ошибок
8.	Саджу маки, стойки, блоки, удары.	2	0,5	1,5	Наблюдения. Показ. Контроль ошибок
9.	Махи, удержание прямых ног, ап чумок чируги ближней, дальней. Ап, йоп чаги после подшагивания, на месте.	2	0,5	1,5	Наблюдения. Показ. Контроль ошибок
10.	Перемещения вперед, назад, в стороны, смещения назад, в стороны. Атака ап чумок чируги набеганием. Махи.	3	0,5	2,5	Наблюдения. Показ. Контроль ошибок

11.	Махи. Ап, йоп чаги на месте, после подшагивания.	2	0,5	1,5	Наблюдения. Показ. Контроль ошибок
12.	Ап чумок чируги после подшагивания, набегания, смещения.	2	0,5	1,5	Наблюдения. Показ. Контроль ошибок
13.	Упражнение «лягушка». Махи. «Заряды» на удары ногами с упором рукой о стену.	2	0,5	1,5	Наблюдения. Показ. Контроль ошибок
14.	Махи с набеганием с 2-х, 3-х шагов, перемещения, смещения в разные стороны.	2	0,5	1,5	Наблюдения. Показ. Контроль ошибок

Тема 1. Базовые стойки. Ап чумок чируги.

Теория. Знакомство с техникой выполнения базовых стоек, технического действия ап чумок чируги.

Практика. Отработка базовых стоек в действии, отработка технического действия ап чумок чируги, отработка стоек и технического действия в е.

Тема 2. Базовые стойки. Ап чаги.

Теория. Знакомство с техникой выполнения базовых стоек, технического действия ап чаги

Практика. Отработка базовых стоек в действии, отработка технического действия ап чаги, отработка стоек и технического действия в связке.

Тема 3. Ап чумок чируги. Ап чаги. Махи ногами, шпагаты, наклоны.

Теория. Повторение техники выполнения технических действий ап чумок чируги, ап чаги, безопасной техникой выполнения махов ногами, выполнения и увеличения «угла» шпагата, наклонов

Практика. Выполнение технических действий ап чумок чируги, ап чаги, отдельно и в связке, выполнение махов ногами, шпагата, наклонов

Тема 4. Базовые стойки. Ап чаги. Фронтальная, боковая, полуфронтальная стойки.

Теория. Повторение техники выполнения базовых стоек, фронтальной, боковой, полуфронтальной стойки, технического действия ап чаги.

Практика. Отработка базовых стоек в действии, отработка технического действия ап чаги, отработка стоек и технического действия в связке.

Тема 5. Базовая техника. Блоки, удары.

Теория. Повторение техники выполнения блоков, ударов

Практика. Отработка базовых стоек в действии, отработка блоков, ударов, отработка стоек и технических действий в связке.

Тема 6. Саджу чируги, ап чаги, йоп чаги.

Теория. Знакомство с техникой выполнения саджу чируги, ап чаги, йоп чаги

Практика. Отработка базовых стоек в действии, отработка саджу чируги, ап чаги, йоп чаги, отработка стоек и технических действий в связке.

Тема 7. Ап чумок на мешке ближней, дальней рукой. Махи, упражнение «лягушка».

Теория. Знакомство с техникой выполнения ап чумок на мешке ближней, дальней рукой, повторение техники выполнения махов, упражнения «лягушка»

Практика. Отработка махов, упражнения «лягушка», технического действия на практике

Тема 8. Саджу маки, стойки, блоки, удары.

Теория. Знакомство с техникой выполнения саджу маки, повторение техники выполнения стоек, блоков, ударов.

Практика. Отработка саджу маки в действии, отработка стоек, блоков, ударов, отработка стоек и технических действий в связке.

Тема 9. Махи, удержание прямых ног, ап чумок чируги ближней, дальней. Ап, йоп чаги после подшагивания, на месте.

Теория. Повторение техники выполнения махов, технических действий ап, йоп чаги на месте, после подшагивания, ап чумок чируги ближней, дальней.

Практика. Отработка махов в действии, удержание прямых ног, отработка технических действий ап, йоп чаги на месте, после подшагивания, ап чумок чируги ближней, дальней, отработка стоек и технических действий в связке.

Тема 10. Перемещения вперед, назад, в стороны, смещения назад, в стороны. Атака ап чумок чируги набеганием. Махи.

Теория. Знакомство с техникой выполнения атаки ап чумок чируги набеганием.

Практика. Отработка перемещений вперед, назад, в стороны, смещений назад, в стороны, выполнение махов, отработка атаки ап чумок чируги набеганием, отработка стоек и технического действия в связке.

Тема 11. Махи. Ап, йоп чаги на месте, после подшагивания.

Теория. Повторение техники выполнения махов, технических действий ап, йоп чаги на месте и после подшагивания.

Практика. Отработка технических действий ап, йоп чаги на месте и после подшагивания, выполнение махов, отработка стоек и технических действий в связке.

Тема 12. Ап чумок чируги после подшагивания, набегания, смещения.

Теория. Знакомство с техникой выполнения технического действия ап чумок чируги после подшагивания, набегания, смещения.

Практика. Отработка технического действия ап чумок чируги после подшагивания, набегания, смещения, отработка стоек и технического действия в связке.

Тема 13. Упражнение «лягушка». Махи. «Заряды» на удары ногами с упором рукой о стену.

Теория. Повторение техники выполнения махов, упражнения «лягушка», ударов ногами.

Практика. Выполнение махов, упражнения «лягушка», выполнение «зарядов» на удары ногами с упором рукой о стену, отработка стоек и технического действия в связке.

Тема 14. Махи с набеганием с 2-х, 3-х шагов, перемещения, смещения в разные стороны.

Теория. Знакомство с техникой выполнения махов с набеганием с 2-х, 3-х шагов, перемещений и смещений в разные стороны.

Практика. Отработка махов с набеганием с 2-х, 3-х шагов в действии, отработка перемещений и смещений в разные стороны.

Модуль 4. Техничко-тактическая подготовка

Цель: совершенствование технико-тактических навыков и овладение начальным соревновательным уровнем в тхэквон-до

Задачи:

Обучающие:

- формировать первоначальные представления о назначении блокирующих стоек, опасности и безопасности технических действий;
- познакомить с техникой выполнения базовых стоек, технических действий на месте и в движении.

Развивающие:

- развивать способность выполнять базовые стойки, технические действия в соответствии с техникой выполнения, в различных связках;
- развивать способность производить технические действия в темпе и ритме, необходимом в соревновательной практике;
- способствовать повышению работоспособности;
- способствовать развитию физических качеств, необходимых в занятиях тхэквон-до.

Воспитательные:

- воспитывать личностные качества спортсмена (инициативность, целеустремленность, настойчивость, самодисциплину, уверенность в себе, организованность, ответственность, взаимовыручку, чувство команды);
- воспитывать эмоционально положительное отношение к занятиям физической культурой и спортом;
- формировать умение демонстрировать результаты своего труда.

Предметные ожидаемые результаты.

Обучающийся должен знать: технику выполнения базовых стоек, технических действий на месте, в движении, в связках.

Обучающийся должен уметь: выполнять базовые стойки, технические действия на месте, с перемещением в различные направления, с подшагиванием и после подшагивания, в связке, выполнять технические действия в темпе и ритме, необходимом в соревновательной практике.

Обучающийся должен владеть: техникой выполнения базовых стоек, технических действий на месте, в движении, в связке, владеть начальным соревновательным уровнем в тхэквон-до.

Учебно-тематический план

№ п/п	Модуль, тема занятий	Количество часов			Контрольно-оценочная деятельность
		Всего	Теория	Практика	
Модуль 4. Техничко-тактическая подготовка		46	13	33	
1.	Базовые стойки, перемещения в них	1	0,5	0,5	Наблюдения. Показ. Контроль ошибок
2.	Фронтальная, боковая, полуфронтальная стойки, перемещения в них.	1	0	1	Наблюдения. Показ. Контроль ошибок
3.	Перемещения в стойках. Блоки, удары.	2	0	2	Наблюдения. Показ. Контроль ошибок
4.	Базовая техника. Блоки, удары с перемещением в стойках.	1	0	1	Наблюдения. Показ. Контроль ошибок
5.	Саджу чируги. Ап чаги с шагом. Ап чумок чируги с шагом, из степа.	1	0,5	0,5	Наблюдения. Показ. Контроль ошибок
6.	Саджу чируги. Йоп чаги, ап чаги с подшагиванием. Ап чаги после подшагивания.	1	0,5	0,5	Наблюдения. Показ. Контроль ошибок
7.	Йоп чаги. Ап чумок чируги с шагом, из степа.	1	0,5	0,5	Наблюдения. Показ. Контроль ошибок
8.	Йоп чаги на стоящего противника. Ап чаги на стоящего противника.	1	0,5	0,5	Наблюдения. Показ. Контроль ошибок
9.	Саджу чируги. Поединок ближней рукой.	1	0,5	0,5	Наблюдения. Показ. Контроль ошибок
10.	Саджу маки, боковая стойка, перемещения вперед, назад, в стороны. Йоп чаги с подшагом.	1	0,5	0,5	Наблюдения. Показ. Контроль ошибок
11.	Саджу маки. Ап чумок чируги после подшагивания, атака	2	0,5	1,5	Наблюдения. Показ. Контроль ошибок

	набеганием.				
12.	Ап чаги с места на сближение противника, йоп чаги после подшагивания.	1	0,5	0,5	Наблюдения. Показ. Контроль ошибок
13.	Поединок ближней, задней, обеими руками.	2	0,5	1,5	Наблюдения. Показ. Контроль ошибок
14.	Саджу макки. Базовая техника, блоки, удары, перемещения в стойках.	2	0,5	1,5	Наблюдения. Показ. Контроль ошибок
15.	Чон Джи туль.	2	0,5	1,5	Наблюдения. Показ. Контроль ошибок
16.	Ап чумок чируги с набеганием, из степа, с подшагиванием.	1	0,5	0,5	Наблюдения. Показ. Контроль ошибок
17.	Ап чаги, йоп чаги после подшагивания, навстречу на сближающего соперника.	1	0,5	0,5	Наблюдения. Показ. Контроль ошибок
18.	Чон Джи туль. Доллео чаги.	2	0,5	1,5	Наблюдения. Показ. Контроль ошибок
19.	Доллео чаги. Поединки руками + ап, йоп чаги	2	0,5	1,5	Наблюдения. Показ. Контроль ошибок
20.	Чон Джи туль. Доллео чаги после подшагивания.	3	0,5	2,5	Наблюдения. Показ. Контроль ошибок
21.	Долео чаги после подшагивания. Ап чаги на месте на сближающего соперника.	2	0,5	1,5	Наблюдения. Показ. Контроль ошибок
22.	Поединки только одними ногами, руками, свободный поединок.	3	1	2	Наблюдения. Показ. Контроль ошибок
23.	Чон Джи туль. Йоп чаги на месте на сближающего соперника.	2	0,5	1,5	Наблюдения. Показ. Контроль ошибок
24.	Атакующие «связки» ноги + руки, руки + ноги.	2	0,5	1,5	Наблюдения. Показ. Контроль ошибок
25.	Доллео чаги после подшагивания. Ап чаги на	2	0,5	1,5	Наблюдения. Показ. Контроль

	месте на сближающего соперника.				ошибок
26.	Чон Жи туль. Доллео чаги после подшагивания, из степа, с места на стоящего соперника.	2	0,5	1,5	Наблюдения. Показ. Контроль ошибок
27.	Доллео, йоп, ап чаги с места на стоящего соперника. То же из степа.	2	0,5	1,5	Наблюдения. Показ. Контроль ошибок
28.	Доллео, йоп, ап чаги с подшагиванием на стоящего соперника.	2	0,5	1,5	Наблюдения. Показ. Контроль ошибок

Тема 1. Базовые стойки, перемещения в них

Теория. Знакомство с техникой выполнения базовых стоек, перемещения в них.

Практика. Отработка базовых стоек в действии.

Тема 2. Фронтальная, боковая, полуфронтальная стойки, перемещения в них.

Теория. Знакомство с техникой выполнения фронтальной, боковой, полуфронтальной стоек, перемещения в них

Практика. Отработка фронтальной, боковой, полуфронтальной стоек в действии, перемещения в них.

Тема 3. Перемещения в стойках. Блоки, удары.

Теория. Повторение техники выполнения стоек, блоков, ударов

Практика. Выполнение базовых стоек, блоков, ударов

Тема 4. Базовая техника. Блоки, удары с перемещением в стойках.

Теория. Повторение техники выполнения базовых стоек, фронтальной, боковой, полуфронтальной стойки, блоков, ударов, перемещения в стойках.

Практика. Отработка базовых стоек, фронтальной, боковой, полуфронтальной стойки, блоков, ударов, перемещения в стойках.

Тема 5. Саджу чируги. Ап чаги с шагом. Ап чумок чируги с шагом, из степа.

Теория. Знакомство с техникой выполнения Саджу чируги, технических действий ап чаги с шагом, ап чумок чируги с шагом, из степа

Практика. Отработка Саджу чируги, технических действий ап чаги с шагом, ап чумок чируги с шагом, из степа.

Тема 6. Саджу чируги. Йоп чаги, ап чаги с подшагиванием. Ап чаги после подшагивания.

Теория. Повторение техники выполнения Саджу чируги, ап чаги, йоп чаги с подшагиванием, ап чаги после подшагивания.

Практика. Отработка Саджу чируги, ап чаги, йоп чаги с подшагиванием, ап чаги после подшагивания.

Тема 7. Йоп чаги. Ап чумок чируги с шагом, из степа.

Теория. Повторение техники выполнения йоп чаги, ап чумок чируги с шагом, из степа

Практика. Отработка технических действий йоп чаги, ап чумок чируги с шагом, из степа

Тема 8. Йоп чаги на стоящего противника. Ап чаги на стоящего противника.

Теория. Знакомство с техникой выполнения технических действий йоп чаги на стоящего противника, ап чаги на стоящего противника.

Практика. Отработка технических действий йоп чаги на стоящего противника, ап чаги на стоящего противника.

Тема 9. Саджу чируги. Поединок ближней рукой.

Теория. Повторение техники выполнения Саджу чируги, знакомство с техникой поединка ближней рукой

Практика. Отработка техники выполнения Саджу чируги, проведение поединка ближней рукой.

Тема 10. Саджу маки, боковая стойка, перемещения вперед, назад, в стороны. Йоп чаги с подшагом.

Теория. Знакомство с техникой выполнения Саджу маки, боковой стойки, перемещений вперед, назад, в стороны, техникой выполнения технического действия йоп чаги с подшагом.

Практика. Отработка техники выполнения Саджу маки, боковой стойки, перемещений вперед, назад, в стороны, техники выполнения технического действия йоп чаги с подшагом.

Тема 11. Саджу маки. Ап чумок чируги после подшагивания, атака набеганием.

Теория. Повторение техники выполнения Саджу маки, технического действия ап чумок чируги после подшагивания, знакомство с техникой выполнения атаки набеганием.

Практика. Отработка техники выполнения Саджу маки, технического действия ап чумок чируги после подшагивания, техники выполнения атаки набеганием.

Тема 12. Ап чаги с места на сближение противника, йоп чаги после подшагивания.

Теория. Знакомство с техникой выполнения технических действий ап чаги с места на сближение противника, йоп чаги после подшагивания

Практика. Отработка технических действий ап чаги с места на сближение противника, йоп чаги после подшагивания.

Тема 13. Поединок ближней, задней, обеими руками.

Теория. Знакомство с техникой ведения поединка ближней, задней, обеими руками

Практика. Проведение поединков ближней, задней, обеими руками.

Тема 14. Саджу макки. Базовая техника, блоки, удары, перемещения в стойках.

Теория. Повторение техники Саджу макки, блоков, ударов, перемещения в стойках.

Практика. Отработка Саджу макки, блоков, ударов, перемещения в стойках.

Тема 15. Чон Джи туль.

Теория. Знакомство с техникой выполнения Чон Джи туль.

Практика. Отработка Чон Джи туль.

Тема 16. Ап чумок чируги с набеганием, из степа, с подшагиванием.

Теория. Знакомство с техникой выполнения технического действия ап чумок чируги с набеганием, из степа, с подшагиванием.

Практика. Отработка технического действия ап чумок чируги с набеганием, из степа, с подшагиванием.

Тема 17. Ап чаги, йоп чаги после подшагивания, навстречу на сближающего соперника.

Теория. Повторение техники выполнения технических действий ап чаги, йоп чаги после подшагивания, навстречу на сближающего соперника

Практика. Выполнение технических действий ап чаги, йоп чаги после подшагивания, навстречу на сближающего соперника

Тема 18. Чон Джи туль. Доллео чаги.

Теория. Повторение техники выполнения Чон Джи туль, знакомство с техникой выполнения технического действия доллео чаги.

Практика. Выполнение Чон Джи туль, отработка технического действия доллео чаги.

Тема 19. Доллео чаги. Поединки руками + ап, йоп чаги

Теория. Повторение техники выполнения технического действия доллео чаги, техники ведения поединка руками в связке с техническими действиями ап, йоп чаги

Практика. Отработка технического действия доллео чаги, проведение поединка руками в связке с техническими действиями ап, йоп чаги.

Тема 20. Чон Джи туль. Доллео чаги после подшагивания.

Теория. Повторение техники выполнения Чон Джи туль, знакомство с техникой выполнения доллео чаги после подшагивания

Практика. Отработка Чон Джи туль, отработка техники выполнения доллео чаги после подшагивания.

Тема 21. Долео чаги после подшагивания. Ап чаги на месте на сближающего соперника.

Теория. Повторение техники выполнения технических действий доллео чаги после подшагивания, ап чаги на месте на сближающего соперника.

Практика. Отработка технических действий доллео чаги после подшагивания, ап чаги на месте на сближающего соперника.

Тема 22. Поединки только одними ногами, руками, свободный поединок.

Теория. Повторение техники ведения поединков только одними ногами, руками.

Практика. Проведение поединков только одними ногами, руками, свободных поединков.

Тема 23. Чон Джи туль. Йоп чаги на месте на сближающего соперника.

Теория. Повторение техники выполнения Чон Джи туль, технического действия йоп чаги на месте на сближающего соперника.

Практика. Отработка Чон Джи туль, технического действия йоп чаги на месте на сближающего соперника.

Тема 24. Атакующие «связки» ноги + руки, руки + ноги.

Теория. Знакомство с техникой выполнения атакующих связок ноги + руки, руки + ноги.

Практика. Отработка атакующих связок ноги + руки, руки + ноги.

Тема 25. Доллео чаги после подшагивания. Ап чаги на месте на сближающего соперника.

Теория. Повторение техники выполнения технических действий доллео чаги после подшагивания, ап чаги на месте на сближающего соперника.

Практика. Отработка технических действий доллео чаги после подшагивания, ап чаги на месте на сближающего соперника.

Тема 26. Чон Джи туль. Доллео чаги после подшагивания, из степа, с места на стоящего соперника.

Теория. Повторение Чон Джи туль, знакомство с техникой выполнения технического действия доллео чаги после подшагивания, из степа, с места на стоящего соперника.

Практика. Отработка Чон Джи туль, технического действия доллео чаги после подшагивания, из степа, с места на стоящего соперника.

Тема 27. Доллео, йоп, ап чаги с места на стоящего соперника. То же из степа.

Теория. Повторение техники выполнения технических действий доллео, йоп, ап чаги с места на стоящего соперника, из степа.

Практика. Выполнение технических действий доллео, йоп, ап чаги с места на стоящего соперника, из степа.

Тема 28. Доллео, йоп, ап чаги с подшагиванием на стоящего соперника.

Теория. Повторение техники выполнения технических действий доллео, йоп, ап чаги с подшагиванием на стоящего соперника.

Практика. Отработка технических действий доллео, йоп, ап чаги с подшагиванием на стоящего соперника.

Материально-техническое обеспечение:

- подушки для ударов;
- лапы боксерские;
- мячи набивные;
- маты или татами;
- канаты;
- скакалки.

Список литературы

1. Алямовская В.Г., Физкультура в детском саду. – М.: «Чистые пруды», 2005
2. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. – Киев: Здоровье, 2014
3. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Издательство «Олимпийская литература», 2002
4. Генерал Чой Хонг Хи. Энциклопедия Тхэквон-до, 15 томов
5. Дергач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. М.: Просвещение, 2015
6. Зимкин Н.В., Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости. М.: Физкультура и Спорт, 2006
7. Назаренко Л.Д. Физиология физического воспитания. – Ульяновск, 2000
8. Сафошкин С.Н. Тхэквон-до. Методическое пособие, Санкт – Петербургская государственная академия физической культуры им. П.Ф. Лесгафта, 2001 г.
9. Тхэквон-до ВТФ. Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Физкультура и Спорт, 2009
10. Тхэквон-до. Правила соревнований. – М.: Физкультура и Спорт, 2005
11. Громова О.Е. Подвижные игры для детей. – ТЦ «Сфера», 2018

12. Хрипкова Л.Г. Возрастная физиология. М.: Просвещение, 2013
13. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и Спорт, 2012
14. Шубский А., Ключников Е. Чунби Ундон. Универсальная разминка и глубокая растяжка в боевых искусствах. – М.: ООО Издательский дом «Ра-Библос», 2008