

Комитет по образованию администрации городского округа «Город Калининград»
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Калининграда
средняя общеобразовательная школа № 56

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СОШ № 56


_____ Коломиец А.В.
Приказ № ОД – 108/8
от «30» августа 2023 г.

**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности
«Тхэквондо»
Группа № 169**

Возраст обучающихся: 6 - 7 лет
Срок реализации: 9 месяцев

Автор-составитель:
Мамедов Эмиль Гахирович
педагог дополнительного образования

Калининград, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
(направленность – физкультурно-спортивная)

Дополнительная образовательная программа «Тхэквондо» **имеет физкультурно-спортивную направленность.** Она разработана в соответствии с общепринятой программой, принятой как Всемирной федерацией Тхэквондо, так и Союзом Тхэквондо России. Программа предназначена для осуществления первоначальной подготовки спортсменов и последующей сдачи на цветные пояса в соответствии с техническими требованиями Всемирной федерации Тхэквондо и аттестационными требованиями, установленными Союзом Тхэквондо России, с учетом рекомендаций специалистов в области физического воспитания и спортивной медицины. Программа ориентирована на детей в возрасте от 6 до 11 лет и соответствует трем годам обучения.

Тхэквондо - это наука самообороны и искусство достижения гармонии между душой и телом. Это боевое искусство не знает себе равных по красоте и эффективности техники. Истинно духовная культура отличает мастера Тхэквондо. А ученик познаёт мир через справедливость, твёрдость воли и целеустремлённость характера. Тхэквондо переводится как: Тае – владение ногой, Квон – владение рукой, До – духовный путь человека, который он должен пройти и быть в духовном равновесии со своей душой и телом. Тхэквондо тренирует тело и дух, а также содействует самоутверждению личности через развитие ума через тренировочный процесс. Упорные и изнурительные тренировки развивают самообладание, выносливость и терпение.

Тхэквондо - это вид корейского боевого искусства, которое было основано 11 апреля 1955 года генералом южнокорейской армии Чой Хонг Хи. В тхэквондо две составляющие: тхэквондо - использование рук и ног в целях самообороны, и вторая – до- жизненный путь, включающий в себя интенсивную ментальную тренировку для развития высшего сознания через постижение культуры и философии Тхэквондо, которая является квинтэссенцией философской мудрости востока. За короткий срок существования – Тхэквондо достаточно молодое боевое искусство по сравнению со многими другими - оно обрело огромную популярность и на сегодняшний день численность занимающихся им около 40 млн. людей во всём мире.

Актуальность и педагогическая целесообразность

Одна из важнейших задач педагогической науки – всестороннее воспитание подрастающего поколения. **Главная цель тхэквондо** - силой, основанной на человечности, справедливости, мудрости, духовности и доверии, прекратить борьбу, основанную на подавлении сильным слабым, и тем самым способствовать построению лучшего мирного общества.

Философия тхэквондо основана на этических, моральных и духовных принципах, позволяющих людям жить в гармонии с собой и с окружающим миром. Важная роль в воспитании физически крепкого молодого поколения с гармоническим развитием физических и духовных сил принадлежит спорту. **Основными компонентами физической подготовки юного спортсмена являются скорость, ловкость, координация, сила и равновесие.** Кроме этих составляющих общей физической подготовки (ОФП), будущие мастера боевых искусств должны развивать такие качества, как **гибкость, точность, реакцию, чувство времени, выносливость и психическую стабильность.** Развитие этих одиннадцати качеств характеризует собой сбалансированный тренировочный план мастеров боевых искусств любого стиля.

В настоящее время **интерес к тхэквондо** подрастающего поколения **усилился** вследствие многих причин:

- в тхэквондо каждый может получить то, что ему нужно: укрепить здоровье, научиться самообороне, ознакомиться с философией, воспитать сильное тело и дух;
- развить и усилить эмоциональные и психофизиологические свойства личности, дающие возможность молодому поколению независимо от возраста, социального статуса и пола успешно учиться, развиваться, самосовершенствоваться, участвовать в общественной жизни, оправдывать возлагаемые старшим поколением надежды;
- развить духовную культуру.

Толерантность и социальная адаптация

Тренировочный процесс характеризуется жёсткой дисциплиной. Правила поведения в до-янге (помещение, где проходит обучение) строго регламентированы: форма одежды, ритуалы, отношение к учителю и товарищам соблюдаются с особым вниманием, что служит **мотивацией к самодисциплине и самовоспитанию** на сознательном и, что имеет огромное значение, на подсознательном уровне мышления ребенка.

В виду того, что группы детей носят смешанный характер, общение и взаимодействие на занятиях **подготавливают ребенка к жизни в современном социуме:** дети становятся более терпимыми и учатся относиться с уважением к национальным обычаям и особенностям других культур. Так же посредством групповых занятий **происходит адаптация ребенка в коллективе.**

Тхэквондо **может быть** большим подспорьем не только в подготовке молодежи к социальной жизни, но **и в учебе.** Это боевое искусство учит упорству и вниманию.

Занятия тхэквондо под руководством квалифицированного учителя могут стать поддержкой для неуверенного, незащитного и физически слабого человека. Ученик, любивший тхэквондо, вскоре начинает понимать, что для достижения успехов необходимо поддерживать свое тело в оптимальном

состоянии. Придя к такому выводу, он начнет остерегаться всего, что может каким-либо образом повредить тренировкам. Вредные привычки обычно приобретаются в юности. **У ученика**, попавшего в атмосферу товарищества и спартанского воспитания тхэквондо, **для вредных привычек уже не остается времени**, и он не видит в них необходимости.

На данном этапе и **происходит формирование концепции здорового образа жизни** и необходимости в регулярных самостоятельных занятиях физической культурой и спортом, осознание рационального использования свободного времени на благо своего физического и духовного развития.

Новизна

В связи с тем, что многие элементы на протяжении лет видоизменились и устарели в современной концепции ведения боя, разработчиком данной программы на основе личного опыта были позаимствованы некоторые тенденции из более молодых единоборств, в частности из кикбоксинга. Некоторые прыжковые элементы были изъяты в виду сложности и неэффективности использования. В результате программа не утратила основных классических принципов и канонов тхэквондо и обрела современные элементы.

Каждое движение в тхэквондо базируется на научной основе и предназначается для достижения строго определенных целей. Принимая во внимание очевидные преимущества этого вида борьбы (овладение занимающимися приемами самозащиты, получение удовлетворения от занятий древнейшим искусством), кажется вполне закономерным, что со временем тхэквондо становится неотъемлемой частью жизни занимающихся.

Научный подход делает искусство живым. Сколько наука развивается, столько развивается и искусство, конечно классическая техника, туль, основа тхэквондо меняется реже всего, это стержень, база, на которую опираются все инструкторы, но какие методы, какие нагрузки и на что нужно делать акцент выбирает сам педагог.

Изучение тхэквондо дает занимающимся несколько уникальных преимуществ в физической подготовке. Тхэквондо способствует развитию двигательной системы, внимания, улучшает восприятие, развивает тело, повышает обмен кислорода в легких и сердце, развивает координацию движений, которая важна в любом виде спорта или физическом труде. В здоровом теле – здоровый дух – это известно каждому. Без сомнения, одно из самых драгоценных богатств жизни - хорошее здоровье. В то же время, один из главных грехов человечества - недостаточное внимание к этому богатству.

Посредством занятий тхэквондо можно добиться гармоничного физического и духовного развития личности подрастающего поколения, основываясь на принципах философии и традициях этого боевого искусства и учитывая новейшие методики и разработки в областях спорта и медицины.

Цель программы.

В процессе обучения тхэквондо **сформировать** у обучающихся **потребность** в здоровом образе жизни, самовоспитании и самосовершенствовании.

Задачи

Образовательные:

- дать теоретические знания по истории возникновения и развития таэквон до;
- разъяснить философию искусства;
- поэтапно освоить технические особенности в соответствии с требованиями STL и международной федерации тхэквондо.

Воспитательные:

- поставить четкие нравственные акценты и создать мотивации посредством изучения философии восточных единоборств;
- способствовать адаптации в коллективе;
- сформировать потребность в самостоятельных занятиях физической культурой и спортом.

Развивающие:

- развить потребность в постоянном самосовершенствовании посредством труда духовного и физического;
- совершенствовать физическую подготовку обучающихся посредством организации жизнедеятельности детей в соответствии с понятием «здоровый образ жизни»;
- развить основные двигательные качества: силу, скорость, гибкость, выносливость, координацию движений
- подготовить занимающихся к выполнению квалификационных норм
- сформировать потребность в участии в соревнованиях различного уровня

Отличительные особенности

Во главе воспитания обучающихся тхэквондо лежат классические принципы восточных единоборств и тхэквондо в частности, на основании которых в процессе занятий и происходит формирование личностных качеств обучающихся. Все эти принципы легли в основу данной программы.

Принципы тхэквондо (Тхэквондо Чонгсин)

Ни одним человеком, ни группой людей тхэквондо никогда не должно использоваться в эгоистических или агрессивных целях, не должно

превращаться в коммерцию или в средство политического давления. В тхэквондо установлены следующие философские принципы, по которым все серьезно занимающиеся тхэквондо должны строить свою жизнь:

1.Почтительность (вежливость)

Формируя свой характер, все занимающиеся тхэквондо должны под руководством педагога практиковать следующие проявления почтительности, включая их в тренировочный процесс, как его обязательные элементы:

- Развивать дух взаимоуважения.
- Избавляться от своих дурных привычек и мириться с дурными привычками других людей.
- Быть вежливым.
- Поддерживать вокруг себя атмосферу справедливости и гуманизма.
- Соблюдать иерархию в отношениях между занимающимися и инструктором, между начинающими и старшими учениками, между старшими и младшими по возрасту и по общественному положению.
- Общаясь с людьми, вести себя в соответствии с принятыми у них правилами этикета.
- Уважать положение других людей и признавать их достоинства.

2.Честность

Каждый человек должен уметь отличать истинное от ложного, а в случае своей неправоты честно это признавать.

3.Настойчивость (терпение)

Один из секретов становления мастера - терпеливое и настойчивое преодоление всех трудностей. Для того чтобы чего-либо достичь, необходимо поставить перед собой цель и терпеливо ее добиваться.

4.Самообладание (самоконтроль)

Самообладание чрезвычайно важно как в тренировочном зале, так и в повседневной жизни. Потеря самоконтроля во время спарринга может привести к очень серьезным последствиям для обоих соперников. Неуживчивость внутри коллектива часто является проявлением плохого самоконтроля.

5.Неукротимый дух

Занимающиеся тхэквондо должны быть честны и искренни. Столкнувшись с несправедливостью, они должны действовать решительно, ничего не боясь, проявляя неукротимость духа независимо от того, кто им противостоит и как много противников.

Сроки реализации и структура программы

Программа имеет 2 раздела:

1. теоретический раздел;

2. практический раздел.

Практический раздел имеет 2 составные части общая физическая подготовка (ОФП) и техника. Физическая подготовка включает в себя комплексные упражнения, направленные на развитие основных двигательных качеств. При изучении технических действий отдельному рассмотрению подвергаются теоретические основы ударов, отдельно изучается техника рук и ног, формальные комплексы, боевые и учебные спарринги, а также техника самообороны.

Программа «Тхэквондо» разделена на 3 этапа (см. таб.1) соответствующих годам обучения, материал каждого этапа соответствует квалификационным требованиям STL для сдачи на пояса. При обучении по данной программе учитываются возрастные психологические и физиологические особенности, а также санитарные нормы и правила.

ТАБЛИЦА 1

Этапы обучения

Этап	1
Возраст	6-7 лет 1-й год обучения
Квалификация	10 гып
Время освоения	1 год

Возрастные особенности детей 6-7 лет (1-й этап обучения)

Дети отличаются сильным желанием двигаться и играть. Вначале движения неэкономичны, но постепенно приобретают ловкость и точность. Под влиянием физической нагрузки дети быстро устают и не справляются с большими и длительными напряжениями, однако легко справляются с кратковременными нагрузками переменного характера. Среди особенностей высшей нервной деятельности **следует обратить внимание** на повышенную возбудимость и быструю истощаемость силы нервных процессов, поэтому дети не могут сосредоточиться на изучении отдельных приёмов.

Из основных особенностей обучающихся этого возрастного периода **можно отметить** следующие:

- дети активны, но на занятиях приучаются вести себя в соответствии с установленными требованиями;
- заметны проявления агрессивности;
- интерес к правилам соревновательной деятельности;
- завышенное мнение о собственных способностях;
- сильное стремление порадовать инструктора и родителей;

- чувственность к критике, болезненность восприятия неудач;
- стремление к знаниям.

Наиболее предпочтительным является комплексно-игровой метод, пошаговое изучение от простого к сложному.

Формы и режимы занятий

Занятия могут быть как **групповые** (основная форма занятий), так и **индивидуальные в мини - группах**. Мини-группами могут руководить старшие ученики, что практикуется в периоды подготовки к соревнованиям и квалификационным экзаменам.

Реализация учебно-воспитательных задач достигается за счет **разнообразных форм занятий**:

1. учебно-тренировочные занятия;
2. теоретические и практические семинары;
3. учебно-методические сборы и летние спортивные лагеря;
4. квалификационные экзамены;
5. участие в соревнованиях различного уровня;
6. показательные выступления;
7. лекции, просмотр и обсуждение видеоматериалов.

Учебно-тренировочные занятия проходят 3 раза в неделю. Продолжительность одного занятия 45 минут.

Учебно-тренировочное занятие продолжительностью 45 минут (**для первого года обучения**) имеет следующую структуру:

- Организационный момент - 5 мин
(построение, проведение церемонии, объявления целей и задач тренировки)
- Разминка - 10 мин
- Растяжка - 5 мин
- Общая часть – 20 мин
- Заминка – 3 мин
- Подведение итогов - 2 мин

Продолжительность каждой части может варьироваться в зависимости от поставленных конкретных задач.

Каждая часть имеет свою структуру и может быть адаптирована с учетом уровня подготовленности и возраста занимающегося.

Тренировочный процесс построен по комбинированному методу: последовательное изучение теоретического и практического материала в зависимости от раздела программы, возраста и части тренировочного процесса.

Интенсивность занятий варьирует от низкой до высокой, т.к. уровень обучающихся первого года (6-7 лет) занимаются независимо от возраста с низкой и средней интенсивностью.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в основном в спортивном зале, а так же в весенне-летний период на пришкольном стадионе на улице. На протяжении обучения проводятся выездные учебно-методические сборы для подготовки к соревнованиям и летние спортивные лагеря, которые в основном носят оздоровительный характер.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

1-й этап обучения:

После прохождения первого, начального этапа, у обучающихся должны:

- выработаться потребности в занятиях физической культурой, вообще, и тхэквондо в частности;
- сформироваться потребности в самостоятельных занятиях;
- сформироваться задатки основных двигательных навыков;
- развиться основные физические качества на начальной стадии: сила, быстрота, ловкость, гибкость, координация движений;
- быть освоенными основы техники тхэквондо соответствующие программе 10 гыша;
- сформироваться знания по истории и традициям тхэквондо;
- сформироваться представления о санитарных и гигиенических требованиях;
- быть сформированы знания по технике безопасности;
- быть освоены приемы правильного дыхания.

В процессе обучения дети должны овладеть основными техническими приемами и особенностями, присущими восточным единоборствам, овладеть изучаемыми приемами самообороны, а также совершенствовать основные двигательные навыки.

Показателем успешного прохождения каждого этапа обучения служат результаты сдачи контрольных нормативов и квалификационных экзаменов на соответствующие пояса.

На протяжении всего процесса обучения выполняется входящий, текущий и итоговый контроль.

При поступлении в секцию педагогом проводится входящий контроль посредством тестирования основных физических качеств.

Результаты тестирования записываются, но **отбор** на основании них **не** ведется, так как секция носит физкультурно-оздоровительную направленность и **главным критерием приёма в секцию служит отсутствие противопоказаний для занятий, подтверждённое медицинской справкой.**

На протяжении занятий **ежемесячно происходит текущий контроль** посредством промежуточных тестирований отдельных элементов ОФП (общей физической подготовки) и СФП (специальной физической подготовки) в конце месяца.

Сдача контрольных нормативов (см. таб. 2) происходит 2 раза в год после окончания полугодия (**промежуточное**) и в конце года (**итоговое тестирование**) в форме контрольного тестирования. На основании результатов тестов можно проследить динамику совершенствования физических качеств. **За основу берутся базовые нормативы по физической культуре**, соответствующие возрастным особенностям обучающихся. Данные тестирования заносятся в журнал, а последующее тестирование показывает, произошло ли улучшение физической подготовленности. **Для каждого этапа обучения нормативы носят индивидуальный характер, соответствующий уровню физической подготовки и возрастным особенностям.**

ТАБЛИЦА 2

Контрольные нормативы для проверки физической подготовленности обучающихся

N	Фами- ли я Имя	Бег 1000 м (время)	От- жи-ма- ния Кол-во раз за 1 мин	При- седа- ния Кол-во раз за 1 мин	Подня- -тия туло- вища Кол-во раз за 1 мин	Прыж- ки через ска- лку Кол-во раз за 1 мин	Подтя- гива- ния Кол-во раз	Уго- лок Кол-во раз	Мета- ние мяча (м)	Пры- жок в длину с мес- та (см)	Мах прямых ног Кол-во раз за 1 мин

После проведения тестов педагог имеет перед собой полную картину развития основных физических качеств, на основании которой можно в индивидуальном порядке дозировать нагрузку и давать рекомендации обучающимся для самостоятельной работы.

Формы подведения итогов реализации программы

Основными показателями успешного обучения по данной программе являются **сдачи аттестаций на пояса** (квалификационный экзамен) и **выступления на соревнованиях** различного уровня, а так же **участие в различных показательных выступлениях.**

Программа состоит из 10 ступеней соответствующих 10 ученическим поясам, овладение которыми рассчитано примерно на 5 лет обучения. Каждая ступень включает в себя определенный теоретический и технический арсенал тхэквондо и уровень физической подготовки, соответствующий квалификационным нормам Всемирной федерации тхэквондо и Союза Тхэквондо России. В тхэквондо сложилась система поясов, соответствующая

цветам мундиров в Армии Древней Кореи: белый, жёлтый, зелёный, синий, красный, чёрный. Таким образом, разделяют 10 ученических степеней, называемых гып (кюп) и идущих в убывающем порядке. Чёрные пояса подразделяются на даны, идущие в возрастающем порядке, от 1-го до 9-го. Присвоение степеней мастерства происходит по результатам аттестаций, которые на начальном этапе обычно проходят 1-2 раза в год.

Центральное место в программе экзаменов занимают комплексы базовых движений. Кроме них в программу аттестаций входят различные виды спарринга: трёх-, двух- и одношажный учебный спарринг, полу-свободный спарринг и, начиная с четвертого гыпа, свободный спарринг, в котором оценивается разнообразие и освоенность техники, понимание тактики поединка, чувство партнера, чувство времени и пространства, и, конечно же, боевой дух. Начиная также с четвертого гыпа, проводятся тесты на силу удара, которые заключаются в разбивании досок и черепицы. На уровне чёрных и красных поясов выполняется разбивание досок в прыжках, так называемая специальная техника тхэквондо. Право присваивать классификационные звания (как гыпы, так и даны) в тхэквондо имеют только международные инструкторы (лица, имеющие 4-й дан и выше, прошедшие специальную инструкторскую подготовку).

Первые два года обучения могут сдавать аттестацию 1-2 раза в год, 3й, 4й и 5й – по 1 аттестации. При условии, что воспитанники занимаются по три раза в неделю.

Учебно-тематический план

Учебно-тематический план создается из расчета 108 часов в год (3 часа в неделю) для первого, второго и третьего года обучения, что более способствует принципам регулярности и систематичности.

Учебно-тематический план (первый год обучения)

N	Разделы, темы	количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Инструктаж мер техники безопасности при проведении занятий	1	-	1
2.	Олимпийское движение в России (теоретические основы единоборств)	1	-	1

3.	ОФП (включая тестирование)	8	32	40
3.1	развитие двигательной активности	1	4	5
3.2	развитие выносливости	1	4	5
3.3	развитие силовых качеств и мощности	1	4	5
3.4	развитие гибкости	1	4	5
3.5	развитие ловкости	1	4	5
3.6	развитие скорости	1	4	5
3.7	развитие координации	1	4	5
3.8	развитие равновесия	1	4	5
4.	технические действия	12	51	63
4.1	техника рук	3	14	17
4.2	техника ног	3	14	17
4.3	стойки, перемещения	3	9	12
4.4	работа в парах, комбинации	3	14	17
5.	спарринги	-	-	-
6.	формальные комплексы	-	-	-
7.	техника самообороны	-	-	-

8.	соревнования, итоговый контроль	1	2	3
----	---------------------------------	---	---	---

всего: 108 часов

СОДЕРЖАНИЕ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

10 гып белый пояс:

Вводное занятие: знакомство с понятиями: тхэквондо, дисциплина. Правила поведения в дадьянге (корте). Ритуалы. Тестирование начальной ОФП.

1. Теоретические основы единоборств.

Показать, как правильно складывается добок (униформа). Этикет. Счет от 1 до 10. Основные команды. Названия изученных техник.

2. Олимпийское движение в России.

3. Основы ОФП:

- 3.1.развитие двигательной активности,
- 3.2.развитие выносливости,
- 3.3.развитие силовых качеств и мощности,
- 3.4.развитие гибкости,
- 3.5.развитие ловкости,
- 3.6. развитие скорости,
- 3.7.развитие координации,
- 3.8.развитие равновесия.

4. Технические действия:

4.1 Техника рук:

ап джумок, аре маки, ап момтон маки, баккат ап момтон маки, ольгуль маки

4.2 Техника ног: ап чаги, дольо чаги, миро чаги, неро чаги

4.3 Стойки, перемещения:

знакомство с 10 базовыми стойками (соги), изучение основных команд

4.4 Работа в парах, комбинации:

Основные правила работы с партнёром. Комбинация на белый пояс.

5. Спарринги:

на белый пояс без контакта.

6. Формальные комплексы: в первый год не предусмотрено.

7. Техника самообороны: в первый год не предусмотрено.

8. Соревнования, итоговый контроль.

Методическое обеспечение

Основными принципами на всех ступенях обучения являются **принципы постепенности и доступности**, т.е. соответствие изучаемого материала возрасту и уровню подготовки.

Теоретические занятия могут проводиться в форме **лекций или бесед**. Могут использоваться наглядные пособия - **иллюстрации, таблицы, видеоматериалы**.

Практическая часть занятий должна строиться на основном **методе - демонстрации упражнений и многократном их выполнении**. Разучивание нового материала должно быть последовательным и идти от простого к сложному.

На начальных этапах — 1 и 2 годы обучения - активно используются **игровые методы**.

Как сделать изучаемый, материал максимально доступным для учащихся, рассмотрим на примере **обучения новым техникам**. Наилучшим способом введения новых техник является использование пошагового метода обучения, состоящего из шести этапов:

1. рассказать о новой технике;
2. показать новую технику;
3. разделить технику на несколько элементов;
4. объединить элементы в единое плавное движение;
5. обучить движению;
6. отрабатывать и совершенствовать выполнение техники.

1. На первом этапе учащимся дают устную информацию о новой технике.

В кратком рассказе можно описать ситуации, в которых эта техника наиболее эффективна, и изложить несколько ключевых моментов ее правильного выполнения, объяснив учащимся смысл того, с чем им предстоит познакомиться на практике, возбудите в них интерес к новому материалу. Кроме того, они сами начнут мысленно представлять себе, что от них требуется выполнить.

2. Вторым этапом является демонстрация техники.

Сначала один-два раза показываем выполнение техники с обычной скоростью, затем несколько раз повторяем ее в замедленном темпе, меняем свое положение по отношению к учащимся, чтобы каждый из них четко и ясно увидел все, что вы делаете.

3. Когда все ученики получили полное представление о новой технике, переходим к **третьему этапу**.

Разделяем технику на несколько элементов. Каждый элемент должен состоять из одного-двух простых движений. Например, знакомя начинающих спортсменов с выполнением бокового удара ногой, разделяем эту технику на следующие шесть фрагментов: 1. боевая стойка. 2. подъем колена. 3. поворот бедра и приведение бьющей ноги в ударное положение. 4. выпрямление бьющей ноги. 5. возвращение бьющей ноги в исходное согнутое положение. 6. возвращение в боевую стойку.

4. по мере прогрессирования учащихся постепенно объединяем несколько последовательных движений в более крупные элементы (**четвертый этап**).

На примере того же бокового удара ногой это может выглядеть следующим образом: 1. боевая стойка 2. подъем колена, поворот бедра и выпрямление бьющей ноги 3. возвращение бьющей ноги в исходное согнутое положение 4. возвращение в боевую стойку. Когда спортсмены научатся уверенно выполнять каждый фрагмент, переходите к отработке удара одним плавным движением.

5. Пятым этапом является практическое применение новой техники.

Учащимся, освоившим все нюансы выполнения удара, покажите, каким образом его можно применять на практике. Отдельно отрабатываем боковой удар ногой в такие уязвимые для него точки, как коленный сустав, грудная клетка, шея и голова. Параллельно можно обучить спортсменов и вариациям этого удара, например боковому удару передней ногой, боковому удару ногой в скольжении, боковому удару ногой с вращением и т. д.

6. Последним и наиболее важным этапом в изучении новой техники является ее практическая отработка и совершенствование выполнения.

Только практические занятия смогут помочь учащимся досконально понять все тонкости выполнения техники, а одним из основных требований для поддержания интереса учащихся к практическим занятиям боевыми искусствами является умение доступно и эффективно обучать их новым техническим приемам.

Условия реализации программы

Спортивный зал с деревянным половым покрытием, оснащенный раздевалками и соответствующий санитарно-гигиеническим нормам.

Используемое оборудование:

- татами (дадьянг) и гимнастические маты;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические стенки и перекладины;
- гимнастические скакалки.

Каждый обучающийся должен иметь индивидуальную экипировку:

- до бок – костюм для занятий тхэквондо;
- шлем, перчатки, капу, щитки на голень, щитки на предплечье, футы, бандаж;
- лапу (ракетку) или макивару для отработки ударов.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь	4	19.00-19.45	практика	1	Инструктаж мер техники безопасности. ознакомление	Зал единоборств	Предварительный

2.	сентябрь	6	19.00-19.45	практика	1	Беговые упражнения	Зал единоборств	Предварительный
3.	сентябрь	8	19.00-19.45	практика	1	Беговые упражнения	Зал единоборств	Предварительный
4.	сентябрь	11	19.00-19.45	практика	1	Беговые упражнения, Растяжка	Зал единоборств	Предварительный
5.	сентябрь	13	19.00-19.45	практика	1	Беговые упражнения, Растяжка	Зал единоборств	Предварительный
6.	сентябрь	15	19.00-19.45	практика	1	Беговые упражнения, Растяжка	Зал единоборств	Предварительный
7.	сентябрь	18	19.00-19.45	практика	1	Беговые упражнения, Растяжка	Зал единоборств	Предварительный
8.	сентябрь	20	19.00-19.45	практика	1	Беговые упражнения, маховые упражнения	Зал единоборств	Предварительный
9.	сентябрь	22	19.00-19.45	практика	1	Беговые упражнения, маховые упражнения	Зал единоборств	Предварительный
10.	сентябрь	25	19.00-19.45	практика	1	Беговые упражнения, маховые упражнения	Зал единоборств	Предварительный
11.	сентябрь	27	19.00-19.45	практика	1	Отработка ударов ногами из положения сидя	Зал единоборств	Предварительный
12.	сентябрь	29	19.00-19.45	практика	1	Проверка пройденного материала	Зал единоборств	Этапный
13.	октябрь	2	19.00-19.45	практика	1	Отработка маховых движений	Зал единоборств	Текущий
14.	октябрь	4	19.00-19.45	практика	1	Изучение блоков руками	Зал единоборств	Текущий
15.	октябрь	6	19.00-19.45	практика	1	Изучение блоков руками	Зал единоборств	Текущий
16.	октябрь	9	19.00-19.45	практика	1	Изучение блоков руками	Зал единоборств	Текущий
17.	октябрь	11	19.00-19.45	практика	1	Изучение блоков руками	Зал единоборств	Текущий
18.	октябрь	13	19.00-19.45	практика	1	Изучение блоков руками	Зал единоборств	Текущий
19.	октябрь	16	19.00-19.45	практика	1	Изучение блоков руками	Зал единоборств	Текущий
20.	октябрь	18	19.00-19.45	практика	1	Изучение блоков руками	Зал единоборств	Текущий

21.	октябрь	20	19.00-19.45	практика	1	Изучение блоков руками	Зал единобор ств	Текущий
22.	октябрь	23	19.00-19.45	практика	1	Изучение блоков руками	Зал единобор ств	Текущий
23.	октябрь	25	19.00-19.45	практика	1	Отработка маховых движений ногами	Зал единобор ств	Текущий
24.	октябрь	27	19.00-19.45	практика	1	Проверка пройденного материала	Зал единобор ств	Этапный
25.	ноябрь	1	19.00-19.45	практика	1	Отработка удара «апуруги»	Зал единобор ств	Текущий
26.	ноябрь	3	19.00-19.45	практика	1	Отработка удара «апуруги»	Зал единобор ств	Текущий
27.	ноябрь	6	19.00-19.45	практика	1	Отработка удара «апуруги»	Зал единобор ств	Текущий
28.	ноябрь	8	19.00-19.45	практика	1	Отработка удара «ансевичаги»	Зал единобор ств	Текущий
29.	ноябрь	10	19.00-19.45	практика	1	Отработка удара «ансевичаги»	Зал единобор ств	Текущий
30.	ноябрь	13	19.00-19.45	практика	1	Отработка удара «ансевичаги»	Зал единобор ств	Текущий
31.	ноябрь	15	19.00-19.45	практика	1	Отработка удара «баккатансевичаги»	Зал единобор ств	Текущий
32.	ноябрь	17	19.00-19.45	практика	1	Отработка удара «баккатансевичаги»	Зал единобор ств	Текущий
33.	ноябрь	20	19.00-19.45	практика	1	Отработка удара «баккатансевичаги»	Зал единобор ств	Текущий
34.	ноябрь	22	19.00-19.45	практика	1	Отработка удара «мурокчаги»	Зал единобор ств	Текущий
35.	ноябрь	24	19.00-19.45	практика	1	Отработка удара «мурокчаги»	Зал единобор ств	Текущий
36.	ноябрь	27	19.00-19.45	практика	1	Проверка пройденного материала	Зал единобор ств	Этапный
37.	декабрь	1	19.00-19.45	практика	1	Отработка стойки «чумбисоги»	Зал единобор ств	Текущий
38.	декабрь	4	19.00-19.45	практика	1	Отработка стойки «моасоги»	Зал единобор ств	Текущий
39.	декабрь	6	19.00-19.45	практика	1	Отработка стойки «апсоги»	Зал единобор ств	Текущий

40.	декабрь	8	19.00-19.45	практика	1	Отработка стойки «апкуби»	Зал единоборств	Текущий
41.	декабрь	11	19.00-19.45	практика	1	Отработка стойки «чучумсоги»	Зал единоборств	Текущий
42.	декабрь	13	19.00-19.45	практика	1	Отработка удара рукой «джумок джируги»	Зал единоборств	Текущий
43.	декабрь	15	19.00-19.45	практика	1	Отработка удара рукой «дубон джумок джируги»	Зал единоборств	Текущий
44.	декабрь	18	19.00-19.45	практика	1	Отработка удара рукой «сибон джумок джируги»	Зал единоборств	Текущий
45.	декабрь	20	19.00-19.45	практика	1	Отработка блока рукой «аре маки»	Зал единоборств	Текущий
46.	декабрь	22	19.00-19.45	практика	1	Отработка блока рукой «аре маки»	Зал единоборств	Текущий
47.	декабрь	25	19.00-19.45	практика	1	Отработка блока рукой «аре маки»	Зал единоборств	Текущий
48.	декабрь	27	19.00-19.45	практика	1	Проверка пройденного материала	Зал единоборств	Этапный
49.	январь	5	19.00-19.45	практика	1	Отработка блока рукой «баккат апмомтон маки»	Зал единоборств	Текущий
50.	январь	8	19.00-19.45	практика	1	Отработка блока рукой «баккат апмомтон маки»	Зал единоборств	Текущий
51.	январь	10	19.00-19.45	практика	1	Отработка блока рукой «баккат апмомтон маки»	Зал единоборств	Текущий
52.	январь	12	19.00-19.45	практика	1	Отработка блока рукой «баккат апмомтон маки»	Зал единоборств	Текущий
53.	январь	15	19.00-19.45	практика	1	Отработка блока рукой «ульгуль маки»	Зал единоборств	Текущий
54.	январь	17	19.00-19.45	практика	1	Отработка блока рукой «ульгуль маки»	Зал единоборств	Текущий

55.	январь	19	19.00-19.45	практика	1	Отработка блока рукой «ульгуль маки»	Зал единоборств	Текущий
56.	январь	22	19.00-19.45	практика	1	Отработка движения «баро джируги»	Зал единоборств	Текущий
57.	январь	24	19.00-19.45	практика	1	Отработка движения «баро джируги»	Зал единоборств	Текущий
58.	январь	26	19.00-19.45	практика	1	Отработка движения «баро джируги»	Зал единоборств	Текущий
59.	январь	29	19.00-19.45	практика	1	Отработка движения «бандэ джируги»	Зал единоборств	Текущий
60.	январь	31	19.00-19.45	практика	1	Проверка пройденного материала	Зал единоборств	Этапный
61.	февраль	2	19.00-19.45	практика	1	Отработка упражнений на растяжку	Зал единоборств	Текущий
62.	февраль	5	19.00-19.45	практика	1	Отработка упражнений на растяжку	Зал единоборств	Текущий
63.	февраль	7	19.00-19.45	практика	1	Отработка поперечной растяжки	Зал единоборств	Текущий
64.	февраль	9	19.00-19.45	практика	1	Отработка продольной растяжки	Зал единоборств	Текущий
65.	февраль	12	19.00-19.45	практика	1	Отработка поперечной/ продольной растяжки	Зал единоборств	Текущий
66.	февраль	14	19.00-19.45	практика	1	Отработка удара «апчаги»	Зал единоборств	Текущий
67.	февраль	16	19.00-19.45	практика	1	Отработка удара «апчаги»	Зал единоборств	Текущий
68.	февраль	19	19.00-19.45	практика	1	Отработка удара «апчаги»	Зал единоборств	Текущий
69.	февраль	21	19.00-19.45	практика	1	Отработка удара «дубон апчаги»	Зал единоборств	Текущий
70.	февраль	23	19.00-19.45	практика	1	Отработка удара «дубон апчаги»	Зал единоборств	Текущий
71.	февраль	26	19.00-19.45	практика	1	Отработка удара «дубон апчаги»	Зал единоборств	Текущий
72.	февраль	28	19.00-19.45	практика	1	Проверка пройденного материала	Зал единоборств	Этапный

73.	март	1	19.00-19.45	практика	1	Отработка удара «долио чаги»	Зал единоборств	Текущий
74.	март	4	19.00-19.45	практика	1	Отработка удара «долио чаги»	Зал единоборств	Текущий
75.	март	6	19.00-19.45	практика	1	Отработка удара «долио чаги»	Зал единоборств	Текущий
76.	март	8	19.00-19.45	практика	1	Отработка удара «долио чаги»	Зал единоборств	Текущий
77.	март	11	19.00-19.45	практика	1	Отработка удара «долио чаги»	Зал единоборств	Текущий
78.	март	13	19.00-19.45	практика	1	Отработка удара «аппаль долио чаги»	Зал единоборств	Текущий
79.	март	15	19.00-19.45	практика	1	Отработка удара «аппаль долио чаги»	Зал единоборств	Текущий
80.	март	18	19.00-19.45	практика	1	Отработка удара «аппаль долио чаги»	Зал единоборств	Текущий
81.	март	20	19.00-19.45	практика	1	Отработка удара «дубон долио чаги»	Зал единоборств	Текущий
82.	март	22	19.00-19.45	практика	1	Отработка удара «дубон долио чаги»	Зал единоборств	Текущий
83.	март	25	19.00-19.45	практика	1	Отработка удара «дубон долио чаги»	Зал единоборств	Текущий
84.	март	27	19.00-19.45	практика	1	Проверка пройденного материала	Зал единоборств	Этапный
85.	апрель	1	19.00-19.45	практика	1	Отработка удара «мерио чаги»	Зал единоборств	Текущий
86.	апрель	3	19.00-19.45	практика	1	Отработка удара «мерио чаги»	Зал единоборств	Текущий
87.	апрель	5	19.00-19.45	практика	1	Отработка удара «мерио чаги»	Зал единоборств	Текущий
88.	апрель	8	19.00-19.45	практика	1	Отработка удара «мерио чаги»	Зал единоборств	Текущий
89.	апрель	10	19.00-19.45	практика	1	Отработка удара «нерио чаги»	Зал единоборств	Текущий
90.	апрель	12	19.00-19.45	практика	1	Отработка удара «нерио чаги»	Зал единоборств	Текущий
91.	апрель	15	19.00-19.45	практика	1	Отработка удара «нерио чаги»	Зал единоборств	Текущий

92.	апрель	17	19.00-19.45	практика	1	Отработка удара «аппаль нерио чаги»	Зал единоборств	Текущий
93.	апрель	19	19.00-19.45	практика	1	Отработка удара «аппаль нерио чаги»	Зал единоборств	Текущий
94.	апрель	22	19.00-19.45	практика	1	Отработка удара «аппаль нерио чаги»	Зал единоборств	Текущий
95.	апрель	24	19.00-19.45	практика	1	Отработка стойки «паль соги»	Зал единоборств	Текущий
96.	апрель	26	19.00-19.45	практика	1	Проверка пройденного материала	Зал единоборств	Этапный
97.	май	3	19.00-19.45	практика	1	Отработка стойки «паль соги» в подшаге	Зал единоборств	Текущий
98.	май	6	19.00-19.45	практика	1	Отработка стойки «паль соги» в отскоке	Зал единоборств	Текущий
99.	май	8	19.00-19.45	практика	1	Отработка стойки «паль соги» в отшаге	Зал единоборств	Текущий
100.	май	10	19.00-19.45	практика	1	Отработка стойки «паль соги» по всем направлениям	Зал единоборств	Текущий
101.	май	13	19.00-19.45	практика	1	Отработка стойки «паль соги» + удара «мурокчаги»	Зал единоборств	Текущий
102.	май	15	19.00-19.45	практика	1	Отработка стойки «паль соги» + удара «мурокчаги»	Зал единоборств	Текущий
103.	май	17	19.00-19.45	практика	1	Отработка стойки «паль соги» + удара «мурокчаги»	Зал единоборств	Текущий
104.	май	20	19.00-19.45	практика	1	Ознакомление со спарринговой техникой	Зал единоборств	Текущий
105.	май	22	19.00-19.45	практика	1	Отработка спарринговых комбинаций	Зал единоборств	Текущий
106.	май	24	19.00-19.45	практика	1	Отработка спарринговых комбинаций	Зал единоборств	Текущий
107.	май	27	19.00-19.45	практика	1	Отработка спарринговых комбинаций на ракетках	Зал единоборств	Текущий

108.	май	29	19.00-19.45	практика	1	Проверка изученного материала за год – Итоговая аттестация на пояса	Зал единоборств	Этапный
------	-----	----	-------------	----------	---	---	-----------------	---------

Список литературы

Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599.
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
7. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 "Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области"
8. Постановление Правительства РФ № 1441 "Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг" от 15 сентября 2020 года.

Литература для педагога

1. Ашмарин Б.А. «Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании». – М.: Физкультура и спорт, 1978, с.113-127.
2. Бартош «Школа тренера». – М.: Боевые искусства мира, 2003, с.105
3. Вон Кью Кит «Таэквон-до на современном этапе». – М.: Издательство Мир, 2004.
4. Грошенков «Школа выживания». – М.: Кунг-фу, 1991, с.30-32.
5. Дектярев И.П. «Бокс» – М.: Физкультура и спорт, 1979, с.233-240.

6. Иванов А.Л. «Кикбоксинг».- Киев: Arland, 1994.
7. Иванов И.И. «Уроки бокса» – М.: Военное издательство Министерства обороны СССР, 1973, с.21-22.
8. Ильин Е.П. «Психология физического воспитания.» Учебник для институтов и факультетов физической культуры.- СПб. Изд. РГПУ им. Герцена, 2000.
9. Медведев А.Н. «Универсальная боевая система». – М.: Боевые искусства мира, 2004, с.96.
10. Оногченко Б.Г. «Оригинальные школы боя». – М.: Боевые искусства мира, 2003, с.25-26, 35-36.
11. Романов В.М. «Бой на дальней, средней и ближней дистанциях». – М.: Физкультура и спорт, 2003, с.46.
12. Соколов И.Н. Основы таэквон до.- М., ФИС, 2005г. - 200с.
13. Чонг ли Тае квон до. Динамика ударов ног.- М., <педагогика>, 2000 г.
14. Чой сунг мо Скоростно-силовая подготовка в боевых искусствах .-М., «физкультура и спорт», 2004 г.
15. Гил Константин, Ким Чур Хван - Искусство таэквондо. Три ступени. Ступень 1. К голубому поясу. – М.: Советский спорт, 1991. – 176 с.
16. Гил Константин, Ким Чур Хван - Искусство таэквондо. Три ступени. Ступень 2. От голубого пояса – к черному. – М.: Советский спорт, 1991. – 176 с.
17. Чой Сунг Мо – Тхэквондо для начинающих . Издательство «Феникс». г. Ростов-на-Дону. 2005 г.
18. Всемирная Академия Тхэквондо ВТФ Куккивон - Настольная книга тренера Тхэквондо WTF в трех томах. Том 1. Боевое искусство, Том 2. Спортивное единоборство, Том 3. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР. 1600 с. 2011 г.
19. Ли Сун Ман, Рике Г. - Современное Тхэквондо. Учебное пособие Всемирной Федерации Тхэквондо. 350 с. 2008 г.
20. Дук Сунг Сон и Кларк Р. - Тхэквондо базовый курс. 384 с. 2008 г.
21. Чой Сунг Мо и Глебов Е.- Тхэквондо основы олимпийского спарринга 320 с. 2007 г.
22. Чой Сунг Мо - Путь Тхэквондо от белого пояса к чёрному. 320 с. 2009 г.

Литература для родителей и учащихся

1. Вольмир Лигай - **Таэквондо - путь к совершенству.** 160 с. 2010 г.
2. Видеофильм Союза Тхэквондо России – Программа Аттестации на черный пояс 1 дан. Международный образовательный стандарт. 2011 г.
3. Видеоуроки Тхэквондо – Познай гармонию красоты и силы технических комплексов Тхэквондо ВТФ – Пхумсэ. 5 дисков. «Эврика». 2008 г.