

Министерство образования и науки Самарской области  
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр «Южный город»  
пос. Придорожный муниципального района Волжский Самарской области  
Центр дополнительного образования

РЕКОМЕНДОВАНО  
Методическим советом  
Протокол № 1  
от «04» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом № 439-480 от «04» 08 2023 г.  
Заведующий ЦДО «ЦДО «ОЦ «Южный город»  
Д. А. Петрунин



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивная направленность  
«ТХЭКВОН-ДО»**

Возраст учащихся: 7-15 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:  
Тенькин Виталий Александрович,  
тренер-преподаватель

п. Придорожный, 2023

## **Краткая аннотация**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тхэквондо» включает в себя 3 модуля.

Данная программа предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков.

Данная программа направлена на приобщении школьников к здоровому образу жизни, создание условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

## **Пояснительная записка**

### **Направленность**

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

### **Актуальность программы**

Определяется необходимостью создания системы поддержки одаренных детей. В связи с этим направление тхэквондо ГТФ предусматривает применение современных образовательных технологий в обучении одарённых детей (проблемное и проектное обучение, информационно-коммуникационные технологии и др.). В рамках образовательной программы предусматривается участие спортивно одаренных детей в соревнованиях различных уровней.

Новизна программы определяется наличием модульного и разноуровневого подхода на первом году обучения.

В связи с актуальностью организации образовательного процесса в дистанционном режиме, а также с современными требованиями к образовательной среде, в которой естественным является организация обучения по так называемому «смешанному» типу, т.е. с использованием как традиционных, так и дистанционных форм обучения, некоторые темы предлагаются обучающимся дистанционного освоения в рамках образовательной программы.

При организации образовательного процесса применяются современные информационные технологии: используется компьютер, аудио и видео записи, интернет, телекоммуникационные средства. Занятия тхэквондо включают большой объем теоретического материала, на который выделяется минимальное количество часов, поэтому использование современных информационных технологий позволяют сделать занятие более интересным, наглядным и динамичным.

Для дистанционного обучения педагог использует платформу Skype и Zoom, а также другие программные средства (социальные сети: "ВКонтакте", "Instagram", приложение Viber), которые позволяют обеспечить доступ к необходимым ресурсам каждому обучающемуся.

Программа нацелена на решение задач, определенных следующими нормативными документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р).
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р).
- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р).
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441).
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих

программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

- Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 12.09.2022 №МО/1141-ТУ «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (новая редакция дополненная)».

- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам».

Педагогическая целесообразность по тхэквондо заключается в том, что она направлена на:

- привлечение детей и подростков к занятиям спортом (тхэквондо ГТФ);
- реализацию берегающих здоровье технологий;
- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивной комнаты, площадки и т.д.);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения.
- укрепление здоровья ребенка и помощь детям, подросткам в физическом самоусовершенствовании, усвоение норм здорового образа жизни;
- создание благоприятных психолого-педагогических условий для полноценного развития личностного потенциала.

**Форма занятий** – групповая (занятия проводятся в разновозрастных группах, численный состав – 20 чел. в группе).

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы от 7 до 15 лет.

**Сроки реализации программы:** 1 год.

**Режим занятий:** в неделю 3,5 часа. В год 36 недель – 126 часов.

Результаты освоения программы:

- формирование культуры здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта;
- развитие и поддержка наиболее талантливой молодежи в области физической культуры и спорта;
- адаптация молодежи к жизни в обществе (универсальные компетенции).

### **Планируемые ожидаемые результаты обучения.**

#### **Личностные результаты.**

- получать опыт собственной спортивной деятельности;
- проявлять интерес к самостоятельному самосовершенствованию, самообразованию;
- самостоятельному поиску оптимальных решений и в учебном процессе и в соревновательном процессе и в различных жизненных ситуациях;
- формировать принципы здорового образа жизни, как часть культуры личности

Метапредметными результатами освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

- необходимый объем знаний и умений по формированию собственного здоровья
- навыки самостоятельной работы по физическому совершенствованию

Научатся:

- воспроизводить по памяти информацию, необходимую для решения спортивных задач и аттестационных требований;

- выполнять учебные задачи, не имеющие однозначного решения;
- исследовать

собственные нестандартные способы решения;

- выбирать решение из нескольких предложенных, кратко обосновывать выбор

#### **Регулятивные результаты:**

- принимать и выполнять поставленную задачу;
- удерживать цель деятельности до получения её результата;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности, оценивать их влияние на настроение человека;
- оценивать (сравнивать с эталоном) результаты деятельности (чужой, своей).

### **Предметные результаты.**

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

Данная программа позволит решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Обучающиеся научатся:

- необходимым знаниям, которые позволят им выполнить разряды по тхэквондо ГТФ;
- изучат технические комплексы для аттестации на пояса, правильность ведение боя
- изучат комплексы упражнений для разминки, растяжки;
- изучат основы валеологии, здорового образа жизни.

### **Цель:**

Создание условий для физического и духовного развития подрастающего поколения через занятия тхэквондо, поднять физический уровень занимающихся и научить их владению техники рук и ног для самообороны и выступлению на соревновательных мероприятиях.

### **Задачи.**

#### **Воспитательные задачи:**

- Формирование и развитие эмоционально-ценностного отношения к окружающей действительности, к обучению, труду, людям, живой природе, к Родине, коллективу;
- формирование волевой сферы личности воспитанника;
- развитие мотивации детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом;
- формирование гражданской активности и ответственности молодого поколения.

#### **Развивающие задачи:**

- Содействие разностороннему физическому и духовному развитию и укреплению здоровья занимающихся;
- Развитие волевых качеств, ответственности, дисциплинированности.

#### **Учебные задачи:**

- Получение учащимися знаний, умений, навыков спортивных видов борьбы, включая тхэквондо.
- Выполнение квалификационных разрядов
- Подготовка спортсменов по тхэквондо ГТФ для выступления на соревновательных мероприятиях, разного уровня.
- Проводить вводную, промежуточную и итоговую аттестацию, тесты. Для сравнения физического роста занимающихся.

### **Учебный план программы**

№	Наименование модуля	Количество учебных часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Базовый подготовительный	4	5	39
2	Базовый основной	8	40	48
3	Базовый поддерживающий	4	35	39
Итого		16	110	126

### **Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы**

В начале, середине и конце каждого учебного года проводится сдача контрольных физических нормативов по ОФП и СФП, аттестация на пояса.

Воспитанники принимают участие в соревнованиях различного уровня по тхэквондо ГТФ, кикбоксингу в разделах лайт-контакт и пойтфайтинг, проходят аттестацию на пояса.

Личностные достижения учащихся фиксируются в индивидуальном «портфолио» воспитанника, где размещаются результаты тестирования и анкетирования, дипломы, грамоты и благодарственные письма, индивидуальные карты отслеживания физического развития детей и карты их основной деятельности.

#### **Формы контроля качества образовательного процесса:**

- наблюдение,
- тестирование,
- участие в соревнованиях.

### **Модуль Базовый подготовительный.**

**Цель:** формирование системы знаний и умений в области общефизической культуры, ознакомление с дисциплинами и историей тхэквондо.

**Задачи:**

- ознакомить с видом спорта тхэквондо ГТФ
- сформировать систему знаний о валеологии, здорового образа жизни
- совершенствовать умения и навыки в области физической культуры и спорта
- изучить способы предотвращения травм при занятиях физкультурой и спортом.
- Вводное, итоговое тестирование физической подготовки занимающихся.

**Ожидаемые результаты:** мотивация к поддержанию здорового образа жизни, укреплению здоровья, овладение основами физической культуры, сдача физических контрольных нормативов, знакомство с основами физической культуры и здорового образа жизни, изучение комплексов упражнений на различные группы мышц.

<b>№п\п</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>всего</b>
<b>1</b>	История тхэквондо Подвижные игры и эстафеты. Техника безопасности при занятиях физкультурой и спортом. Тестирование физ.подготовки начинающих тхэквондистов.	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>6</b>
<b>2</b>	<b>Валеология</b> Формирование представлений о физическом развитии и здоровом образе жизни. Твоё здоровье и вредные привычки	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
<b>3</b>	Общеразвивающие упражнения (ОРУ).		<b>8</b>	<b>8</b>
<b>4</b>	Дыхательная гимнастика	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>5</b>	Оздоровительная гимнастика, растяжка		<b>7</b>	<b>6</b>
<b>6</b>	Оздоровительный бег		<b>5</b>	<b>5</b>
<b>7</b>	Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и		<b>8</b>	<b>9</b>



	быстроты. Итоговое тестирование ОФП.			
	Итого	<b>4</b>	<b>35</b>	<b>39</b>

## **Содержание модуля базового подготовительного.**

### **1 ТЕМА История тхэквондо. Техника безопасности- 6 часов.**

*Теория.* Знакомство с историей и традициями тхэквондо. Выдающиеся спортсмены. Знакомство с правилами поведения в ЦВО, на занятиях. Знакомство с правилами техники безопасности. Начальное тестирование ОФП.

*Практика.* Игры на знакомство. Игры на выявление лидера, на сплочение группы и чувства коллективизма. Тренинг на формирование, выработку правил поведения в группе. Подвижные игры:

#### «Воробушки и кот»

Задача: учить детей мягко спрыгивать, сгибая ноги в коленях, бегать. Увертываться от водящего, убежать, находить свое место.

Описание: На полу разложены обруча-«гнездышки». Дети-«воробушки» сидят в своих «гнездышках» на одной стороне зала. На другой стороне зала расположился «кот». Как только «кот» задремлет, 2 «воробушка» вылетают на дорогу, перелетают с места на место, ищут крошки, зернышки. Кот просыпается, мяукает, бежит за воробушками, которые должны улететь в свои гнезда.

#### «Помощь друга»

Данная игра направлена на развитие взаимопомощи и поддержки друг друга. Выбираются двое игроков, один из которых водящий, должен догнать и «осалить» другого. Остальные дети встают по кругу, на расстоянии примерно одного шага. Убегающий и водящий бегут вдоль круга, и второй пытается догнать второго. Но убегающий, если чувствует, что его нагоняют, может попросить помощи у любого игрока в круге, выкрикнув его имя. Тогда названный игрок оставляет свое место и бежит по кругу, а на его место встает первый убежавший игрок. Однако освободившееся место может занять

и догоняющий, тогда «водящим» становится не успевший. Игра продолжается до тех пор, пока интересно детям.

#### «Волк во рву»

Посередине площадки проводятся две параллельные линии шириной около метра. «Ров» можно выложить скакалками. Выбираются 1 или 2 «волка». Они становятся во рву. Все остальные играющие – «козы» размещаются на одной стороне площадки, на «пастбище».

По сигналу «козы» перебегают на другую сторону, перепрыгивая через ров. «Волки», не выходя из рва, стараются осалить возможно большее количество «коз».

Подсчитываются осаленные «козы», игра продолжается.

#### «Петушиный бой»

Для игры потребуются мягкая палка(поролоновая). Дети, желающие участвовать в «петушином бое», получают по палке и принимают следующую позу (для правой): встают на правую ногу, а левую поднимают к груди, согнув в колене, и прижимают ее левой рукой. В правую руку берут палку. Начинается «бой».

Игроки, прыгая на одной ноге, пытаются с помощью палки осалить противника и вынудить его встать на обе ноги. Кто оступился и встал на обе ноги, покидает площадку, а его место занимает другой «петух». Победитель определяется по числу побед.

#### Эстафеты:

##### «Олимпийский огонь»

Участники каждой команды становятся на линии старта в колонну по одному, первый стоящий держит имитацию «Олимпийского Огня». По команде первый стоящий бежит из-за линии старта с факелом до фишки, огибает ее и бежит обратно, передает факел следующему и встает в конец колонны.

##### «Тоннель»

Участники каждой команды становятся на линии старта в колонну по одному, первый стоящий выбегает из-за линии старта и встает около первой фишки в позицию отжима, второй бегущий проползает под ним и становится рядом в позицию отжима, третий так же и т.д. пока не финишируют все на последней фишке.

## «Дальше всех»

Участники каждой команды становятся на линии старта в колонну по одному, первый стоящий отталкивается обеими ногами и прыгает, второй участник начинает прыгать с того места, на котором приземлился первый и т.д. Выигрывает та команда, чей последний игрок прыгнул дальше.

## «Шустрый»

Участники команд становятся друг против друга, между ними лежит фишка по команде «голова» участники берутся за голову, «колени» берутся за колени и по команде «АП» участники должны схватить фишку. Выигрывает та команда, которая собрала больше фишек.

### **2 ТЕМА. Валеология - 2 час.**

*Теория.* Формирование представлений о физическом развитии и здоровом образе жизни. Твоё здоровье и вредные привычки.

*Практика.* Составление своего режима дня. Рассказ о принципах питания в семье.

### **3 ТЕМА. Общеразвивающие упражнения-10 час.**

Вводное тестирование физической подготовки.

*Теория.* Комплексы утренней зарядки. Упражнения на формирование осанки. Упражнения для укрепления опорно - двигательного аппарата.

*Практика.* Составление комплексов утренней гимнастики. Защита своих комплексов.

### **4 ТЕМА. Дыхательная гимнастика -3 час.**

*Теория.* Система дыхания по Стрельниковой.

*Практика.* Выполнение упражнений по системе Стрельниковой.

### **5 ТЕМА. Оздоровительная гимнастика – 7 час.**

*Теория.* Правила выполнения упражнений на гибкость, растяжку, координацию.

*Практика.* Составление комплексов гимнастики. Защита своих комплексов.

**6 ТЕМА.** Оздоровительный бег. -8 час.

*Практика.* Бег трусцой. Скандинавская ходьба

**7 ТЕМА.** Упражнения на развитие общей выносливости-12 час.

*Теория.* Быть здоровым и сильным - значит быть успешным.  
ВФСК «ГТО»

*Практика.* Отработка упражнений на ловкость, силу, быстроту реакции. Упражнения в парах. Итоговая сдача, выполнение нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне».

### **Модуль «Основы тхэквондо ГТФ»**

**Цель:** Подготовка учащихся к сдаче нормативов на пояса.

**Задачи:**

1. Знакомство с работой руками и ногами.
2. Изучение базовых стоек в тхэквондо ГТФ
3. Изучение хьнгов (сан-жо макки. Сан-жо чуруги)

**Ожидаемые результаты:** освоение работы руками и ногами в спарринге. Знание хьенга сан-жо макки и сан-жо чуруги. Сдача на белый пояс.

**Учебно-тематический план.**

№п\п	Наименование темы	Теория	Практика	всего
1	Изучение блоков и ударов в хьенге. Вводная аттестация	1	3	4
2	Базовые стойки в хьенгах и поединке	1	3	4
3	Техника работы руками	1	5	6
4	Техника работы ногами	2	5	7

5	Работа в челноке руками и ногами	2	6	8
6	Изучение хьнга сан-джо макки		5	5
7	Изучение хьнга Сан-джо циркуги		5	5
8	Стоп балл спарринг		6	6
9	Итоговая аттестация	1	2	3
	итого	8	40	48

## 2.2.2 Содержание программного материала по модулю «Основы тхэквондо ГТФ»

**1 ТЕМА. Изучение блоков и ударов в хьенге, вводная аттестация - 4 часа**

*Теория* блоки-санкаль баро макки, баро макки, ан пальмок макки, удара ап джумок циркуги и замахи на блоки. ТБ. Проверка знаний о тхэквондо.

*Практика:* отработка блоков, вводное тестирование ОФП.

**2 ТЕМА Базовые стойки в хьенгах и поединке-4 час.**

*Теория* стойки чарет соги, нарани чемби соги, гонун соги и движение в них. ТБ.

*Практика:* отработка стоек.

**3 ТЕМА Техника работы руками- 6 час.**

*Теория:* правильность нанесение ударов руками ап джумук циркуги и дон джумук в спарринге, серийное нанесение ударов руками. Техника безопасности.

*Практика.* Техника нанесение ударов руками; ап джумук циркуги. Стоим в стойке гонун соги, руки подняты к голове, передняя рука чуть впереди, дальняя защищает скулу, а локоть корпус. Работа передней рукой, выпрямляем руку в сторону удара, при этом закручиваем кулак и подоем плечо передней руки вперед. Возврат руки в исходное положение.

Нанесение удара с дальней руки, дальняя рука вытягивается в перед с плечом (увеличивая длину руки), кулак закручивается. Удар приходится

кулаком, двумя передними костяшками кулака, кисть руки не гнется (рука прямая от плеча до кулака), дальняя нога закручивается на носке в сторону удара. Возврат в исходное положение.

Техника ударов руками; дон джумук. Стоим в стойке гонун соги, руки подняты к голове, передняя рука чуть впереди, дальняя защищает скулу, а локоть корпус. Работа передней рукой, выпрямляем руку в сторону удара, удар приходится с боку тыльной стороной кулака.

Удары руками ап джумук наносятся сериями по 2,3,4 удара. Всегда начинаем атаку с передней руки. -6 часов.

#### **4 ТЕМА: Техника работы ногами.**

*Теория.* Правильность нанесение ударов ногами из боевой стойки гонун соги. Удары ногами ап чаги, ёп чаги, доллио чаги, нейро чаги.

*Практика.* Техника удара ногами; ап чаги, делаем на 3 счета, стоим в стойке гонун соги, на раз поднимаем дальнюю ногой согнутую в колене вверх, руки должны быть возле головы, на счет два вытягиваем ногу вперед (как бы толкая кого-то). При ударе пальцы ноги должны быть натянуты на себя, удар приходится на подушечки стопы, на счет три возвращаем ногу в стойку по той же траектории, что и наносили удар. Носок опорной ноги смотрит по направлению удара.

Техника удара ногами; ёп чаги, делаем на 3 счета, стоим в стойке гонун соги. На раз поднимаем дальнюю ногой согнутую в колене вверх и разворачиваемся боком на опорной ноге, при этом колено направлено в бок, стопа развернута в сторону удара. На два выпрямляем ногу, удар приходится на ребро стопы. Пальцы натянуты на себя. На три возвращаемся в исходную стойку.

Техника удара ногами; доллио чаги, делаем на 3 счета. Стоим в стойке гонун соги. На раз поднимаем дальнюю ногой согнутую в колене вверх и разворачиваемся боком на опорной ноге, при этом колено направлено вперед, носок ударной ноги смотрит на тебя (стоим боком). На два, выпрямляем ногу на удар (ударная поверхность ноги, подъем стопы). Удар приходится с боку. На три возвращаемся в исходную стойку по той же траектории.

Техника удара ногами; нейро чаги, делаем на один счет. Стоим в стойке гонун соги, дальнюю ногу, прямую поднимаем вверх, рисуя круг, если левой ногой против часовой стрелки, если правой - по часовой. Дойдя до середины круга, резко бросаем ногу в низ (как будто, что-то разрубаем). Возвращаемся в стойку – 7 часов

#### **5 ТЕМА. Работа в челноке руками и ногами- 8 часов.**

*Теория.* Правила выполнения упражнений. Техника безопасности при их выполнении.

*Практика.* Стоим в стойку гонун соги и начинаем двигаться на месте на носочках, амортизируя на коленях. Наносим удары руками по воздуху (бой с тенью), движение вправо, лево и вперед-назад. Потом наносим связку ударов, двигаясь в челноке руками и ногами (бой с тенью)

## **6 ТЕМА. Изучение сан-джо макки хьенг- 5 часов.**

*Практика.* По команде чарет, стоим в стойку чарет соги (пятки вместе носки врозь), команда кёне, делаем поклон со словами «таэквон». Звучит команда «сан-жо макки хьенг чумби», стоим в стойку нарани чемби соги и под счет делаем первое движение, правой ногой назад в стойку гонун соги и блок санкаль баро макки левой рукой, шаг вперед правой ногой в гонун соги и блок правой рукой ан пальмок макки. Подтягиваем правую ногу и разворачиваемся влево, правая нога уходит назад в стойку гонун соги и левой рукой блок санкаль баро макки, шаг вперед правой ногой в гонун соги и блок правой рукой ан пальмок макки и т.д. по кругу. Возвращаемся в исходную стойку нарани чемби соги и делаем тоже-самое только в другую сторону, с левой ноги

## **7 ТЕМА. Изучение сан-джо чируги хьенг-5 часов.**

*Практика.* По команде чарет, стоим в стойку чарет соги (пятки вместе носки врозь), команда кёне, делаем поклон со словами «таэквон». Звучит команда «сан-жо чируги хьенг чумби», стоим в стойку нарани чемби соги и под счет делаем первое движение, правой ногой шаг вперед в стойку гонун соги и удар правой рукой ап джумук чируги. Подтягиваем правую ногу и разворачиваемся влево, правая нога уходит назад в стойку гонун соги и левой рукой блок баро макки и т.д. по кругу. Возвращаемся в исходную стойку нарани чемби соги и делаем тоже- самое только в другую сторону, с левой ноги

## **8. ТЕМА. Стоп-балл спарринг- 6 часов.**

*Практика.* Игровой спарринг в парах. Двигаясь как в бою, надо рукой достать коленку своего соперника. (побеждает тот, кто больше дотронется до коленки соперника только достать до плеча. Следующие подводные упражнения к стоп-баллу, берем 3 фишки раскладываем на полу, делаем треугольник. Работа в парах (догонялки, движение вокруг фишек), кто

догнал и дотронулся рукой (голова, корпус), меняются ролями. Легкий спарринг в парах, кто первый попадет рукой или ногой в соперника на баллы.

### **9. Итоговая сдача- 3 часа**

Сдача теории знаний о тхэквондо, практика введения боя, хьенги и ОФП.

## **Учебно-тематический план модуля**

№п\п	Наименование темы	Теория	Практика	всего
1	Работа в парах руками	1	3	4
2	Упражнения в парах руками и ногами		5	5
3	ОФП, вводная аттестация		4	4
4	Растяжка	1	4	5
5	Тренировочные поединки по стоп-баллу		4	4
6	Тренировочные поединки по массоги		4	4
7	Изучение хьенга Чон-джи	2	2	4
8	эстафеты		4	4
9	Сдача на бело-желтый пояс, итоговая аттест.		5	5
	Итого	4	35	39

## **Содержание программного материала модуля**

### **«Подготовка к соревновательным поединкам»**

#### **1. Работа в парах руками:**

1.1 Упражнение на подъем перчаток и резкое набегание на руки.

Один из пары двигаясь в челноке резко поднимает две руки к



голове. А другой, реагируя на подъем перчаток должен сорваться с места с ударами рук. И попасть в поднятые перчатки своему партнеру. Упражнение делается в обмен.

- 1.2 Один из пары вытягивает обе руки и идет на партнера, другой делает уход в сторону и контратакует руками.
  - 1.3 Один из пары вытягивает переднюю руку, имитируя атаку. Другой делает подбив своей передней рукой, руку партнера и подсев делает дальней рукой атаку в живот.
  - 1.4 Один из пары подсакивает к своему партнеру челночным прыжком и выполняет три прямых удара с передней руки: передняя, дальняя, передняя.
  - 1.5 Занимающийся выполняет боковой удар передней рукой в корпус напарника и затем боковой удар задней рукой в голову.
  - 1.6 Один выполняет боковой удар передней рукой в корпус соперника. Затем наносит боковой удар передней рукой в голову. В завершении связки выполняется боковой удар задней рукой в корпус.
  - 1.7 Один занимающийся переносит центр тяжести на переднюю ногу и одновременно наклоняет тело в перед. При этом движении передняя рука наносит удар в корпус. Дальняя рука в это время защищает голову. После выполнения удара передняя рука возвращается к голове, а дальняя рука по прямой траектории наносит удар в голову.
  - 1.8 Двоя, стоят на ближней дистанции и работают руками в обмен, двигая корпусом вправо и влево – 6 часов
2. *Упражнения в парах руками и ногами:*
- 2.1 Один из пары поднимает колено передней ноги в горизонтальном положении. В следующей фазе нога выпрямляется так, чтобы пятка опорной задней ноги была направлена по прямой линии соперника и двигалась в его сторону. Удар наносится в голову ребром стопы (ёп чаги).
  - 2.2 Один наносит удар ёп чаги передней ногой в корпус. После удара нога опускается вперед. А передняя рука наносит резкий удар в голову.
  - 2.3 Партнер наносит три удара ёп чаги в скольжении, затем нога опускается вперед, и выполняется удар передней рукой дон джумук циркуги.
  - 2.4 Один наносит удар передней ногой нерио чаги, после нанесения удара, нога сгибается в колене и наносится удар ёп чаги в голову. После опускания ноги выполняется резкий удар передней рукой ап джумук циркуги.
  - 2.5 Один партнер выбрасывает переднюю руку, скрывая атаку ногой. Наносит удар долио чаги в корпус и сразу переводит удар долио чаги в голову.

2.6 Один наносит удар ногой неиро чаги. Затем нога сгибается в колене и выполняется удар долио чаги, после нога сгибается и наносится удар ёп чаги в голову и завершается атака двойным ударом передней и дальней рукой ап джумук цируги.

2.7 Соперник атакует передней рукой в голову. Другой выполняет шаг назад задней ногой. В это время передняя рука блокирует удар соперника. Затем спортсмен, выполняет удар ёп чаги передней ногой в корпус. (все упражнения выполняются в обмен).

2.8 Обмен ногами в парах, руки должны быть возле головы – 8 часов.

### *3. Общая физическая подготовка, вводная аттестация:*

3.1 Бег (челночный бег)

3.2 Отжимания

3.3 Приседания (с ударами ногами)

3.4 Подтягивание

3.5 Подъем корпуса из положения лежа (руки за голову, с двумя ударами руками, скручивания корпуса к левой и правой ноге)

3.6 Прыжки на скакалке

3.7 Выпрыгивание из положения сидя с ударами руками (3-4 удара)

3.8 Подъем колен на месте с ударами рук (20 сек.)

3.9 Удержание ног. сидя на полу и опора на локти (тренер считает до 5) – 5 часов

### *4. Растяжка:*

4.1 Сидя на полу, ноги выпрямлены. Тянемся к носкам, голова прижимается к коленям.

4.2 Сидим на полу. Одна нога прямая. Другая согнута в колене, развернута в сторону. носок прямой ноги смотрит вверх, тянемся к носку. Меняем ноги.

4.3 Сидя на полу, ноги бабочкой. Пятки подтягиваем ближе к паху, давление в низ. (упражнения делаются, сначала по одному, а потом в парах под давлением партнера).

4.4 Присев на ноги, одна нога прямая. Другая нога согнута в колене. Делаем перекаты с ноги на ногу.

4.5 Переходим в поперечный шпагат.

4.6 Тянем продольный шпагат на левую и правую ногу.

4.7 Переходы не вставая, с поперечного шпагата в продольный шпагат в левую сторону, возвращаемся поперечный и переходим в продольный в правую сторону – 3 часа.

*5.Тренировочные поединки по стоп - баллу:*

5.1 Разбиваемся в пары, сначала работа одними руками. (кто кого быстрее достанет)

5.2 Работа руки ноги, легкий спарринг, кто первый попадает. (работа первым и вторым номером).

5.3 Работа руками и ногами на баллы (с судейством) – 5 часов.

*6.Тренировочные поединки по массоги:*

6.1 Связанная работа руками и ногами (связки). Первым номером

6.2 Встреча и уходы, атакующего соперника. Работа вторым номером.

6.3 Работа руками и ногами, легкий спарринг.

*7.Изучения хьенга Чон-джи:*

По команде чарет, стаем в стойку чарет соги (пятки вместе носки врозь), команда кёне, делаем поклон со словами «таэквон». Звучит команда «чон-жи хьенг чумби», встаем в стойку нарани чемби соги и под счет делаем первое движение, в левую сторону, встаем в стойку гонун соги и блок передней рукой баро макки, шаг правой ногой и удар правой рукой ап джумук цируги. Подтягиваем правую ногу и разворачиваемся через спину, шагаем правой ногой в стойку ганун соги и блок баро маки правой рукой, шаг вперед левой ногой и удар ап джумук цируги. Подтягиваем левую ногу и шагаем левой ногой вперед и левой рукой блок баро макки, шаг правой ногой удар правой рукой ап джумук цируги. Подтягиваем правую ногу и разворачиваемся назад через спину и шагаем правой ногой в гонун соги и блок правой рукой баро макки, шаг вперед левой ногой и удар ап джумук цируги левой рукой. Подтягиваем левую ногу и идем в лево, левой ногой в стойке нинджи соги и делаем блок ан пальмок макки левой рукой, шаг в перед правой ногой в стойку гонун согти и удар ап джимук цируги правой рукой. Подтягиваем правую ногу и разворачиваемся через спину идем правой ногой в стойке нинджи соги и блок ан пальмок макки. Шаг вперед левой ногой и удар ап джумук цируги. Подтягиваем левую ногу и идем назад левой ногой в стойке нинджи соги и блок ан пальмок макки, шаг правой ногой ив гонун соги и удар ап джумук цируги. Подтягиваем правую ногу и разворачиваемся через спину идем вперед в стойке нинджи соги правой ногой, блок ан пальмок макки. шаг левой ногой удар ап джумук цируги, еще

шаг вперед правой ногой удар ап джумук цируги, шаг правой назад удар левой рукой ап джумук цируги, шаг левой назад ударап джумук цируги правой. Закончили хьенг и называем его название – Чон-джи- 8 часов.

#### *8. Эстафета:*

Разбиваем группу на две команды, берем фишки и расставляем 5 фишек на расстоянии примерно 3-4 метра друг от друга. Начинается эстафета, первый стоящий бежит до первой фишки и возвращается назад, бежит второй и т.д., потом бежим все до второй, до третьей и т.д.

Следующий этап первый бегущий, бежит до первой фишки возвращается и сразу бежит до второй, возвращается, до третьего и т.д. потом бежит следующий. (по 4 подхода)- 2 часа.

#### *9. Сдача на бело-желтый пояс, итоговая аттестация:*

9.1 Экзамен теоретический на историю тхэквондо и блоки, удары, стойки

9.2 Выполнение хьенга Чон-джи

9.3 ОФП

9.4 Спарринг (2-3 раунда одними руками, руки ноги)

9.5 Разбивание досок

9.6 Объявление результатов

**Материально-техническое обеспечение:** волейбольные, футбольные, баскетбольные мячи; макивары, лапы, шведские стенки, маты, скакалки, резина, секундомер, спортивная площадка.

## *Литература*

1. Тхэквондо. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, Советский спорт, 2005г
2. Гил К., Ким Чур Хван. Искусство таэквондо. Три ступени. Издание 2-е М.: Советский спорт, 1993.
3. Дубровский В.И. Спортивная медицина. – 2002.
4. Карпов М. А. Тхэквондо ВТФ: подготовка и аттестация на ученические пояса:  
Учебное пособие.- Челябинск: Урал ГАФК, 2001
5. Ким Су. Тхэквондо - М., 2004.
6. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова  
7. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. - М.: Физкультура и спорт, 2012. - 228 с.  
8. Игры: Обучение. Тренинг. Досуг. - М. Новая школа 2014 г.
9. Спортивная физиология. Под. ред. Каца Я.- М., 2010.  
10. Спортивные и подвижные игры. Под. ред. Портных Ю.И. Физкультура и спорт, -М.: 2014.  
11. Яковлев В.Г., Ротников В.П. Подвижные игры. - М., 1977
12. Проект Концепции развития дополнительного образования до 2020 года
13. Энциклопедия тхэквон-до ИТФ, Чой Хонг Хи, 1985г, Пресс-Релиз.
14. Чой Сунг Мо, Ярышев С.Н. «Путь тхэквондо: От белого пояса - к черному Мастера боевых искусств». Феникс, 2003
15. Аганянц Е. К., Горская Г. Б. Психологическое обоснование поведения человека. – Краснодар: «Экоинвест», 2003.

16. Бондарчук, Т.В. Феномен педагогического внушения в учебно-тренировочном процессе / Т.В. Бондарчук; Дис.док. пед. наук. - Челябинск, 2000.

17. Российская Ассоциация Тхэквондо ГТФ  
<http://russiagtf.ru/2019/11/29/informaciya-o-razvitii-txekvondo-gtf-v-rossijskoj-federacii/>

18. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 2008.

19. Тхэквондо. Теория и методика. Том 1. Спортивное единоборство. // <http://bookitut.ru/creatura/tkhekvondo-teoriya-i-metodika-tom-1-sportivnoe-edinoborstvo.soderzhanie.html>

20. Психологическая подготовка начинающих спортсменов Негатуров А.В. <https://www.b17.ru/article/70265/>

**Материально-техническое обеспечение:** волейбольные, футбольные, баскетбольные мячи; макивары, лапы, шведские стенки, маты, скакалки, резина, секундомер, спортивная площадка.