Комитет по делам образования города Челябинска
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Дворец пионеров и школьников им. Н.К. Крупской г. Челябинска»

РЕКОМЕНДОВАНО
Экспертным советом
МАУДО «ДПШ»

Протокол № 3 от 17.04.2026

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУДО «ДПШ»
_____ Ю.В. Смирнова
Приказ МАУДО «ДПШ»
№ 245-ОД от 20.04.2026

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тхэквондо»

Направленность Программы: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 6,5-12 лет
Срок реализации программы: 1 год
Количество часов по программе: 444 часов
Год разработки программы: 2025

Автор-составитель:
Горынкина Анна Игоревна,
педагог дополнительного образования

Челябинск, 2026 г

Оглавление

Раздел 1. Пояснительная записка 3
Раздел 2. Содержание Программы 9
2.1 Учебный план модульной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Тхэквондо» 9
2.2 Учебный план образовательного модуля «Тхэквондо. Тхэквондо для начинающих» 9
2.3 Содержание учебного плана образовательного модуля «Тхэквондо. Тхэквондо для начинающих» 10
2.4 Учебный план образовательного модуля «Тхэквондо. Тхэквондо путь бойца» 26
2.5 Содержание учебного плана образовательного модуля Тхэквондо. Тхэквондо путь 28
Раздел 3. Воспитательная деятельность 47
Раздел 4. Формы аттестации и оценочные материалы 51
Раздел 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Тхэквондо» 56
5.1 Методические материалы 56
Список литературы 57
5.2 Материально-техническое обеспечение и оснащенность образовательного процесса по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Тхэквондо» 57
Приложение 1 59
Приложение 2 61
Приложение 3 66

Раздел 1. Пояснительная записка

Перечень нормативно-правовых актов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 08.03.2026).

2. Федеральный закон от 24.07.1998 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (ред. от 20.02.2026).

3. Стратегия реализации молодёжной политики в Российской Федерации на период до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 17.08.2024 №2233-р).

4. 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» (ред. от 24.12.2025).

5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи») (ред. от 24.12.2025).

6. Паспорт федерального проекта «Всё лучшее детям» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Молодёжь и дети»).

7. Постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 №1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» (ред. от 17.12.2025).

8. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 №1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

9. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации».

10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изм. и доп. от 21.04.2023).

12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 №114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

13. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

14. Методические рекомендации по проектированию общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы), разработанные Минобранауки России совместно с ГАОУ ВО «МГПУ», ФГАУ «ФИРО» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование» (письмо Минобрнауки России №09-3242 от 18.11.2015).

15. Закон Челябинской области от 30.08.2013 №515-ЗО «Об образовании в Челябинской области» (ред. от 29.07.2024).

16. Локальные акты МАУДО «ДПШ».

Направленность программы «Тхэквондо» (далее – Программа): физкультурно-спортивная.

Уровень освоения Программы: базовый.

- «Тхэквондо. Тхэквондо для начинающих» 6,5-9 лет - базовый уровень;
- «Тхэквондо. Тхэквондо для юных бойцов» 10-12 лет - базовый уровень.

Актуальность Программы

В современном мире, где дети все чаще сталкиваются с физическими и психологическими вызовами, дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тхэквондо» становится особенно актуальной. Этот вид боевого искусства не только развивает физическую силу и выносливость, но и формирует дисциплину и уверенность в себе. Тхэквондо помогает детям научиться контролировать свои эмоции, что особенно важно в условиях стресса и давления со стороны сверстников. Кроме того, занятия спортом способствуют улучшению здоровья и профилактике ожирения, что является актуальной проблемой в наше время.

Программа также способствует развитию социальных навыков, таких как командная работа и уважение к другим. Дети учатся ставить цели и достигать их, что формирует у них настойчивость и целеустремленность. В условиях глобализации и многообразия культур, Программа предлагает обучающимся возможность узнать о восточной философии и традициях, что расширяет их кругозор. Таким образом, дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тхэквондо» не только способствует физическому развитию, но и формирует гармоничную личность, готовую к вызовам современного мира.

Воспитательный потенциал Программы заключается в следующем:

1. Формирование здорового образа жизни: занятия тхэквондо помогают обучающимся развивать физическую форму, укреплять организм, улучшать координацию движений и гибкость.

2. Развитие дисциплины и самоконтроля: тхэквондо требует строгого соблюдения режима тренировок, правил поведения в ринге и вне его. Это способствует формированию у детей навыков самоорганизации и самоконтроля.

3. Воспитание уверенности в себе и ответственности: соревнования помогают обучающимся обрести уверенность в своих силах, а также научиться нести ответственность за свои поступки и результаты.

4. Умение противостоять агрессии и решать конфликты: тхэквондо учит детей контролировать свои эмоции и поведение в стрессовых ситуациях, а также находить ненасильственные способы разрешения конфликтов.

5. Развитие навыков общения и сотрудничества: занятия по тхэквондо проходят в группах, что способствует развитию навыков коммуникации, сотрудничества и взаимной поддержки.

6. Воспитание уважения к сопернику и спортивному кодексу: тхэквондо учит детей уважать своих соперников, соблюдать спортивный этикет.

В содержание Программы включены темы: «Мой Дворец» и «Мой выбор». Тема «Мой Дворец» предполагает знакомство с историей и традициями Дворца. Тема «Мой выбор» рассчитана на профессиональную ориентацию обучающихся.

Отличительные особенности Программы

Программный комплекс состоит из 2-х модулей:

1. «Тхэквондо. Тхэквондо для начинающих» 6,5-8 лет - базовый уровень;

2. «Тхэквондо. Тхэквондо для юных бойцов» 9-12 лет - базовый уровень.

Последовательное изучение модулей образовательной программы по тхэквондо для детей разных возрастных групп обосновано рядом факторов, связанных с их физическим и психологическим развитием:

1. Возрастные особенности: дети в возрасте 6,5-8 лет находятся на этапе активного развития координации, гибкости и силы. Модуль «Тхэквондо. Тхэквондо для начинающих» учитывает эти особенности, предлагая упражнения и техники, которые соответствуют их физическим возможностям и уровню восприятия.

2. Постепенное усложнение: модуль для начинающих закладывает фундаментальные навыки, такие как базовые удары, стойки и принципы безопасности. Это создает базу, на которой обучающиеся могут строить более сложные навыки в следующем модуле «Тхэквондо. Тхэквондо для юных бойцов» (10-12 лет), который включает более углубленное изучение техники и тактики.

3. Психологическая готовность: дети 9-12 лет уже способны к более серьезному восприятию и анализу, что позволяет им осваивать более сложные аспекты тхэквондо, такие как стратегия боя и работа в команде. Это создает возможность для развития не только физических, но и социальных навыков.

4. Формирование уверенности: успешное освоение начального модуля способствует формированию уверенности в собственных силах, что является важным аспектом для перехода к более сложным заданиям в следующем модуле. Уверенность помогает обучающимся справляться с вызовами и не бояться ошибок.

5. Безопасность и здоровье: пошаговое изучение позволяет минимизировать риск травм, так как обучающиеся сначала осваивают основы, а затем переходят к более сложным техникам. Это способствует не только физическому, но и психологическому здоровью.

Таким образом, последовательное изучение данных модулей не только обеспечивает эффективное освоение навыков тхэквондо, но и способствует всестороннему развитию обучающихся, что делает Программу актуальной и необходимой в современном мире.

Но одним из главных преимуществ модульной программы является возможность создания индивидуального маршрута обучения. Каждый ребенок

уникален, и его интересы могут варьироваться, начав с модуля, который наиболее интересен, обучающийся может быстрее погрузиться в процесс, что способствует повышению мотивации и увлеченности. Некоторые дети могут быстрее осваивать базовые навыки и готовы к более сложным задачам раньше, чем их сверстники. Непоследовательное изучение позволяет таким детям продвигаться по программе в своем темпе, что поддерживает их интерес и мотивацию. Возможность выбора модулей позволяет детям и их родителям выбирать наиболее интересные и актуальные темы, что способствует повышению вовлеченности и желания заниматься тхэквондо. Для обучающихся, которые начинают изучение программы с разных модулей, важно разработать стратегию индивидуального обучения, адаптировать обучение под индивидуальные способности и интересы каждого ребенка, разработав индивидуальный маршрут развития. Непоследовательное изучение модулей может дать возможность детям проявлять инициативу и брать на себя ответственность за свое обучение, что способствует формированию лидерских качеств. В современном мире, где изменения происходят быстро, способность адаптироваться к новым условиям и методам обучения становится важным навыком. Непоследовательное изучение модулей помогает детям развивать эту гибкость мышления.

При успешном окончании образовательного модуля Программы («Тхэквондо. Тхэквондо для начинающих»; «Тхэквондо. Тхэквондо для юных бойцов») обучающиеся получают свидетельство об освоении образовательного модуля Программы. По завершении изучения полной Программы обучающийся получает свидетельство об освоении дополнительной общеобразовательной общеразвивающей модульной программы «Тхэквондо» (444 часа).

Программа разработана таким образом, чтобы сочетает в себе элементы обучения, игры и физические упражнения, обеспечивая при этом безопасность и интерес для обучающихся. Программа имеет следующие отличительные особенности:

1. Культура и философия: Программа включает изучение философии тхэквондо, что помогает обучающимся понять важность уважения, честности и справедливости.

2. Индивидуальный подход: занятия адаптируются под уровень физической подготовки и психологические особенности каждого ребенка, что помогает раскрыть их потенциал.

3. Безопасность и здоровье: упор на технику безопасности и здоровье в процессе тренировок минимизирует риск травм и способствует формированию здорового образа жизни.

4. Мотивация через соревнования: участие в соревнованиях и турнирах стимулирует обучающихся к регулярным тренировкам и самосовершенствованию.

5. Разнообразие форматов обучения: Программа включает как теоретические занятия, так и практическую часть, что делает обучение более увлекательным и эффективным.

6. Долгосрочное развитие: Программа нацелена не только на краткосрочные результаты, но и на долгосрочное развитие навыков, которые будут полезны обучающимся в будущем, как в спорте, так и в жизни.

7. Игровая форма: тренировки часто проводятся в форме игр и упражнений, чтобы сделать процесс обучения более увлекательным и запоминающимся для обучающихся.

8. Физическое развитие: в Программе уделяется внимание не только технике тхэквондо, но и общей физической подготовке, включая аэробные и анаэробные упражнения, которые укрепляют мышцы и улучшают выносливость.

Эти особенности делают Программу не только спортивной, но и образовательной, что способствует всестороннему развитию детей.

Адресат программы: 6,5 – 12 лет.

Младший школьный возраст - 6,5-11 лет. Ключевым, психолого-педагогическим аспектом данного возрастного периода является развитие психики детей на основе ведущей деятельности – учения. Младшие школьники отличаются остротой и свежестью восприятия, любознательностью. Восприятие на этом уровне психического развития связано с практической деятельностью ребёнка.

Средний школьный возраст - 12-14 лет. Одним из ключевых факторов, характеризующих средний школьный возраст, является развитие мышления. Идеальная форма – то, что ребенок осваивает в этом возрасте, с чем он реально взаимодействует, - это область моральных норм, на основе которых строятся социальные взаимоотношения. Общение со своими сверстниками – ведущий тип деятельности в этом возрасте. В данном возрасте стабилизируются черты характера и основные формы межличностного поведения. Период характеризуется особенным вниманием ребёнка к собственным недостаткам.

Объем, структура, содержание, формы и методы обучения определены в соответствии с возрастными, физиологическими и психологическими особенностями обучающихся.

Данная Программа может быть освоена обучающимися с ОВЗ (по запросу родителей (законных представителей) обучающихся). В данном случае составляется индивидуальный учебный план освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Оптимальное количество обучающихся по Программе (в одной группе) – 15 человек.

Цель Программы: всестороннее развитие личности обучающегося через изучение боевого искусства тхэквондо.

Задачи Программы:

Личностные:

- сформировать правильное отношение к здоровому образу жизни;
- развить физическую подготовку обучающихся через тренировки на выносливость, силу и гибкость.

Метапредметные:

- развить умения планировать и осуществлять свою деятельность;
- развить навыки конструктивного взаимодействия внутри коллектива на основе принятых норм взаимоотношений и освоить различные социальные роли, умение работать на общий результат и нести ответственность за свои обязанности и поручения.

Предметные (образовательные):

- освоить основные техники тхэквондо, включая удары, блоки, падения и базовые комбинации;

- познакомить с историей, философией и этикой тхэквондо;

- обучить основам самозащиты;

- подготовить обучающихся к участию в соревнованиях, развить соревновательный дух и умение демонстрировать свои навыки на практике;

- обучить дисциплине и соблюдать правила тхэквондо, следовать тренировочному режиму.

Планируемые образовательные результаты, которые приобретет обучающийся по итогам освоения Программы.

Личностные:

- у обучающегося сформировано позитивное отношение к занятиям спортом, правильному питанию и отказу от вредных привычек;

- улучшена координация, гибкость, выносливость и ловкость.

Метапредметные:

- обучающийся умеет планировать и осуществлять свою деятельность;

- умеет взаимодействовать со сверстниками и педагогом.

Предметные (образовательные):

- обучающийся демонстрирует уверенное владение основными техниками тхэквондо, включая удары (такие как фронтальные и боковые), блоки, падения и базовые комбинации;

- обучающийся знаком с историей тхэквондо, его философией и этическими нормами;

- обучающийся владеет базовыми техниками самозащиты;

- обучающийся подготовлен к участию в соревнованиях (развит соревновательный дух и навыки демонстрации своих умений).

- обучающийся понимает важность дисциплины, соблюдает правила тхэквондо и следует тренировочному режиму.

Объем Программы: 444 часа.

- образовательный модуль «Тхэквондо. Тхэквондо для начинающих» - 222 часа; образовательный модуль «Тхэквондо. Тхэквондо для юных бойцов» - 222 часа.

Форма обучения: очная. Программа может быть реализована с применением дистанционных образовательных технологий.

Виды занятий: практическое занятие, беседа, объяснение, игра, соревнование.

Срок освоения Программы:1 год.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Формы контроля:

Образовательный модуль «Тхэквондо. Тхэквондо для начинающих»: текущий контроль - контрольное занятие по разделам Программы; итоговый контроль – соревнование.

Образовательный модуль «Тхэквондо. Тхэквондо для юных бойцов»: текущий контроль - контрольное занятие по разделам Программы; итоговый контроль – соревнование.

Раздел 2. Содержание Программы

2.1 Учебный план модульной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Тхэквондо»

№ п/п	Наименование образовательных модулей	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	«Тхэквондо. Тхэквондо для начинающих»	222	19	203
2.	«Тхэквондо. Тхэквондо для юных бойцов»	222	21	201
	Итого:	444	40	404

2.2 Учебный план образовательного модуля «Тхэквондо. Тхэквондо для начинающих»

Предмет: «Тхэквондо»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	Из них:		Формы аттестации/ контроля
			теория	практика	
1.	**Раздел 1. ОФП: сила и выносливость**	**88**	**8**	**80**	
1.1	Введение в Программу. Инструктаж по технике безопасности «Мой Дворец». История и философия тхэквондо	4	4	-	
1.2	Основы разминки и растяжки	8	1	7	
1.3	Развитие двигательных качеств юного тхэквондиста	8	-	8	
1.4	Основы правильного дыхания	8	1	7	
1.5	Упражнения для брюшного пресса	4	-	4	
1.6	Упражнения на группы мышц ног	4	1	3	
1.7	Упражнения на основные группы мышц	8	-	8	
1.8	Круговая тренировка для укрепления мышц	4	-	4	
1.9	Силовая тренировка для развития выносливости	4	-	4	
1.10	Подвижные игры для развития выносливости	4	1	3	
1.11	Игровые упражнения для координации	8	-	8	
1.12	Работа со скакалкой	4	-	4	
1.13	Балансировочные упражнения	4	-	4	
1.14	Упражнения на гибкость	8	-	8	
1.15	Упражнения на развитие силы. Текущий контроль	8	-	8	контрольное занятие
2.	**Раздел 2. СФП: техника и гибкость**	**60**	**4**	**56**	
2.1	Специальные спринты	8	2	6	
2.2	Упражнения на реакцию	8	-	8	

2.3	Плиометрика	4	1	3	
2.4	Упражнения с резиновыми лентами	3	-	3	
2.5	Комбинированные тренировки (бег + силовые)	8	-	8	
2.6	Упражнения на скорость	8	-	8	
2.7	Интервальные тренировки	8	1	7	
2.8	Тренировки с мешками	6	1	5	
2.9	Координационные упражнения	3	-	3	
2.10	Упражнения на технику. Текущий контроль	4	-	4	контрольное занятие
3.	**Раздел 3. «Путь Бойца»**	**74**	**6**	**68**	
3.1	Основы тхэквондо: правила и этикет	2	2	-	
3.2	Первая помощь и безопасность на тренировках	2	2	-	
3.3	Правильная стойка и передвижение	8	-	8	
3.4	Базовые техники: основные удары ногами	8	-	8	
3.5	Базовые техники: основные удары руками и блоки	8	-	8	
3.6	Комбинации и спарринг	8	-	8	
3.7	Основные комбинации ударов	8	-	8	
3.8	Спарринг с партнером	8	-	8	
3.9	Основы защиты	8	-	8	
3.10	Уклонение от ударов	8	-	8	
3.11	«Мой выбор»	2	2	-	
3.12	Итоговое занятие «Тхэквондо. Тхэквондо для начинающих». Промежуточная аттестация: соревнования «Путь руки и ноги»	4	-	4	соревнование
	Итого:	**222**	**19**	**203**	

2.3 Содержание учебного плана образовательного модуля «Тхэквондо. Тхэквондо для начинающих»

Раздел 1. Раздел 1. ОФП: сила и выносливость (88 часов).

Тема 1.1 Введение в Программу. Инструктаж по технике безопасности. «Мой Дворец». История и философия тхэквондо (4 часа).

Теория (2 часа).

Вводный инструктаж по технике безопасности. Основные правила безопасности во время тренировки. Правила поведения в зале. Демонстрация основных безопасных техник (например, как правильно падать, как держать дистанцию). Цели и задачи курса. История Дворца пионеров и школьников им. Н.К. Крупской: история создания; значение для детей и молодежи; доступные секции и кружки.

Происхождение тхэквондо: исторические корни; развитие в современном мире. Основные принципы философии тхэквондо.

Тема 1.2 Основы разминки и растяжки (8 часов).

Теория (1 час).

Что такое разминка. Зачем нужна разминка перед физической нагрузкой. Виды разминки (общая и специальная). Основные принципы растяжки.

Практика (7 часов).

1. Общая разминка (динамические упражнения):
- Прыжки на месте.
- Круговые движения руками (вперед и назад, по 1 минуте).
- Круговые движения ногами (по 1 минуте на каждую ногу).
- Наклоны в стороны (по 1 минуте на каждую сторону).
- Бег на месте с высокими коленями.

2. Специальная разминка (упражнения для тхэквондо):
- Удары ногами в воздухе (по 5 раз каждой ногой).
- Позиции стоя (передняя и задняя стойка) с переходами.
- Легкие акробатические элементы (перекаты, прыжки).

3. Растяжка (статическая растяжка):
- Растяжка рук (потянуть за спину, по 15 секунд).
- Растяжка ног (сидя, потянуть ноги к себе, по 15 секунд).
- Растяжка спины (наклоны вперед, по 15 секунд).
- Растяжка боков (наклоны в стороны, по 15 секунд).

4. Растяжка мышц ног:
- Сядь на пол и максимально разведи ноги.
- Наклони таз вперед, ощущая растяжение внутренней мышцы бедра.
- Удерживай эту позицию на 40-50 секунд и повтори на другую сторону.

5. Растяжка задней поверхности бедра:
- Встань прямо и сделай шаг назад, согнув правое колено.
- Наклони таз вперед, ощущая растяжение на передней стороне левого бедра.
- Удерживай эту позицию на 20-30 секунд и повтори на другую сторону.

6. Растяжка мышц спины:
- Лечь на пол лицом вниз и подними верхнюю часть тела, опираясь на руки.
- Растяни спину, ощущая приятное натяжение в области поясницы.
- Удерживай эту позицию на 20-30 секунд.

7. Растяжка икроножной мышцы:
- Встань прямо, сделай шаг назад и согни правое колено.
- Опора на левую ногу, стараясь дотронуться до пола пальцами.
- Ощущая растяжение в икре правой ноги, удерживай эту позицию на 20-30 секунд и повтори на другую сторону.

8. Растяжка шеи и плеч:
- Встань прямо и скрести руки за спиной.
- Наклони голову в правую сторону, ощущая растяжение на левом плече и шее.
- Удерживай эту позицию на 20-30 секунд и повтори на другую сторону. Отработка постановки корпуса и поклонов.

Тема 1.3 Развитие двигательных качеств юного тхэквондиста (8 часов).
Практика (8 часов).
Практическая часть
1. Упражнения с собственным весом (упражнения на развитие силы):
- Приседания (3 подхода по 10 повторений).
- Отжимания от пола (по возможности, 3 подхода по 5-10 повторений).
2. Игровые упражнения (упражнения на развитие скорости):
- Эстафета: бег с препятствиями (конусы, скакалки).
- Быстрые шаги на месте с поднятием коленей.
3. Круговая тренировка (упражнения на развитие выносливости):
- 1 минута бега на месте.
- 1 минута прыжков на месте.
- 1 минута «планки» (по возможности).
4. Упражнения на растяжку (упражнения на развитие гибкости):
- Наклоны вперед, в стороны.
- Растяжка ног (поза «бабочки», растяжка квадрицепсов).
5. Игры на координацию:
- «Салки», где нужно избегать «поймать» соперника.
- Упражнения с мячом (перекатывание, ловля).
6. Окончательная растяжка и дыхательные упражнения.

Тема 1.4 Основы правильного дыхания (8 часов).
Теория (1 час)
Что такое диафрагмальное дыхание. Разница между грудным и диафрагмальным дыханием. Как дыхание влияет на физическую активность. Связь между дыханием и контролем эмоций. История дыхательных практик в боевых искусствах
Практика (7 часов).
Выполнение дыхательных упражнений:
Упражнение 1: Диафрагмальное дыхание (лежа на спине, положить руки на живот. Вдох через нос, чтобы живот поднимался, и выдох через рот).
Упражнение 2: Счет дыхания (вдох на 4 счета, задержка на 4 счета, выдох на 4 счета. Повторить несколько раз).
Упражнение 3: Дыхание с движением (вдыхать при поднятии рук вверх, выдыхать при опускании).
Практика дыхания во время выполнения базовых техник (удары, блоки).

Тема 1.5 Упражнения для брюшного пресса (4 часа).
Практика (4 часа).
Выполнение комплекса упражнение 3-4 подхода:
1. Планка: лечь на пол лицом вниз, опираясь на предплечья и носки ног. Держите тело прямым, не опуская таз вниз и не поднимая его вверх. Удерживайте эту позицию как можно дольше, стараясь с каждым разом увеличивать время.
2. Скручивания: лечь на пол, согнув ноги в коленях. Поднимаем верхнюю часть тела и плечи, стараясь дотронуться до колен. Повторите упражнение 10-15 раз.

3. Пресс-ножницы: лечь на пол, руки за головой. Поднимаем ноги вверх на уровне 45 градусов и начинаем выполнять движения, как будто делаем ножницы. Повторите 10-15 раз.
4. Пресс-перекаты: сядьте на пол, согнув колени. Сложите руки на груди и начинайте делать перекаты назад, поднимая при этом ноги. Повторите упражнение 10-15 раз.
5. Подъем ног: лечь на пол, руки вдоль туловища. Поднимите ноги вверх в угол 90 градусов и начинайте выполнять подъемы ног, не касаясь ими пола. Повторите упражнение 10-15 раз.

Тема 1.6 Упражнения на группы мышц ног (4 часа).
Теория (1 час).
Зачем нужны сильные ноги в тхэквондо. Краткая анатомия: демонстрация, какие мышцы ног будут задействованы (квадрицепсы, бицепсы бедра, икры).
Практика (3 часа).
Практическая часть
1. Общие упражнения:
- Бег на месте (1 минута).
- Круговые движения ногами (по 30 секунд в каждую сторону).
- Приседания (10 повторений).
2. Специфическая разминка для ног:
- Подъемы на носки (15 повторений).
- Выпады вперед (по 5 на каждую ногу).
3. Упражнения на группы мышц ног:
- Приседания с собственным весом (3 подхода по 10-15 повторений).
- Отработка правильной техники выполнения.
-Выпады назад (3 подхода по 10-12 повторений на каждую ногу).
- Подъемы на носки (3 подхода по 15 повторений).
- Упражнение на икры, можно делать на одной ноге.
- Боковые выпады (3 подхода по 10 повторений на каждую сторону).
- Статические удержания (поза «приседа» у стены на 15-30 секунд).
4. Растяжка мышц ног:
- Растяжка квадрицепсов (по 20 секунд на каждую ногу).
- Растяжка задней поверхности бедра (по 20 секунд на каждую ногу).
- Растяжка икр (по 20 секунд на каждую ногу).

Тема 1.7 Упражнения на основные группы мышц (8 часов).
Практика (8 часов).
Выполнение упражнений на основные группы мышц.
1. Ноги:
- Приседания (3 подхода по 10 повторений).
- Выпады (3 подхода по 10 повторений на каждую ногу).
2. Корпус:
- Планка (30 секунд, 2 подхода).
- Скручивания (3 подхода по 10 повторений).

3. Руки:
- Отжимания от пола (или от скамьи) (3 подхода по 5-10 повторений).
- Упражнения с гантелями (если есть) или с собственным весом (3 подхода по 10 повторений).
4. Игровая часть:
Игра «Эстафета с упражнениями»: обучающиеся делятся на команды и выполняют различные упражнения (приседания, выпады, отжимания) по очереди.
5. Заминка:
- Легкая растяжка всех групп мышц (по 30 секунд на каждую группу).
- Дыхательные упражнения для успокоения.

Тема 1.8 Круговая тренировка для укрепления мышц (4 часа).
Практика (4 часа).
1. Разминка:
- Бег трусцой или прыжки на месте.
- Растяжка.
- Легкие упражнения для мышц шеи, плеч, спины и ног.
- Приседания (15-20 раз).
- Подтягивания корпуса (наклоны вперед, назад, в стороны) (10-15 раз каждое).
- Планка (30 секунд - 1 минута).
- Велосипед на животе (30 секунд).
- Упражнения на гибкость (например, наклоны, растяжка).
2. Круговая тренировка:
- Стандартный круг может включать в себя следующие упражнения:
- Приседания с гантелями или без (15-20 раз).
- Отжимания на коленях (10-15 раз).
- Упражнения на пресс (например, скручивания с пятой) (15-20 раз).
- Упражнения на гибкость (например, растяжка спины, ног, рук).
- Каждое упражнение выполняется в течение 30-45 секунд, перерыв между упражнениями 15-20 секунд.
4. Заминка:
- Легкая разминка для снижения пульса.
- Растяжка всего тела.
- Релаксация и дыхательные упражнения.

Тема 1.9 Силовая тренировка для развития выносливости (4 часа).
Практика (4 часа).
Выполнение упражнений:
1. Разминка:
- Бег трусцой или прыжки на месте.
- Растяжка мышц.
2. Силовые упражнения:
- Приседания со штангой или гантелями (10-15 повторений, 2-3 подхода).
- Жим штанги или гантелей лежа (8-12 повторений, 2-3 подхода).
- Подтягивания или обратные отжимания (5-10 повторений, 2-3 подхода).

- Велосипед (15-20 повторений, 2-3 подхода).
- ОФП (10-15 минут):
- Бег с ускорениями.
- Перекаты.
- Лодочка.
- Прыжки через скакалку с изменением темпа.
- Бурпи.

Тема 1.10 Подвижные игры для развития выносливости (4 часа).
Теория (1 час).
Обсуждение понятия «выносливость» и ее важности для здоровья и спортивных достижений.
Практика (3 часа).
1. Разминка: растяжка и динамические упражнения.
2. Основная часть:
- Разделение на группы по 4-5 человек
- Задание 1: «Передача мяча»:
- Обучающиеся в группе стоят в кругу и передают мяч друг другу, стараясь не дать его поймать другой команде.
- Цель: развитие координации и быстроты реакции.
- Задание 2: «Бой»:
- Обучающиеся в группе по очереди наносят удары в цель, стараясь продержаться как можно дольше.
- Цель: развитие выносливости и силы удара.
- Задание 3: «Скачки на месте»:
- Обучающиеся выполняют скачки на месте в течение 1 минуты, стараясь не останавливаться.
- Цель: развитие выносливости и укрепление мышц ног.
3. Заключительная часть:
- Разогрев: растяжка и расслабление мышц.
- Релаксация и дыхательные упражнения.

Тема 1.11 Игровые упражнения для координации (8 часов).
Практика (8 часов).
1. Разминка:
- Легкий бег по залу с изменением направления.
- Динамическая разминка: махи руками и ногами, повороты туловища, наклоны.
2. Игровые упражнения на координацию:
Упражнение 1: «Ловкость».
- Обучающиеся стоят в кругу. Один из них бросает мяч другому, при этом все должны двигаться по кругу. Обучающиеся должны поймать мяч и вернуть его обратно, не останавливаясь.
Упражнение 2: «Саймон говорит».

- Ведущий (тренер-педагог) дает команды (например, «Саймон говорит: прыгайте на одной ноге»). Обучающиеся должны выполнять команды, но только если они начинаются с «Саймон говорит».
Упражнение 3: «Полоска препятствий».
- Создание полосы препятствий с использованием конусов, скакалок и других предметов. Обучающиеся должны пройти полосу, выполняя различные задания (прыжки, приседания, шаги в сторону).
Упражнение 4: «Тхэквондо-эстафета».
- Разделение обучающихся на команды. Каждая команда должна выполнить серию заданий (например, удары ногами, прыжки) и передать «эстафету» следующему участнику.
3. Легкие упражнения на растяжку, акцент на ноги и спину.

Тема 1.12 Работа со скакалкой (4 часа).
Практика (4 часа).
Выполнение упражнений со скакалкой:
- Скакалка в движении: прыжки через скакалку с разными вариациями (обычные прыжки, прыжки на одной ноге, прыжки с поворотами).
- Работа с партнером: передача скакалки от одного обучающегося другому во время прыжков.
- Упражнения для развития гибкости и координации:
- Растяжка и упражнения на гибкость (например, растяжка спины, ног, рук).
- Координационные упражнения (например, перекаты, удержание равновесия на одной ноге).

Тема 1.13 Балансировочные упражнения (4 часа).
Практика (4 часа).
Выполнение балансировочных упражнений:
1. Упражнение «Стоим на одной ноге»: обучающиеся поочередно стоят на одной ноге, стараясь удержать равновесие.
Вариации: закрыть глаза, поднять руки в стороны.
2. Упражнение «Переправа»:
- Разложить гимнастические маты или скакалки на полу.
- Обучающиеся должны пройти по «мосту», не касаясь земли.
3. Упражнение «Баланс на платформе»: обучающиеся выполняют простые движения (наклоны, повороты) на платформе.
4. Игра «Балансирующий мяч»: обучающиеся стоят на одной ноге и передают мяч друг другу, стараясь не потерять равновесие.
5. Упражнение «Танец на линии»:
- Провести линию на полу (можно использовать ленту).
- Обучающиеся должны пройти по линии, выполняя различные движения (подпрыгивания, повороты).
6. Легкие растягивающие упражнения для ног и спины.

Тема 1.14 Упражнение на гибкость (8 часов).

Практика (8 часов).
Выполнение упражнений на гибкость.
1. Статическая растяжка:
- растяжка ног: наклоны к прямым ногам (сидя);
- растяжка внутренней стороны бедра (поза бабочки);
- растяжка квадрицепсов (стоя);
2. Растяжка спины и рук:
- кошка-корова (на четвереньках);
- растяжка рук через голову (вытягивание).
3. Динамическая растяжка:
Динамические движения: выпады с поворотом туловища; махи ногами (вперед и в стороны); круговые движения ногами (стоя).
4. Специальные упражнения для тхэквондо.
- Упражнения на гибкость для ударов: удары ногами в воздухе (высокие и низкие); упражнения на растяжку для высоких ударов (например, подъем ноги на опору).
5. Легкая растяжка всех групп мышц.
6. Дыхательные упражнения для расслабления.

Тема 1.15 Упражнения на развитие силы. Текущий контроль (8 часов).
Практика (8 часов).
Выполнение упражнений:
1. Разминка: легкие растяжки и упражнения на разогрев (маховые движения, прыжки на месте и пр.).
2. Упражнения на развитие силы:
- Отжимания (3 подхода по 5-10 раз) — укрепление мышц рук и плеч.
- Приседания (3 подхода по 10-15 раз) — развитие силы ног.
- Планка (3 подхода по 20-30 секунд) — укрепление пресса и спины.
-Прыжки на месте (3 подхода по 10 раз) — развитие explosiveness.
- Упражнение с резинкой (тяга вниз) — работа над спиной и плечами (3 подхода по 10 раз).
3. Технические упражнения:
- Выполнение базовых ударов (мае-чи, тыльный удар) с акцентом на силу.
- Упражнение «удар в воздухе» с использованием весов (если уровень позволяет).
4. Игра: командные соревнования - эстафета на время (например, прыжки в длину, отжимания и т.д.)
5. Заминка (растяжка мускулатуры, расслабляющие упражнения).
- Повторить 10-15 раз.
5. Элементы в тхэквондо:
а. Удары в воздух:
- Обучающийся выполняет удары, как будто соревнуется с воображаемым противником.
- Повторить 10-15 раз каждой рукой.
в. Движения в тхэквондо:

- Обучающийся выполняет различные отскоки, подскоки, смену стойки (например, быстрые прыжки с ноги на ногу).
- Повторить 10-15 раз. Педагог контролирует технику выполнения упражнений и следить за безопасностью обучающихся. Текущий контроль (обучающиеся сдают нормативы: бег 30 м; прыжок в длину с места; бросок набивного мяча (3 кг); подтягивание; пресс за 30 сек).

Раздел 2. СФП: техника и гибкость (60 часов).
Тема 2.1 Специальные спринты (8 часов).
Теория (2 часа).
Описание техники выполнения спринтов. Как спринты применяются в тхэквондо (например, для быстрого выхода на дистанцию к противнику).
Практика (6 часов).
1. Разминка:
- Легкий бег по кругу.
- Упражнения на гибкость (наклоны, растяжка ног).
- Легкие упражнения на ускорение (вперед и назад).
2. Практика спринтов:
- Разделение обучающихся на группы (по 3-4 человека) для выполнения спринтов на расстоянии 15-20 метров.
- Подсчет времени, чтобы обучающиеся могли оценить свои результаты.
- Обратная связь по технике выполнения.
3. Эстафеты:
- Проведение эстафет между командами с использованием спринтов.
- Каждый участник выполняет спринт и передает эстафету следующему.

Тема 2.2 Упражнения на реакцию (8 часов).
Практика (8 часов).
1. Разминка:
- Легкий бег по залу.
- Комплекс разминок: наклоны, вращения рук и ног, растяжка.
2. Упражнение на внимание и реакцию:
«Сигналы»: педагог подает звуковой сигнал (свисток или пищалка), и обучающиеся должны быстро реагировать на него (например, делать шаг вперед или назад).
3. Упражнения с мячом:
- «Поймай мяч»: один обучающийся бросает мяч, остальные должны реагировать и поймать его, перемещаясь в нужную сторону.
- «Отбивание»: обучающиеся по очереди отбивают мяч от стены, стараясь поймать его на отскоке.
4. Упражнение «Светофор»: установите три цвета (красный, желтый, зеленый) на конусах. Каждый цвет будет означать определенное действие: красный - остановка, желтый - прыжок, зеленый - бег. Педагог называет цвет, и обучающиеся должны быстро реагировать на него.
5. Игра:

- «Реакция на знак»: обучающиеся стоят в кругу. Педагог демонстрирует различные движения (например, удар, блок, уклонение), а обучающиеся должны быстро их повторять. Постепенно увеличивайте скорость.
6. Заминка: легкие растяжки и дыхательные упражнения.

Тема 2.3 Плиометрика (4 часа).
Теория (1 час).
Что такое плиометрика. Примеры плиометристических упражнений (прыжки, отталкивания и т. д.).
Практика (3 часа).
1. Разминка: общая разминка с элементами легких прыжков и динамической растяжки для подготовки мышц.
2. Плиометрики для ног:
- Прыжки из приседа: 3 подхода по 8-10 повторений.
- Прыжки через конусы: 3 подхода по 5-7 прыжков.
- Прыжки на одной ноге: 2 подхода по 5 прыжков на каждую ногу.
3. Плиометрики на силу рук:
- Броски легкого мяча вверх: 3 подхода по 10 повторений.
- Отжимания с хлопком: 3 подхода по 5-8 повторений.
4. Комбинированное упражнение:
- Плиометрика с элементами тхэквондо: прыжки с нанесением удара на максимальной высоте (например, удар ногой из прыжка).
5. Специальное задание: создать «остров» из конусов, где каждый обучающийся должен преодолеть его, выполняя плиометристические элементы.
6. Заминка: легкие статические растяжки для ног и рук, дыхательные упражнения.

Тема 2.4 Упражнения с резиновыми лентами (3 часа).
Практика (3 часа).
1. Общая разминка:
- Бег на месте.
- Махи ногами (по 10 раз каждой ногой).
- Круговые движения руками (вперед и назад).
- Наклоны и повороты туловища.
2. Специальная разминка:
- Простые упражнения с резиновыми лентами (по 10 раз каждое):
- Тяга ленты на себя (для спины).
- Отжимания от ленты (ленту обвести вокруг спины, руки на уровне груди).
3. Упражнения на силу и координацию:
- Упражнение «Ракета»: встать на ленту, делать выпады вперед, используя ленты для дополнительной нагрузки.
- Упражнение «Боковые подъемы»: встать на ленту и делать боковые подъемы ногами, развивая боковую силу.
- Упражнение «Скручивания»: лежать на спине, фиксировать ленту, поднимать верхнюю часть тела, имитируя скручивание.
4. Упражнения на гибкость:

- Растяжка с резиновыми лентами: различные варианты растяжки для рук и ног (например, надевание ленты на стопу и вытягивание ноги).
- Упражнение «Ушко»: сидя на полу, растянуть ленту между ногами и тянуться вперед.
5. Игра с лентами: поделить обучающихся на команды и провести эстафету с резиновыми лентами (например, передавать ленту, не касаясь её руками).

Тема 2.5 Комбинированные тренировки (бег +силовые) (8 часов).
Практика (8 часов).
1. Общая разминка:
- Легкий бег на месте.
- Динамическая разминка (наклоны, повороты корпуса, круговые движения руками и ногами)
2. Специальная разминка: упражнения для сустава (прыжки, выпады, приседания с собственным весом).
3. Бег:
- Интервальный бег: чередование бега и отдыха.
- Бег на короткие дистанции (4-5 повторений по 50 м).
4. Силовые упражнения: комплекс упражнений.
- Приседания (3 подхода по 10-15 повторений).
- Отжимания (3 подхода по 6-10 повторений).
- Выпады (3 подхода по 10 повторений на каждую ногу).
- Планка (3 подхода по 20-30 секунд).
5. Заминка: легкая растяжка всех основных групп мышц.

Тема 2.6 Упражнения на скорость (8 часов).
Практика (8 часов).
1. Разминка: легкий бег по залу.
2. Статические и динамические растяжки:
- Наклоны в стороны.
- Вытягивания ног.
3. Игра «Горячая картошка» с тхэквондо: передача мячика, при этом выполнять простые удары ногами.
4. Основная часть:
Часть 1: Упражнения на скорость
Слалом:
- Установка конусов через 5-6 метров.
- Обучающиеся бегут между конусами, выполняя удары (прямые, круговые и т.д.) по мере прохождения.
Быстрые удары: Партнёр с подушками (один бьёт в подушки, а другой, держа их, перемещается, чтобы создать различные углы атаки).
Часть 2: Игровые задания.
Соревнование на скорость:
- Поделить обучающихся на пары.

- Каждый обучающийся бьёт по подушке или мешку за определённое время (30 секунд), кто больше сделает ударов - тот победитель.
Эстафета:
- Команды из 4-5 человек.
- Каждая команда проходит дистанцию, выполняя различные задания: спринт, скачки на одной ноге, выполнение ударов по мишеням.

Тема 2.7 Интервальные тренировки (8 часов).
Теория (1 час).
Что такое интервальные тренировки и зачем они нужны в тхэквондо. Концепция интервальных тренировок. Примеры упражнений и подходящих интервальных схем для тхэквондо.
Практика (7 часов).
1. Общая разминка:
- Легкий бег на месте или по залу.
- Мобильные упражнения (круговые движения руками, махи ногами и т.д.).
2. Специфическая разминка:
-Упражнения для суставов, акцент на ноги, кисти и спину.
- Легкие техники тхэквондо (удары ногами и руками в медленном темпе).
3. Интервальная тренировка:
Упражнения:
- Удары ногами по лапам (30 секунд работы, 30 секунд отдыха).
- Удары руками по лапам или мешку (30 секунд работы, 30 секунд отдыха).
- Комбинации из ударов (бомбардировка) (30 секунд работы, 30 секунд отдыха).
- Прыжки на месте или в перчатках (30 секунд работы, 30 секунд отдыха).
- Повторить круг 2-3 раза, в зависимости от уровня подготовленности.
4. Элементы спарринга: небольшие спарринги на 1 минуту с 30 секундами отдыха между.
5. заминка:
- Легкая растяжка для предотвращения травм.
- Дыхательные упражнения.

Тема 2.8 Тренировки с мешками (6 часов).
Теория (1 час).
Конструкция тренировочного мешка и его назначение. Основные удары и их применение.
Практика (5 часов).
1. Общая разминка (ходьба, бег на месте); динамическая растяжка (включая вращения конечностями, наклоны).
2. Практическая часть.
Часть 1: Удары руками:
- Демонстрация правильных техник ударов руками.
- Работа в парах: первый обучающийся выполняет удары по мешку, второй следит за техникой,
- Переключение ролей.

Часть 2: Удары ногами:
- Демонстрация техник ударов ногами (маки, хай-кик).
- Индивидуальная работа с мешками: 1-2 минуты на каждую технику.
-Обсуждение и корректировка ошибок.
3. Общая растяжка (фокус на группах мышц, задействованных в тренировке).

Тема 2.9 Координационные упражнения (3 часа).
Практика (3 часа).
1. Общая разминка (бег, прыжки, наклоны).
2. Специфическая разминка (круговые движения руками и ногами, растяжка мышц).
3. Основная часть:
А. Координационные упражнения:
- Прыжки через скакалку.
- Ступенчатые движения: нарисовать на полу линии или использовать ленты для создания «лабиринта»: ходьба по линии (вперед, назад, боком); прыжки с одной ноги на другую по линиям.
- Упражнения с мячом: перебрасывание мяча с партнером. Мяч можно катать между партнерами, затем использовать для бросков.
Б. Основные техники тхэквондо.
- Позиции стоя: выполнение основных стоек (чунг-кик, ан-унг).
- Удары ногами: показ и отработка простых ударов ногой (маев, ап-чаги).
- Комбинации движений: соединение координационных элементов с ударами (например, удар ногой с бойкой к руке).
4. Легкое восстановление (медленные растяжки).

Тема 2.10 Упражнения на технику. Текущий контроль (4 часа).
Практика (4 часа).
1. Общая разминка: прыжки, наклоны, вращения.
2. Специфическая разминка (акцент на ноги и руки): круговые движения руками, выпады, приседания.
3. Повторение основных техник.
Удары: Front kick (удар передней ногой); Roundhouse kick (круговой удар); Side kick (боковой удар).
Блокировки: Low block; High block; Middle block.
Парами: обучающиеся отрабатывают каждую технику по 2-3 раза.
4. Упражнения на технику.
Стендовые упражнения: отработка техник на месте (через счет).
Движения с продвижением: отработка ударов и блоков в движении.
Работа с партнерами:
- Техника «атакуй-блокируй».
- Упражнения на точность и скорость выполнения ударов. Текущий контроль. Обучающийся демонстрирует по одной технике (выбирает удар или блок). Педагог оценивает технику выполнения: правильность, форма, скорость.

Раздел 3. «Путь Бойца» (74 часа).

Тема 3.1 Основы тхэквондо: правила и этикет (2 часа).
Теория (2 часа).
Правила тхэквондо: основные правила поведения на тренировках и соревнованиях. Правила безопасности на занятиях тхэквондо. Этикет тхэквондо.

Тема 3.2 Первая помощь и безопасность на тренировках (2 часа).
Теория (2 часа).
Основные правила безопасности на тренировках. Примеры ситуаций, когда важно соблюдать правила безопасности. Что такое первая помощь и почему она важна. Основные травмы, которые могут произойти на тренировках (ушибы, растяжения, порезы). Демонстрация использования аптечки.

Тема 3.3 Правильная стойка и передвижение (8часов).
Практика (8 часов).
Обучение стойкам: Моа соги, Наранхи соги, Чарйот соги, Ап куби. Ап соги, Двит куби, Чучхум соги, Бом соги, Коа соги, Хакдари соги, Пьонхи соги: демонстрация; практика в парах, исправление
Передвижение: отработка техники передвижения в разных стойках. Практика передвижения в парах. Боковые шаги: демонстрация, практика в парах. Комбинированные движения. Упражнения на переход от одной стойки к другой с передвижением. Игра «Стойка и движение»: обучающиеся должны быстро принимать правильные стойки по команде тренера.

Тема 3.4 Базовые техники: основные удары ногами (8 часов).
Практика (8 часов).
Демонстрация основных ударов ногами:
- Медленный удар (Ap Chagi) – прямой удар носком ноги вперед.
- Удар сбоку (Yeop Chagi) – удар внешней частью стопы в бок.
- Круговой верхний удар (Dollyo Chagi) – круговой удар с поднятой ноги.
- Удар назад (Bandae Chagi) – удар пяткой назад.
Отработка каждого удара в парах: один партнер выполняет удар, другой – удерживает лапу или щиток. Ротация через каждые 2-3 минуты.
Индивидуальная практика: каждый обучающийся выполняет удары по воздуху (ката). Обратная связь от педагога: что можно улучшить, где сделать акцент. Проведение игры «Попади в цель»: устанавливаются мишени (можно использовать мягкие маты или наклоненные щитки). Обучающиеся по очереди выполняют удары по мишеням, стараясь попасть как можно точнее.

Тема 3.5 Базовые техники: основные удары руками и блоки (8 часов).
Практика (8 часов).
1. Разминка:
- Легкий бег по кругу (3 минуты).
- Динамическая растяжка: круговые движения руками; наклоны и повороты туловища, махи руками.
- Игровые элементы (например, «Передай мяч» с махами рук).

2. Демонстрация техники ударов руками)
- Удар кулаком: отработка позиции рук и тела. Практика: пары выполняют удары в воздух против друг друга.
- Удар с открытой ладонью (для контроля): демо-версия. Практика: покадрово разбираем движение, уделяя внимание технике.
3. Блоки.
- Блокирующий удар: демо-версия. Практика: работа в парах, один бьет, другой блокирует.
Боковой блок: демо-версия. Практика: повторить в парах.
4. Игра «Удары и блоки»: один обучающийся выполняет удар, другой пытается правильно блокировать. Подсчет успешных блоков, развитие духа соперничества и сотрудничества.

Тема 3.6 Комбинации и спарринг (8 часов).
Практика (8 часов).
1. Разминка:
- Легкий бег по залу.
- Динамическая растяжка: руки, ноги, корпус.
- Упражнения на развитие гибкости (например, выпады, наклоны).
2. Комбинации ударов: примеры простых комбинаций (например, прямой удар + круговой удар).
3. Практика:
- Разделить обучающихся на пары.
- Пара практикует заданные комбинации, другой корректирует.
4. Практика с движением:
- Выполнение комбинаций в движении. Обучающиеся работают в парах, перемещаясь по залу.
5. Практика спарринга: спарринг в парах под руководством педагога-тренера. Наблюдение и корректировка выполнения техник.
6. Игра: кто лучше выполнит комбинацию за ограниченное время.

Тема 3.7 Основные комбинации ударов (8 часов).
Практика (8 часов).
1. Изучение основных ударов:
- демонстрация техники удара.
- упражнения на отработку удара: по парам на мешках или лапах.
- выполнение ударов в статическом положении.
2. Составление комбинаций:
Комбинация 1: Прямой удар + Боковой удар; Комбинация 2: Прямой удар + Удар снизу; Комбинация 3: Боковой удар + Удар снизу: объяснение и демонстрация; отработка в парах.
3. Игра «Удар в цель»: использовать мишени, которые обучающиеся должны сбить своими комбинациями.

Тема 3.8 Спарринг с партнером (8 часов).

Практика (8 часов).
1. Легкая разминка: бег на месте, растяжка, круговые движения руками и ногами.
2. Демонстрация базовых техник: на медленной и быстрой скорости.
3. Отработка в парах: две пары на каждую технику (один партнёр демонстрирует технику, второй наблюдает и задаёт вопросы).
4. Игра в роли: один объясняет, другой демонстрирует. Каждый партнёр должен попробовать объяснить хотя бы одну технику.
5. Физические упражнения на расслабление: легкие растяжки.

Тема 3.9 Основы защиты (8 часов).
Практика (8 часов).
1. Общая разминка (бег на месте, круговые движения руками и ногами).
2. Специальная разминка для суставов (щелчки, наклоны, планка). Упражнения на гибкость (наклоны, растяжка).
3. Обучение основным техникам защиты: защита руками. Практика: в парах практикуют техники защиты от размашистых ударов.
4. Защита ногами: практика: в парах выполняют упражнения на блокировку удара ногами, переключаясь между атакующими и защищающимися.
5. Игровая практика «Защитник-атакующий»: один обучающийся пытается «атаковать» (мягкие удары), а другой применяет защитные техники. После нескольких минут обменяться ролями.
5. Завершение и растяжка: общая растяжка всех групп мышц.

Тема 3.10 Уклонение от ударов (8 часов).
Практика (8 часов).
1. Демонстрация основных техник уклонения:
- Уклонение вправо/влево.
- Уклонение назад (отступление).
2. Практика уклонений: парами: один партнер атакует, другой уклоняется. Чередование ролей.
3. Выполнение упражнения «Уклоняйся и атакуй»:
- использование уклонений для подготовки к контратаке.
- Упражнение: атлет уклоняется от удара и сразу же наносит ответный удар.
4. Игра «Догонялки с уклонениями»: обучающиеся разбиваются на группы. Один из них — «атакующая» сторона, остальные — «уклоняющиеся». Атакующая сторона пытается коснуться «уклоняющихся», которые должны использовать уклонения.

Тема 3.11 «Мой выбор» (2 часа).
Теория (2 часа).
Профессия тхеквондиста. Кто может стать тхеквондистом? Требования и навыки, которые нужны для занятия тхеквондо. Карьера в тхеквондо. Плюсы и минусы профессии.

Тема 3.12 Итоговое занятие «Тхэквондо. Тхэквондо для начинающих». Промежуточная аттестация (4 часа).

Практика (4 часа).
Итоговое занятие «Тхэквондо». Подведение итогов обучения за курс. Оценка усвоенных навыков и умений. Промежуточная аттестация в форме соревнования «Путь руки и ноги».

2.4 Учебный план образовательного модуля «Тхэквондо. Тхэквондо для юных бойцов»

Предмет: «Тхэквондо»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	Из них:		Формы аттестации/ контроля
			теория	практика	
1.	**Раздел 1. ОФП. Обучение техническим элементам тхэквондо**	**85**	**11**	**74**	
1.1	Введение в Программу. Техника безопасности. «Мой Дворец»	6	2	4	
1.2	Гигиена в тэквондо	1	1	-	
1.3	Упражнения на растяжку	4	-	4	
1.4	Обучение боевой стойки, с передвижением (вперед, назад, влево, вправо)	8	-	8	
1.5	Беговые упражнения	6	-	6	
1.6	Упражнение для брюшного пресса	2	-	2	
1.7	Упражнения на группы мышц ног	4	1	3	
1.8	Развитие двигательных качеств в тхэквондо	4	-	4	
1.9	Кардиотренировка	4	-	4	
1.10	Упражнения на основные группы мышц: пресс, спина	4	-	4	
1.11	Изучение ударов перед зеркалом (левой и правой ногой)	4	2	2	
1.12	Изучение защитных действий	4	-	4	
1.13	Подвижные игры для развития быстроты реакции	2	-	2	
1.14	Работа в парах с использованием изученных ударов и защитных действий	6	2	4	
1.15	Правила выполнения отжиманий. Оказание первой медицинской помощи	4	2	2	
1.16	Упражнения с гантелями перед зеркалом	2	-	2	
1.17	Работа со скакалкой	2	1	1	
1.18	Изучение ударов перед зеркалом (левой и правой ногой)	6	-	6	
1.19	Упражнение на координационной лестнице для развития скоростных качеств	4	-	4	
1.20	Работа на ракетках, повторение ударов	4	-	4	

1.21	Работа в парах для отработки ударов и защитных действий. Текущий контроль	4	-	4	контрольное занятие
2.	**Раздел 2. ОФП. Закрепление технических элементов тхэквондо**	**137**	**10**	**127**	
2.1	Работа в парах для закрепления ударов и защитных действий	8	2	6	
2.2	Дыхательные упражнения, гимнастика	4	-	4	
2.3	Круговая тренировка на выносливость с использование медболов	6	-	6	
2.4	Повторение защитных действий (уклон, блок, отскок)	6	-	6	
2.5	Упражнения на координационной лестнице на выносливость	6	-	6	
2.6	Изучение ведения боя в атаке (перед зеркалом, на ракетках, в парах)	8	2	6	
2.7	Работа перед зеркалом для совершенствования ударов	2	-	2	
2.8	Работа на мешках, повторение прямых ударов	6	2	4	
2.9	Упражнения на координационной лестнице для развития ловкости	4	-	4	
2.10	Работа в парах для повторения ведения боя атаке. Текущий контроль	8	-	8	контрольное занятие
2.11	Работа на мешках, закрепление ударов с передвижениями (вперед, назад, влево, вправо)	8	-	8	
2.12	Работа в парах для повторения ведения боя контратаке	8	-	8	
2.13	Гигиена спортсмена и закаливание	2	2	-	
2.14	Подвижные игры для развития лидерских качеств	8	-	8	
2.15	Упражнения на координационной лестнице с ударами ногами	8	-	8	
2.16	Подвижные игры для развития выносливости	4	-	4	
2.17	Круговая тренировка для развития силовых качеств	4	-	4	
2.18	Упражнения на основные группы мышц. Скакалка	4	-	4	
2.19	Работа перед зеркалом для совершенствования защитных действий	8	-	8	
2.20	Подвижные игры для развития	2	-	2	

	силы				
2.21	Упражнения на растяжку, гимнастика	5	-	4	
2.22	Упражнения на координационной лестнице для развития координации	4	-	4	
2.23	Подготовка к соревнованиям, работа в парах для полного закрепления изученного материала	8	-	8	
2.24	«Мой выбор»: профессии в мире тхэквондо	2	2	-	
2.25	Итоговое занятие «Тхэквондо. Тхэквондо для юных бойцов». Промежуточная аттестация	4	-	4	соревнование
		222	**21**	**201**	

2.5 Содержание учебного плана образовательного модуля «Тхэквондо. Тхэквондо для юных бойцов»

Раздел 1. ОФП. Обучение техническим элементам тхэквондо (87 часов).

Тема 1.1 Введение в Программу. Техника безопасности. «Мой Дворец» (4 часа).

Теория (4 часа).

История развития тхэквондо. Правила техники безопасности на занятии. Основные правила поведения в зале. Гигиенические требования к форме. Структура занятия. История Дворца пионеров и школьников им. Н.К. Крупской и его традиции.

Тема 1.2 Гигиена в тхэквондо (1 час).

Теория (1 час).

Что такое гигиена. Гигиена спортсменов. Гигиенические практики в тхэквондо: чистота оборудования; личная гигиена; Устранение запахов. Примеры ситуаций, когда соблюдение гигиенических норм помогает избежать проблем. Гигиена питания: обсуждение правильного питания для спортсменов-тхэквондистов. Выяснение значения воды и правильного потребления жидкости. Обсуждение вреда употребления сладкого и фаст-фуда.

Тема 1.3 Упражнения на растяжку (4 часа).

Практика (4 часа).

Выполнение упражнений на растяжку:

1. Растяжка шеи: обучающиеся сидят с прямой спиной, опускают голову вперед, пытаясь дотянуть подбородок к груди. Удерживают позу на 15-20 секунд, затем медленно возвращаются в исходное положение.
2. Растяжка плеч: обучающиеся стоят прямо, поднимают руки вверх и соединяют ладони наверху. Затем медленно отклоняют корпус в сторону, растягивая плечи. Удерживают позу на 15-20 секунд, затем меняют сторону.
3. Растяжка ног: обучающиеся сидят на полу, вытягивают ноги вперед и пытаются дотянуться к носкам. Удерживают позу на 15-20 секунд, затем расслабляют мышцы.

4. Растяжка спины: обучающиеся ложатся на пол лицом вниз, опираются на ладони и поднимают верхнюю половину тела, растягивая спину. Удерживают позу на 15-20 секунд, затем медленно опускаются вниз.
5. Растяжка бедер: обучающиеся садятся на пол, сгибают одну ногу и вытягивают другую вперед. Пытаются дотянуться к носкам согнутой ноги. Удерживают позу на 15-20 секунд, затем меняют ногу.

Тема 1.4 Обучение боевой стойки, с передвижением (вперед, назад, влево, вправо (8 часов).

Практика (8 часов).

Демонстрация правильной боевой стойки в тхэквондо (ноги на ширине плеч, одна нога чуть впереди, руки на уровне груди, глаза направлены вперед). Практика боевой стойки: обучающиеся выполняют стойку, педагог проходит и корректирует их позу. Передвижение вперед и назад: демонстрация движений; обучающиеся отрабатывают передвижение под счет педагога. Передвижение влево и вправо: демонстрация движений; обучающиеся отрабатывают передвижение под счет педагога. Слияние навыков: обучающиеся выполняют комбинации передвижения (например, вперед-назад, влево-вправо) под счет педагога. Демонстрация простых ударов (долио-чаги, индолио-чаги), обучающиеся отрабатывают удары в воздухе, сохраняя стойку и передвигаясь. Групповые упражнения: обучающиеся делятся на пары и отрабатывают передвижение и удары друг на друге (без силы, по воздуху). Индивидуальная работа: педагог проходит и корректирует технику выполнения упражнений у каждого обучающегося.

Тема 1.5 Беговые упражнения (6 часов).

Практика 6 (часов).

Разминка (растяжка, махи руками и ногами). Разделение на группы по 4-5 человек для выполнения упражнений:

1. Беговые упражнения:
a. Спринт на 30-50 метров (3-4 забега).
b. Бег с ускорением (начинать с медленного темпа, постепенно увеличивая скорость).
c. Бег с изменением направления (например, зигзаг).
d. Бег с препятствиями (например, скакалка, барьеры).
2. Элементы тхэквондо:
a. Блоки (на уровне головы, корпуса).
b. Удары ногами (долио-чаги, индолио-чаги).
c. Дроп-сетки (упасть на пол и быстро встать).
d. Перекаты и перевороты.
3. Смешанные упражнения:
a. Бег с ударами ногами (например, бежать и делать удары по воздуху).
b. Бег с блоками (например, бежать и делать аре-маки).
c. Бег с изменением направления и ударами, блоками руками/ногами.
4. Растяжка и упражнения на расслабление мышц.
5.Релаксация (глубокое дыхание, расслабление тела).

Тема 1.6 Упражнение для брюшного пресса (2 часа).
Практика 2 (часа).
Выполнение упражнений для брюшного пресса:
1. Планка: обучающийся становится в упор лежа на ладонях и носках, принимает положение, как при отжиманиях, но локти находятся под прямым углом. Держать планку нужно 10-20 секунд.
2. Ножницы: обучающийся ложится на спину, поднимает ноги над полом и выполняет движения, как будто бы режет воздух ногами. Повторить упражнение 15-20 раз.
3. Боковые наклоны: обучающийся становится прямо, поднимает руки вверх и наклоняется в сторону, стараясь дотянуться рукой до ноги. Повторить упражнение по 10 раз в каждую сторону.
4. Скручивания: обучающийся ложится на спину, согнутые в коленях ноги поднимает вверх, сжимая живот. Затем медленно опускает ноги вниз, не касаясь пола, и снова поднимает их. Повторить упражнение 15-20 раз.
5. Упражнения с мячом: обучающийся ложится на спину, сгибает ноги в коленях и держит мяч между ногами. Затем поднимает ноги вверх, при этом сжимая мяч. Повторить упражнение 15-20 раз.
6. Упражнения на ракетках: обучающийся должен может выполнить несколько ударов по ракетке силовыми ударами ногами и руками, что позволит активировать брюшной пресс и укрепить мышцы корпуса.

Тема 1.7 Упражнения на группы мышц ног (
Теория (1 час).
Основные группы мышц ног (квадрицепсы, икры, задняя поверхность бедра, внутренняя часть бедра). Перечень упражнений для каждой группы мышц.
Практика 3 (часа).
Разминка (бег трусцой, приседания, прыжки на месте).
a. Выполнение упражнений для мышц ног:
- Приседания с гантелями (3 подхода по 10 раз).
- Становая тяга с гантелями (3 подхода по 10 раз).
- Выпады с гантелями (3 подхода по 10 раз).
- Скакалка (3 минуты).
b. Элементы тхэквондо:
- Удары ногой (долио-чаги) в грушу (3 подхода по 10 раз).
- Удары рукой (прямой в корпус) в грушу (3 подхода по 10 раз).
- Уход от ударов (уклоны, отскоки) (3 подхода по 10 раз).
c. Смешанные упражнения:
- Удары ногой и рукой с переменными движениями (3 подхода по 10 раз).
- Уход от ударов с прыжками на месте (3 подхода по 10 раз).
- Приседания с ударами ногой по воздуху (3 подхода по 10 раз).
- Растяжка мышц ног и спины.

Тема 1.8 Развитие двигательных качеств в тхэквондо (4 часа).
Практика (4 часа).

Разминка (гимнастика для разогрева мышц и суставов). Выполнение упражнений на развитие ловкости и координации:
a. Перемещения по залу с изменением направления и скорости (прыжки, скачки, ходьба на руках).
b. Упражнения на баланс (стойка на руках, ходьба по прямой линии).
Выполнение упражнений на развитие силы и выносливости:
a. Упражнения с собственным весом (приседания, отжимания, подтягивания).
b. Работа с грузом (упражнения с гантелями).
Выполнение упражнений на развитие скоростных качеств:
a. Упражнения на скорость ударов (удары в воздухе, удары по мишени).
b. Упражнения на скорость перемещений (бег на месте, спринт на короткое расстояние).
Выполнение упражнений на развитие гибкости:
a. Растяжка (упражнения для растягивания мышц и связок).
b. Махи ногами в стороны и вверх.

Тема 1.9 Кардиотренировка (4 часа).
Практика (4 часа).
Выполнение кардиотренировки. План тренировки:
1. Разминка 5-10 минут, включающей бег, местные прыжки, вращение рук и ног.
2. Кардио-упражнения: выполнение серии кардио-упражнений, таких как бег на месте, прыжки через скакалку, бурпи и боксерские упражнения.
3. Игра «Доджинг»: деление обучающихся на пары и проведение спарринга с использованием защитных снарядов и наставления по технике ударов.
4. Растяжкой для расслабления и восстановления.

Тема 1.10 Упражнения на основные группы мышц: пресс, спина (4 часа).
Практика (4 часа).
Выполнение упражнение на пресс:
1. Скручивания: ложитесь на спину, согните ноги в коленях, руки за голову. Поднимите корпус вверх, стараясь касаться локтями коленей.
2. Планка: стойте на локтях и носках, держитесь в этом положении как можно дольше.
3. Велосипед: ложитесь на спину, поднимите ноги и выполняйте движения, как при катании на велосипеде.
Спина:
1. Подтягивания: вешайтесь на перекладину и подтягивайтесь, стараясь подняться как можно выше.
2. Гиперэкстензия: ложитесь на живот, согните руки в локтях и медленно поднимайте верхнюю часть тела.
3. Разведение рук с гантелями: стойте прямо, в каждой руке держите гантели и медленно поднимайте их в стороны.

Тема 1.11 Изучение ударов перед зеркалом (левой и правой ногой) (4 часа).
Теория (2 часа).

Показ техники удара левой и правой ногой. Объяснение правильной постановки ног, корпуса и рук.
Практика (2 часа).
Выполнение упражнений для освоения техники удара.
1. Работа перед зеркалом:
- Упражнения по выполнению ударов перед зеркалом.
- Наблюдение за движениями в зеркале и корректировка техники.
- Работа в парах с обменом ролей: один выполняет удары, другой наблюдает и дает советы.
2. Смешанные упражнения:
- Выполнение комбинаций ударов левой и правой ногой.
- Упражнения на скорость и точность.
- Работа в парах с использованием защитных снарядов.
3. Релаксация и растяжка для снятия напряжения с мышц.

Тема 1.12 Изучение защитных действий (4 часа).
Практика (4 часа).
Выполнение упражнений обучающимися по плану:
1. Разминка (бег трусцой, прыжки, растяжка)
2. Основная часть:
2.1. Упражнения для изучения защитных действий:
- Уклон: объяснение техники выполнения, демонстрация, выполнение упражнений.
- Блок: объяснение техники выполнения, демонстрация, выполнение упражнений с использованием мяча или палки (правильная постановка рук, чтобы избежать броска или удара).
- Отскок: объяснение техники выполнения, демонстрация, выполнение упражнений с использованием мяча или палки (отскочить, чтобы избежать броска или удара)
2.2. Элементы тхэквондо:
- Объяснение правил и техники тхэквондо.
- Демонстрация и выполнение базовых ударов (долио-чаги, индолио-чаги).
- Выполнение защитных действий с использованием элементов тхэквондо (уклониться от удара, блокирование удара, отскочить).

Тема 1.13 Подвижные игры для развития быстроты реакции (2 часа).
Практика (2 часа).
Проведение подвижных игр:
1. «Додзинг» - обучающиеся делятся на пары и имитируют бой в тхэквондо. Они должны уворачиваться от ударов партнера, блокировать их и наносить собственные удары, следуя правилам. Эта игра развивает быстроту реакции, координацию и чувство равновесия.
2. «Вышибалы» - обучающиеся стоят в кругу, а один ребенок в центре пытается поймать летящий к нему мяч, брошенный другими участниками. Цель игры - уворачиваться от мяча и ловить его. Эта игра развивает быстроту реакции, скорость и точность движений.

3. «Защита своей территории» - обучающиеся делятся на две команды и распределяются по своим половинам площадки. Их задача - защищать свою территорию от атак противника, используя при этом техники (удары, блоки,). Игра развивает быстроту реакции, тактическое мышление и командную работу.
4. «Скачки на мяче» - обучающиеся стоят на мяче, удерживая его ногами, и пытаются передвигаться по площадке, не падая. Эта игра развивает координацию, чувство равновесия и быстроту реакции.
5. «Удар по мишени» - обучающиеся выстраиваются в очередь и по очереди наносят удары по мишени. Они должны быстро оценить расстояние и нанести точный удар. Эта игра развивает точность движений, скорость и быстроту реакции. Выполнение упражнений: работа бедер в сторону; работа бедер вперед; работа бедер назад; работа бедер по кругу.

Тема 1.14 Работа в парах с использованием изученных ударов и защитных действий (6 часов).
Теория (2 часа).
Обзор изученных ударов и защитных действий. Обсуждение и демонстрация основных ударов (долио-чаги, ап-чаги, индолио-чаги). Обсуждение и демонстрация основных защитных действий (блокирование, уклонение, оскоки)
Практика (4 часа).
Разминка для рук и ног с использованием элементов тхэквондо (удары в воздухе, защитные движения).
Работа в парах на закрепление навыков:
- Упражнение 1: один обучающийся выполняет удары, другой защищается.
- Упражнение 2: обучающиеся по очереди выполняют удары и защиты.
- Работа в парах с использованием ракеток для ударов:
- Обучающиеся по очереди выполняют удары по ракеткам, стараясь попасть в определенные зоны.
- Упражнения на расслабление мышц. проведение Игровая ситуация:
- деление обучающихся на две команды;
- обучающиеся по очереди выполняют определенные удары и защиты, зарабатывая очки для своей команды. Подведение итогов игры.

Тема 1.15 Правила выполнения отжиманий. Оказание первой медицинской помощи (4 часа).
Теория (2 часа).
Правила выполнения отжиманий:
a. Правильная стойка (ноги на ширине плеч, спина прямая).
b. Выполнение движения (руки на ширине больше плеч, тело опускается до соприкосновения грудью с полом).
c. Управление дыханием (вдох на спуск, выдох на подъем).
d. Количество повторений (начать с 5-10, постепенно увеличивать).
Оказание первой медицинской помощи:
a. Оценка ситуации и вызов скорой помощи.
b. Остановка кровотечения (давлением на рану, наложение жгута).

c. Наложение повязки.
d. Поддержка пострадавшего до прибытия врачей.
Практика (2 часа).
Выполнение упражнений:
1. Разминка:
a. Растяжка мышц.
b. Упражнения для разогрева тела (прыжки, приседания, вращение руками и ногами).
2. Выполнение отжиманий:
a. Объяснение и демонстрация правильного выполнения отжиманий.
b. Выполнение отжиманий под контролем педагога.
c. Индивидуальная работа с каждым обучающимся, исправление ошибок.
3. Оказание первой медицинской помощи:
a. Демонстрация и объяснение пошагового выполнения действий.
b. Групповая работа: обучающиеся в парах отрабатывают навыки оказания первой помощи
4. Элементы тхэквондо:
- Объяснение основных принципов и правил в тхэквондо.
- Упражнения для развития скорости и точности ударов (работа с мячом, удары по воздуху).

Тема 1.16 Упражнения с гантелями перед зеркалом (2 часа).
Практика (2 часа).
a. Упражнения с гантелями:
1. Приседания с гантелями (3 подхода по 10-12 повторений).
2. Жим гантелей стоя (3 подхода по 10-12 повторений).
3. Разведение гантелей в стороны лежа на лавке (3 подхода по 10-12 повторений).
4. Подъем гантелей в наклоне (3 подхода по 10-12 повторений).
5. Упражнения на пресс с гантелями (3 подхода по 15-20 повторений).
b. Элементы тхэквондо:
1. Основные удары в тхэквондо: долио-чаги, индолио-чаги, еп-чаги (обучение и отработка).
2. Удары ногой по ракеткам или мячу, висящему на нити (3 подхода по 30 секунд).
3. Дыхательная гимнастика для восстановления.
4. Упражнения на растяжку.

Тема 1.17 Работа со скакалкой (2 часа).
Теория (1 час).
Объяснение техники прыжков со скакалкой.
Практика (1 час).
1. Работа со скакалкой: повторение прыжков вперед, назад, в стороны; задание на скорость и выносливость (например, 30 секунд прыжков, 30 секунд отдых, повторить 5 раз).
2. Объяснение и демонстрация базовых ударов в тхэквондо (долио-чаги, индолио-чаги, еп-чаги, нерио-чагм). Повторение ударов в воздухе. Задание на быстроту

реакции и координацию (например, перемещение по залу, выполняя комбинации ударов).
3. Смешанные упражнения: сочетание прыжков со скакалкой и элементов тхэквондо (например, прыжок со скакалкой, затем выполнение комбинации ударов).
4. Задание на выносливость и быстроту реакции (например, 30 секунд прыжков со скакалкой и выполнение комбинации ударов, 30 секунд отдых, повторить 5 раз).

Тема 1.18 Изучение ударов перед зеркалом (левой и правой ногой) (6 часов).
Практика (6 часов).
Повторение правил техники безопасности и поведения на занятии. Разминка:
- Теплые-встряхивающие упражнения для всех суставов.
- Упражнения на растяжку и гибкость (наклоны, приседания, прыжки).
Объяснение техники выполнения ударов левой и правой ногой:
- Показ техники удара педагогом.
- Практические упражнения с выполнением ударов перед зеркалом:
a. Удары по воздуху, наблюдая за движениями в зеркале.
b. Удары по мягкой мишени, контролируя технику в зеркале.
Работа в парах для отработки ударов и защитных действий. Индивидуальная работа с педагогом для коррекции техники. Включение элементов тхэквондо в упражнения: введение защитных движений (блокирование, уклон, отскок); сочетание ударов с защитными движениями в упражнениях.

Тема 1.19 Упражнение на координационной лестнице для развития скоростных качеств (4 часа).
Практика (4 часа).
Разминка: простые упражнения для разогрева мышц и суставов (бег трусцой, приседания, наклоны, махи руками).
1. Упражнения на координационной лестнице:
a. Подъем и спуск по лестнице с разной скоростью (медленно, средне, быстро).
b. Перемещение по лестнице с использованием различных способов (шагом, прыжками, перебежками).
c. Упражнения на поддержание равновесия (одна нога на ступеньке, руки в стороны или над головой).
2. Элементы тхэквондо:
a. Удары ногами по мячу или боксерской груше в уровень головы (долио-чаги, индолио-чаги, нерио-чаги).
b. Упражнения на скорость ударов (счет до 10 ударов за 10 секунд).
c. Упражнения на перемещение по комнате с выполнением ударов (скольжение, быстрый шаг, перекаты).
3. Простые упражнения для снятия напряжения и расслабления мышц (махи ногами, вращение головы, растирание ушных раковин). Выполнение упражнения: переворот на руках боком.

Тема 1.20 Работа на ракетках, повторение ударов (4 часа).

Практика (4 часа).
Отработка техники выполнения ударов: показ техники удара ногой (правой и левой) с использованием мишени. Повторение техники удара под руководством педагога. Работа в парах с использованием ракеток. Упражнения на выносливость: выполнение серии ударов в быстром темпе с короткими перерывами.

Тема 1.21 Работа в парах для отработки ударов и защитных действий, Текущий контроль (4 часа).
Практика (4 часа).
Разминка (бег трусцой, прыжки, растяжка). Отработка ударов: объяснение и демонстрация основных ударов (индолио-чаги, еп-чаги, нерио-чаги, твит-чаги); упражнения для отработки ударов в воздухе; работа в парах с использованием перчаток и мягких снарядов (например, набивных мячей). Отработка защитных действий: объяснение и демонстрация основных защитных действий (блокирование, отскок, клинч); упражнения для отработки защитных действий в воздухе; работа в парах с использованием мягких снарядов. Смешанные упражнения: упражнения на сочетание ударов и защитных действий; работа в парах с использованием мягких снарядов и перчаток. Текущий контроль. В рамках текущего контроля обучающиеся сдают нормативы ОФП.

Раздел 2. ОФП. Закрепление технических элементов тхэквондо (135 часов)
Тема 2.1 Работа в парах для закрепления ударов и защитных действий (8 часов).
Теория (2 часа).
Объяснение техники выполнения удара нерио-чаги, еп-чаги, твит-чаги. Объяснение техники защиты от нерио-чаги, еп-чаги, твит-чаги.
Практика (6 часов).
Упражнения для закрепления ударов: повторение удара в воздухе; работа в парах с использованием мишени. Упражнения для закрепления защитных действий: работа в парах с имитацией ударов и защиты. Смешанные упражнения: работа в парах с комбинациями ударов и защит; индивидуальная работа с педагогом для коррекции ошибок.

Тема 2.2 Дыхательные упражнения, гимнастика (4 часа).
Практика (4 часа).
1. Демонстрация и выполнение упражнений:
- Глубокое дыхание: вдох через нос, выдох через рот
- Дыхание с поднятием рук: вдох при поднятии рук, выдох при опускании рук
- Дыхание с наклонами туловища: вдох при наклоне вперед, выдох при наклоне назад
- Повторение упражнений вместе с педагогом.
2. Практика дыхания:
А) Упражнение «Дыхание через нос»:
- Сесть в удобное положение.
- Глубоко вдыхать через нос, считая до 4, затем выдыхать через рот, считать до 6.

Б) Упражнение «Диафрагмальное дыхание»: акцент на использование диафрагмы при дыхании.
В) Упражнение «Сосчитать»:
- Вдыхать и выдыхать, считая до 5.
- Повторить несколько раз, добавляя разные позиции рук (как в тхэквондо).
3. Гимнастика
- Упражнения для гибкости и силы: приседания с ударом ногой.
- Упражнение на растяжку: «Лошадиная стойка» с растяжкой.
- Упражнение на равновесие: стоя на одной ноге, поднять вторую ногу (поочередно, 10 повторений для каждой ноги).
- Упражнения для координации: комбинация ударов руками/ногами – работа над точностью и быстротой выполнения.

Тема 2.3 Круговая тренировка на выносливость с использование медболов (6 часов).
Практика (6 часов).
Разминка: растяжка (разминка мышц и суставов); прыжки на месте, приседания, наклоны.
Выполнение круговой тренировки (3-4 круга по 10 минут):
- Станция 1: Медболы (метание медбола с разных позиций: стоя, на коленях, лежа).
- Станция 2: Тхэквондо (работа по мишени: долио-чаги, индолио-чаги, твит-чаги).
- Станция 3: Эластичные ленты (упражнения для мышц ног, рук и пресса с использованием лент).
- Станция 4: Координация (прыжки через скакалку, переступание).
- Перерывы между станциями: 30 секунд для перехода и 1 минута отдыха.

Тема 2.4 Повторение защитных действий (уклон, блок, отскок) (6 часов).
Практика (6 часов).
А) Повторение защитных действий:
1. Уклоны (влево, вправо, назад).
2. Блоки (голова, корпус).
3. Оборонительные положения (выпады, отскоки).
4. Защита головы (блокирование ударов руками, уклонение).
5. Защита корпуса (сведение рук, уклонение).
Б) Работа в парах с использованием мишени:
1. Повторение защитных действий друг на друге.
2. Повторение атакующих действий с последующей защитой.
Спарринг с использованием шлемов и жилетов (ограниченное время, с контролем техники).

Тема 2.5 Упражнения на координационной лестнице на выносливость (6 часов).
Практика (6 часов).
Проведение общей разминки с использованием различных упражнений для разогрева мышц и суставов (бег трусцой, прыжки на месте, наклоны, махи руками и

ногами). Включение упражнений для развития гибкости и координации (например, приседания с хлопками руками над головой, прыжки с поворотами на 180 градусов).
Объяснение и демонстрация упражнений на координационной лестнице:
- Подъемы на ступеньки с разной высотой (левой и правой ногой.
- Прыжки с одной ступеньки на другую.
- Упражнения на скорость и точность (например, прыжки на определенную ступеньку).
- Выполнение упражнений под руководством педагога-тренера.
- Поочередное выполнение каждого упражнения в течение 30-60 секунд с 1-2 минутным отдыхом между ними.
- Постепенное увеличение сложности упражнений (например, добавление прыжков с поворотами или изменение последовательности ступенек).

Тема 2.6 Изучение ведения боя в атаке (перед зеркалом, на ракетках, в парах) (8 часов).

Теория (2 часа).

Обсуждение важности правильной техники атаки в тхэквондо. Разъяснение основных принципов атаки: поддержание правильной позиции тела; использование передвижений для нахождения выгодной позиции; применение разнообразных ударов (долио-чаги, индолио-чаги, нерио-чаги).

Практика (6 часов).

a. Работа перед зеркалом:
- Объяснение техники атаки (долио-чаги, индолио-чаги, нерио-чаги).
- Повторение движений перед зеркалом с комментариями педагога.
- Индивидуальная работа с обучающимися, исправление ошибок.

b. Работа на мешках:
- Объяснение техники ударов по ракеткам.
- Повторение движений на ракетках с комментариями педагога.
- Индивидуальная работа с каждым ребенком, исправление ошибок.

c. Работа в парах:
- Объяснение техники защиты и контратаки.
- Повторение движений в парах с комментариями педагога.
- Индивидуальная работа с обучающимися, исправление ошибок.

Тема 2.7 Работа перед зеркалом для совершенствования ударов (3 часа).

Практика (3 часа).

Показ и объяснение основных ошибок при выполнении удара.

Практическая часть: Работа перед зеркалом:

a. Упражнение 1: Выполнение ударов по воздуху, наблюдая за своим отражением в зеркале.

b. Упражнение 2: Выполнение ударов по маятнику или подвесной мишени, наблюдая за своим отражением в зеркале.

c. Упражнение 3: Работа в парах с использованием защитных жилетов и шлемов. Один ученик выполняет прямые удары, а другой корректирует технику, наблюдая за отражением в зеркале.

Перерыв на отдых и восстановление (2-3 минуты).

Тема 2.8 Работа на мешках, повторение прямых ударов (6 часов).

Теория (2 часа).

Повторение правил и техники ударов правой и левой ногой. Основные ошибки при выполнении прямых ударов.

Практика (4 часа).

Повторение техники изученных ударов ногами: показ и объяснение техники удара правой и левой ногой. Практические упражнения с партнером (защита и атака). Коррекция ошибок и индивидуальная работа с педагогом. Упражнения на скорость и точность ударов. Упражнения на силу ударов (удары с отталкиванием от пола). Индивидуальная работа с педагогом и коррекция ошибок.

Тема 2.9 Упражнения на координационной лестнице для развития ловкости (4 часа).

Практика (4 часа).

Выполнение упражнений на координационной лестнице:

1. Прыжки с ноги на ногу: обучающийся прыгает с одной ступеньки на другую, перепрыгивая через одну или две ступеньки. Это упражнение помогает развить быстроту и точность движений.
2. Перебежки: обучающийся перебегает с одной стороны лестницы на другую, двигаясь вперед или назад. Это упражнение способствует развитию координации и баланса.
3. Прыжки на месте: обучающийся прыгает на месте, стараясь касаться ступенек обеими ногами. Это упражнение помогает развить выносливость и ловкость.
4. Прыжки с поворотами: обучающийся прыгает с одной ступеньки на другую, поворачиваясь на 180 или 360 градусов. Это упражнение способствует развитию пространственного мышления и координации.
5. Прыжки с закрытыми глазами: обучающийся выполняет прыжки на координационной лестнице с закрытыми глазами. Это упражнение развивает чувство равновесия и ориентацию в пространстве.
6. Упражнения с мячом: обучающийся выполняет прыжки на лестнице, перебрасывая мяч через ступеньки или ловя его. Это упражнение способствует развитию реакции и координации движений.

Тема 2.10 Работа в парах для повторения ведения боя атаке. Текущий контроль (8 часов).

Теория (2 часа).

Повторение основных правил и техники тхэквондо. Объяснение техники ведения боя и атаки в тхэквондо.

Практика (6 часов).

Показ и объяснение различных комбинаций ударов (долио-чаги, индолио-чаги, нерио-чаги, еп-чаги, твит-чаги).

Работа в парах:

a. Повторение техники ударов на макетах.

b. Повторение защитных движений (отскоки, блоки, клинч).

с. Повторение комбинаций ударов и защитных движений.
Обсуждение ошибок и коррекция техники. Текущий контроль. В рамках текущего контроля обучающийся проводит спарринг. Педагог оценивает технику спарринга в соответствии с критериями оценки.

Тема 2.11 Работа на мешках, закрепление ударов с передвижениями (вперед, назад, влево, вправо) (8 часов).
Практика (8 часов).
Разминка: разминка с мячом, упражнения на разогрев мышц и суставов.
Техническая часть:
- Объяснение и демонстрация удара ногой (сево-чаги).
- Упражнения на отработку сево-чаги на ракетках с передвижениями (вперед, назад, влево, вправо).
- Комбинации ударов: долио-сево, еп-чаги-сево-чаги, долио-твит-чаги.
- Повторение основных ударов.
- Работа на мешках с передвижениями.
- Использование комбинаций: отработка в группах: 3-4 человека, меняясь ролями каждые 2 минуты.
Игровая часть:
Игра «Кто быстрее»: обучающиеся должны сделать как можно больше сево-чаги ударов за определенное время. Соревнование на точность: обучающиеся должны попытаться попасть в определенную зону мешка.

Тема 2.12 Работа в парах для повторения ведения боя контратаке (8 часов).
Практика (8 часов).
1. Разминка: обучающиеся делают несколько кругов бега вокруг зала для разминки и затем размещаются в парах.
2. Техника ударов: педагог демонстрирует правильную технику ударов (джеб, крестовой удар, хук) и дает детям возможность попробовать их в парах.
3. Упражнения на реакцию: обучающиеся становятся друг напротив друга и выполняют упражнения на отражение ударов партнера, например, уходя в сторону или опускаясь.
4. Комбинации ударов: педагог демонстрирует несколько комбинаций ударов, которые обучающиеся должны повторить в парах.
5. Контратаки: обучающиеся учатся применять контратаки после отражения ударов партнера, выходя на него с новыми ударами.
6.Спарринг: обучающиеся переходят к контролируемому спаррингу, во время которого они должны применять навыки боя в парах, следуя указаниям педагога.
7. Работа на выносливость: обучающиеся выполняют несколько раундов спарринга с партнером, пытаясь выдержать высокий темп и сохранить технику ударов.
8. Растяжка и обсуждение: после завершения занятия, обучающиеся выполняют комплекс растяжки и обсуждают свои успехи и прогрессы в теме работы в парах при ведении боя по программе бокса.

Тема 2.13 Гигиена спортсмена и закаливание (2 часа).

Теория (2 часа).
Значимость гигиены для спортсмена. Что такое закаливание и как оно помогает укрепить здоровье. Основные правила гигиены для спортсмена: регулярные душ и чистка зубов, правильное питание, умеренные тренировки. Преимущества закаливания: укрепление иммунитета, повышение выносливости, улучшение общего состояния организма.

Тема 2.14 Подвижные игры для развития лидерских качеств (8 часов).
Практика (4 часа).
1. «Тренировка»: разделите обучающихся на две команды и дайте каждой команде упражнение тренировки по тхэквондо (например, удары левой и правой ногой по ракетке или партнеру). Команды соревнуются за то, кто выполнит упражнение быстрее и точнее.
2. «Поединок»: проведите соревнование между двумя детьми, где они будут сражаться в поединке. Побеждает тот, кто лучше контролирует свои движения и умеет адекватно реагировать на действия соперника.
3. «Тренировка лидера»: выберите одного из обучающихся в качестве лидера команды и дайте ему возможность организовать и провести тренировку для своих товарищей. Это поможет развить в нем навыки лидерства и управления.
4. «Эстафета»: устроить эстафету, в рамках которой обучающиеся будут выполнять задания, связанные с тхэквондо (например, быстрые удары по ракеткам, отработка защитных приемов и т.д.). Команда, выполнившая все задания первой, побеждает.
5. «Симуляция боя»: проведите симуляцию настоящего боя по тхэквондо, где обучающиеся будут играть роли тхэквондистов и судей. Это поможет им развить такие навыки, как стратегическое мышление, принятие решений в условиях конкуренции и способность адекватно реагировать на ситуацию.

Тема 2.15 Упражнения на координационной лестнице (8 часов).
Практика (8 часов).
Выполнение упражнений на координационной лестнице:
Базовая последовательность:
- Шагающие движения (одна нога – одна клетка).
- Двойные шаги (две ноги в одну клетку).
- Боковые шаги (вбок по лестнице).
- Прыжки на две ноги (приземляясь в клетку).
- Кросс-ходьба (попеременные ноги, переход через середину).
Усложненные упражнения:
- Быстрые ноги (быстрые подъемы колен).
- Повороты (поворот корпуса при движении по лестнице).
- Динамические выпады (выпади с выполнением движения вдоль лестницы).
- Упражнения с мячом (подбрасывание и ловля мяча во время движения по лестнице).
- Бег вперед-назад: обучающиеся бегут через каждую клетку лестницы вперед, затем возвращаются назад, стараясь не наступать на линии.

- Поочередный прыжок: обучающиеся прыгают одной ногой через каждую клетку лестницы, затем меняют ногу и прыгают обратно.
- Боковое движение: обучающиеся бегут боковым шагом через каждую клетку лестницы, стараясь сохранить равновесие и не задеть ногами линии.
- Комбинированные движения: обучающиеся выполняют различные упражнения на координационной лестнице, например, прыжки в позу «нога-рука», шаги вперед-назад с перекрещиванием ног и т.д.
- Строительство маршрутов: обучающиеся создают собственные маршруты на координационной лестнице, сочетая в себе различные движения и упражнения для развития координации и баланса.

Тема 2.16 Подвижные игры для развития выносливости (4 часа).
Практика (4 часа).
Проведение игр:
1. «Шары»: разделите обучающихся на пары. Один из участников должен ударить по мягкому мячику в течение 1 минуты, а затем обменяться местами. Это поможет развить скорость, выносливость и координацию движений.
2. «Спринт»: разместите несколько конусов или маркеров на полу на определенном расстоянии. Дети должны совершать короткие спринты к каждому конусу и обратно, имитируя движения боксера в ринге. Это отличный способ развить скорость и выносливость.
3. «Круговой тренинг тхэквондо»: создайте несколько станций с упражнениями, такими как удары по ракеткам, скакалка, отжимания, пресс и т. д. Дети должны выполнять каждое упражнение в течение определенного времени, прежде чем переходить к следующей станции. Это поможет развить выносливость и силу.
4. «Бой»: разделите обучающихся на две команды и устройте соревнования по тхэквондо в виде игры. Дети должны совершать удары по мячику или ракеткам, заработав очки за каждый успешный удар. Это поможет развить не только выносливость, но и стратегическое мышление и соревновательный дух.

Тема 2.17 Круговая тренировка для развития силовых качеств (4 часа).
Практика (4 часа).
Становая тяга с гантелями - 10 повторений
Прыжки через барьер - 20 повторений
Удары по ракеткам - 1 минута
Подтягивания на турнике - 5 повторений
Скручивания на скамье - 15 повторений
Бег на месте - 1 минута
Отжимания от пола - 10 повторений
Работа по мишени - серия комбинаций ударов (прямые, крюки, апперкоты) - 1 минута.
Повторить тренировку 3-4 круга с минимальным отдыхом между упражнениями.

Тема 2.18 Упражнения на основные группы мышц. Скакалка (4 часа).
Практика (4 часа).

Выполнение комплекса упражнений с правильной техникой выполнения упражнений:
1. Приседания: станьте прямо, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед. Медленно опуститесь, сгибая колени, до полусидячего положения, затем вернитесь в исходное положение. Повторите 10-15 раз.
2. Отжимания: поставьте ладони на пол на ширине плеч, тело прямое. Опуститесь, сгибая руки, до того момента, пока ваш грудной ящик не коснется пола, затем поднимитесь обратно. Повторите 8-12 раз.
3. Прыжки на месте: выполняйте прыжки, стараясь поднимать колени как можно выше. Повторите 20-30 раз.
4. Удары по груше: возьмите перчатки и начните ударять по груше, чередуя удары кулаками и ногами. Повторите 5-7 минут.
5. Пресс: лягте на спину, согните колени, руки за голову. Поднимите верхнюю часть тела, стараясь дотронуться головой до колен. Повторите 10-15 раз.
6. Боковые наклоны: станьте прямо, руки на поясе. Наклонитесь влево, стараясь касаться левым локтем левого колена, затем вернитесь в исходное положение и повторите в другую сторону. Повторите 10-12 раз.
7. Игровые упражнения.
- Эстафета с скакалкой: поделить обучающихся на команды, каждая команда выполняет определенный набор прыжков на скакалке.
- Игра «Угадай путь»: дети по очереди показывают разные стили прыжков, остальные угадывают.
8. Интеграция с тхэквондо: комбинации прыжков с ударами ногами (например, пружинящие прыжки с последующим ударом передней ногой).

Тема 2.19 Работа перед зеркалом для совершенствования защитных действий (8 часов).
Практика (8 часов).
1. Разминка;
- Активная физическая разминка (бег, прыжки, наклоны, вращения руками и ногами).
- Разминка для рук и ног (удары, блоки, перемещения).
2. Основная часть:
- Объяснение и демонстрация защитных действий (уклоны, блоки, клинчи).
- Повторение защитных действий под руководством педагога.
- Работа перед зеркалом: дети отрабатывают защитные действия, наблюдая за своими движениями в зеркале.
- Индивидуальная работа с педагогом: корректировка техники защитных действий.
3. Групповая работа.
- Парная работа: дети отрабатывают защитные действия друг на друге, тренер контролирует технику и безопасность.
- Небольшие соревнования или игры, основанные на защитных действиях

Тема 2.20 Подвижные игры для развития силы (2 часа).
Практика (2 часа).

1. Игра «Удары по мишени»:
- Дети делятся на две команды.
- У каждой команды есть свой мишень.
- Цель игры — нанести как можно больше ударов по мишени, используя правильную технику удара в тхэквондо (долио-чаги, сево-чаги, нерио-чаги). - Побеждает команда, набравшая больше очков за правильные удары.
2. Игра "Скакалка с индолио-чаги":
- Дети прыгают через скакалку, а затем выполняют серию ударов индолио-чаги по мягкой мишени или ракетке.
- Это упражнение помогает развить скорость, силу ударов и выносливость.
3. Игра «Удары по конусам»:
- Расставьте на полу множество конусов.
- Дети должны бежать между конусами, делая при этом удары по мягким мишеням или ракеткам.
- Это упражнение развивает координацию движений и быстроту реакции.
4. Игра «Защита и контратака»:
- Один ребенок наносит удары по мишени, а другой пытается блокировать их и контратаковать.
- Это упражнение помогает развить навыки защиты и быструю реакцию.
5. «Удары в движении»:
- Дети двигаются по залу, делая при этом удары по мишени.
- Это упражнение развивает умение наносить удары в движении и координацию.

Тема 2.21 Упражнения на растяжку, гимнастика (4 часа).
Практика (4 часа).
1. Разминка;
- Бег трусцой или прыжки на месте.
- Упражнения для разогрева мышц: приседания, наклоны, вращение руками и ногами.
2. Основная часть;
- Упражнения на растяжку:
a. Растяжка спины: потягивания за пальцы рук вверх, наклоны в стороны.
b. Растяжка плеч и предплечий: вращение плечами, сжатие кисти в кулак и разжатие.
c. Растяжка бедер и задней поверхности бедра: приседания, лежа на спине, поднимание прямых ног вверх.
d. Растяжка голени и икр: приседания на носках, скручивания стопы.
- Гимнастика:
a. Прыжки: прыжки на двух и одной ноге, прыжки с поворотом на 180 и 360 градусов.
b. Упражнения на координацию: переступание через скакалку, ловля мяча.
c. Упражнения на силу и выносливость: отжимания, подтягивания на перекладине, приседания с гантелями.
- Разогрев и растяжка после тренировки: медленные упражнения на растяжку всех основных групп мышц

Тема 2.22 Упражнения на координационной лестнице для координации (4 часа).
Практика (4 часа).
1. Прогулка по лестнице: Попросите ребенка идти по ступенькам лестницы, ставя ступни на каждую ступеньку под прямым углом. Это упражнение поможет развить баланс и координацию движений.
2. Прыжки с перестановкой ног: Ребенок должен прыгать с одной ступеньки на другую, меняя ноги местами при каждом прыжке. Это упражнение способствует развитию быстроты реакции и координации движений.
3. Прыжки на месте: Ребенок прыгает на месте, ставя ступни на соседние ступеньки лестницы. Это упражнение поможет развить выносливость и координацию.
4. Перебежки: Ребенок должен перебегать с одной стороны лестницы на другую, ставя ступни на соседние ступеньки. Это упражнение развивает скорость и координацию движений.
5. Упражнения на равновесие: Ребенок должен стоять на одной ступеньке на одной ноге, стараясь удержать равновесие как можно дольше. Затем нужно поменять ногу. Это упражнение способствует развитию баланса и координации.
6. Упражнения с мячом: Ребенок должен ловить и кидать мяч, стоя на ступеньках лестницы. Это упражнение развивает координацию движений и реакцию.

Тема 2.23 Подготовка к соревнованиям, работа в парах для полного закрепления изученного материала (8 часов).
Теория (2 часа).
Обсуждение пройденного материала. Вопросы обучающихся. Пожелания на следующий год. Повторить правил техники безопасности и правильной техники выполнения ударов и защитных движений. Стратегии, которые можно использовать на соревнованиях.
Практика (6 часов).
Первая часть: Разминка и повторение техники:
- Разминка (бег, прыжки, растяжка).
- Повторение базовых ударов (долио-чаги, индолио-чаги, еп-чаги, твит-чаги).
- Повторение защитных движений (блоки, отскоки, клинч).
Вторая часть: Работа в парах:
- Объяснение правил работы в парах.
- Задание 1: Симуляция ударов (один обучающийся атакует, другой защищается).
- Задание 2: Построение комбинаций ударов (обучающиеся составляют и проводят комбинации ударов друг против друга).
Третья часть: Подготовка к текущему контролю:
- Обсуждение стратегий и тактик боя.
- Симуляция соревновательной ситуации (обучающиеся в парах имитируют бой, соблюдая правила).
- Обсуждение ошибок и возможных улучшений.
Пятая часть: игра в ролевые ситуации: как реагировать на разные действия соперника.

Тема 2.24 «Мой выбор»: профессии в мире тхэквондо (2 часа).

Теория (2 часа).

Профессии, связанные с тхэквондо: тренер по тхэквондо, судья, спортсмен, физиотерапевт/тренер по реабилитации, менеджер команды/организатор соревнований. Важные навыки для профессий.

Тема 2.25 Итоговое занятие «Тхэквондо. Тхэквондо для юных бойцов». Промежуточная аттестация (4 часа).

Практика (4 часа).

Итоговое занятие «Тхэквондо. Тхэквондо для юных бойцов». Подведение итогов. Промежуточная аттестация. Обучающийся участвует в соревновании. Педагог оценивает обучающихся в соответствии с разработанными критериями.

Раздел 3. Воспитательная деятельность

3.1 Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и право - порядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачами воспитания по ДООП «Тхэквондо» являются:

- формирование уважения к труду, результатам труда (своего и других людей), к трудовым достижениям своих земляков, российского народа, желания и способности к творческому созидательному труду в доступных по возрасту социально-трудовых ролях;
- формирование ценностного отношения к здоровому и безопасному образу жизни;
- воспитание морально-волевых и нравственных качеств: целеустремленности, самообладания, ответственности, патриотизма.

Основные целевые ориентиры определяются на основе российских базовых конституционных ценностей с учётом целевых ориентиров результатов воспитания обучающихся в общеобразовательных организациях, что обеспечивает единство содержания воспитания, воспитательной деятельности, воспитательного пространства во всех образовательных организациях, в которых обучаются дети.

Основные целевые ориентиры воспитания детей ДООП «Тхэквондо»:

- формирование установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья;
- формирование установки на соблюдение и пропаганду здорового образа жизни, сознательное неприятие вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.), понимание их вреда;
- воспитание высоких морально-этических норм и нравственных качеств у спортсмена - гражданина России;
- формирование навыков командной работы и сотрудничества;
- воспитание честности, справедливости, уважения к сопернику и способности проигрывать с достоинством.

3.2 Формы и методы воспитания

Дополнительное образование имеет практико-ориентированный

характер и ориентировано на свободный выбор педагогом таких видов и форм воспитательной деятельности, которые способствуют формированию и развитию у детей индивидуальных способностей и способов деятельности, объективных представлений о мире, окружающей действительности, внутренней мотивации к творческой деятельности, познанию, нравственному поведению.

Основными формами воспитания по методу воздействия в ДООП «Тхэквондо» являются:

- получение информации о происхождении и развитии тхэквондо, философии и этике в тхэквондо; знакомство с биографиями известных мастеров в этом виде спорта, как источник формирования у детей сферы интересов, этических установок, личностных позиций и норм поведения (важно, чтобы дети не только получали эти сведения от педагога, но и сами осуществляли работу с информацией: поиск, сбор, обработку, обмен и т. д.):
- практические занятия обучающихся (учебно-тренировочные, подготовка к соревнованиям) - способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию умений в области целеполагания, планирования, укреплению внутренней дисциплины, дают опыт долгосрочной системной деятельности;
- участие в воспитательных мероприятиях коллектива/объединения, где проявляются и развиваются личностные качества: эмоциональность, активность, нацеленность на успех, готовность к командной деятельности и взаимопомощи;
- итоговые мероприятия (соревнования) - способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, воспитывают ответственность, целеустремленность, самообладание, патриотизм, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу обучающихся.

В воспитательной деятельности с обучающимися по ДООП «Тхэквондо» используются следующие методы воспитания:

- метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение);
- метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей);
- метод упражнений (приучения);
- методы стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного);
- методы самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки;
- методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

3.3 Условия осуществления воспитательного процесса, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организацияхс учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе

педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе предусматривает не определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижении в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, о влиянии воспитательных мероприятий в рамках реализации программы на коллектив обучающихся.

3.4 Календарный план воспитательной работы по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Тхэквондо»

№ п/п	Название мероприятия	Цель мероприятия	Сроки	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1.	Игра «Давайте познакомимся»	создание благоприятной психологической атмосферы для дальнейшего обучения в объединении	сентябрь	фото-и видеоматериалы с выступлением обучающихся на странице объединения ВКонтакте; в официальной группе ВКонтакте филиала МАУДО «ДПШ»
2.	Просмотр и обсуждение соревнований различного уровня	повышение уровня физической подготовленности и спортивного мастерства учащихся, их умственной работоспособности, воспитание волевых и нравственных качеств	в течение учебного года	фото-и видеоматериалы с выступлением обучающихся на странице объединения ВКонтакте; в официальной группе ВКонтакте филиала МАУДО «ДПШ»
3.	Беседа «Физическая подготовка и здоровье»	формирование у обучающихся культуры сохранения и совершенствования собственного здоровья	ноябрь	фото-и видеоматериалы с выступлением обучающихся на странице объединения ВКонтакте; в официальной группе ВКонтакте филиала МАУДО «ДПШ»
4.	Участие в групповом турнире «Сила удара»	знакомство с правилами проведения турниров, мотивация к личностному росту обучающихся	май	фото-и видеоматериалы с выступлением обучающихся на странице объединения ВКонтакте; в официальной

				группе ВКонтакте филиала МАУДО «ДПШ»
5.	«День открытых дверей»	формирование чувства сопричастности к деятельности коллектива	май	фото-и видеоматериалы с выступлением обучающихся

Раздел 4. Формы аттестации и оценочные материалы

Образовательный модуль «Тхэквондо. Тхэквондо для начинающих»

Текущий контроль

Форма контроля: контрольное занятие.

В ходе текущего контроля по Разделу №1 обучающийся сдает нормативы. Педагог оценивает в соответствии с критериями оценки.

В ходе текущего контроля по разделу №2 обучающийся демонстрирует по одной технике (выбирает удар или блок). Педагог оценивает технику выполнения: правильность, форма, скорость.

Форма контроля	Уровень освоения материала	Зачетные требования
Контрольное занятие (по разделу №1)	низкий	- обучающийся не выполняет некоторые или все нормативы, допускает значительные ошибки в технике выполнения упражнений; - достижения обучающегося значительно ниже установленных нормативов по количеству повторений, времени выполнения или другим параметрам; - обучающийся проявляет низкую мотивацию и активность в процессе занятий ОФП
	средний	- обучающийся выполняет все нормативы, но может допускать незначительные ошибки или иметь небольшие отклонения от требуемой техники; - обучающийся достигает установленных нормативов, но не всегда с легкостью или может быть незначительно ниже нормативов; - обучающийся проявляет достаточную мотивацию и активность в процессе занятий ОФП
	высокий	- обучающийся демонстрирует высокий уровень физической подготовки, выполняя все нормативы с легкостью и без ошибок; - обучающийся выполняет упражнения с правильной техникой и соблюдением всех требований; - обучающийся достигает или превышает установленные нормативы по количеству повторений, времени выполнения или другим параметрам; - обучающийся проявляет высокую мотивацию и активность в процессе занятий ОФП
Контрольное занятие (по разделу №2)	низкий	- обучающийся выполняет удар или блок с серьезными ошибками, не соблюдаются основные элементы; удар слабый, скорость низкая, блок неэффективен; - обучающийся не имеет контроля над движениями, часто теряет фокус; движения резкие и не согласованы, дыхание не контролируется; - обучающийся не может адаптироваться к различным ситуациям, использует только одну технику

	средний	- обучающийся выполняет удар или блок с некоторыми ошибками, но основные элементы соблюдаются; удар имеет умеренную силу и скорость, блок иногда не полностью эффективен; - обучающийся демонстрирует базовый уровень контроля, но иногда теряет фокус или точность; движения выполняются с некоторыми задержками, дыхание не всегда согласовано с движениями; - обучающийся может использовать разные техники, но не всегда понимает, когда и как их применять
	высокий	- обучающийся выполняет удар или блок с правильной техникой, соблюдаются все элементы (положение тела, угол удара, использование бедер и плеч); удар имеет высокую силу и скорость, блок эффективно останавливает атаку противника; - обучающийся демонстрирует полный контроль над движениями, может точно нацеливаться и корректировать свои действия в зависимости от ситуации; движения синхронизированы с дыханием и ритмом, что позволяет выполнять их плавно и эффективно; - обучающийся может адаптироваться к различным ситуациям и противникам, используя разные техники

Промежуточная аттестация
Текущий контроль
Форма: соревнование.
Обучающиеся принимают участие в соревновании «Путь руки и ноги». Педагог оценивает технические навыки; физическую подготовленность; умение работать в команде и спортивный дух; соблюдение правил и этики борьбы.

Форма контроля	Уровень освоения материала	Зачетные требования
соревнование	низкий	- обучающийся не уверен в выполнении техник, делает много ошибок, не понимает основополагающие принципы движений; - обучающийся часто утомляется, физическая подготовленность не соответствует требованиям соревнований; - обучающийся проявляет неуважение или замкнутость в общении с другими участниками; - обучающийся отлично знает и соблюдает правила соревнований, ведет себя достойно и честно. - обучающийся нарушает правила соревнования, проявляет недисциплинированность
	средний	- обучающийся выполняет основные техники с приемлемой точностью, но допускает некоторые ошибки в координации; проявляет базовое понимание тактики; - обучающийся имеет приемлемую физическую подготовленность, но может дать слабину в момент интенсивной активности; - обучающийся достаточно хорошо взаимодействует с

		другими, хотя иногда возникает некоторая замкнутость или неуверенность; - обучающийся знает основные правила, но иногда допускает мелкие нарушения или не всегда следует этическим нормам
	высокий	- обучающийся уверенно выполняет все техники (удары, блоки, падения) с высокой точностью и координацией; показаны разнообразные приемы и элементы тхэквондо; - обучающийся показывает отличную физическую форму, обладает хорошей выносливостью и силой, способен долго выдерживать нагрузки; - обучающийся показывает уважение к соперникам и партнерам, активно поддерживает товарищей, демонстрирует высокий уровень спортивного духа; - обучающийся отлично знает и соблюдает правила соревнования, ведет себя достойно и честно

Образовательный модуль «Тхэквондо. Тхэквондо для юных бойцов»

Текущий контроль
Форма: контрольное занятие.
В рамках текущего контроля по разделу №1 обучающийся сдает нормативы ОФП. Педагог оценивает в соответствии с критериями оценки.
В рамках текущего контроля по разделу №2 обучающийся проводит спарринг. Педагог оценивает технику спарринга в соответствии с критериями оценки.

Форма контроля	Уровень освоения материала	Зачетные требования
Контрольное занятие (раздел №1)	низкий	- обучающийся не выполняет некоторые или все нормативы, допускает значительные ошибки в технике выполнения упражнений; - достижения обучающегося значительно ниже установленных нормативов по количеству повторений, времени выполнения или другим параметрам; - обучающийся проявляет низкую мотивацию и активность в процессе занятий ОФП
	средний	- обучающийся выполняет все нормативы, но может допускать незначительные ошибки или иметь небольшие отклонения от требуемой техники; - обучающийся достигает установленных нормативов, но не всегда с легкостью или может быть незначительно ниже нормативов; - обучающийся проявляет достаточную мотивацию и активность в процессе занятий ОФП

	высокий	- обучающийся демонстрирует высокий уровень физической подготовки, выполняя все нормативы с легкостью и без ошибок; - обучающийся выполняет упражнения с правильной техникой и соблюдением всех требований; - обучающийся достигает или превышает установленные нормативы по количеству повторений, времени выполнения или другим параметрам; - обучающийся проявляет высокую мотивацию и активность в процессе занятий ОФП
Контрольное занятие (раздел №2)	низкий	- обучающийся требует значительного внимания и практики для улучшения своих навыков; - обучающийся имеет ограниченные навыки и затрудняется в исполнении основных приемов; - обучающийся часто неоправданно использует силу, не обращая внимания на технику; - низкая скорость и реакция, проявляет трудности в чтении действий соперника; - контроль дистанции и управления телом почти отсутствует; - эмоциональная неуверенность и нервозность в поединке влияют на результаты
	средний	- обучающийся имеет базовые навыки, но нуждается в улучшении в некоторых областях; - обучающийся демонстрирует базовые навыки и технику, но есть пространство для улучшений; - обучающийся использует простые комбинации, но не всегда эффективно меняет тактику в зависимости от действий соперника; - скорость и реакция удовлетворительные, однако иногда возникают задержки в реакции; - в контроле над дистанцией и телом присутствуют недочеты; - эмоциональная стабильность в поединке требует дополнительной работы
	высокий	- обучающийся демонстрирует отличные навыки в технике, стратегии и физической подготовке; - обучающийся демонстрирует отличное понимание техники и стратегии боевых искусств; - обучающийся уверенно использует разнообразные приемы, включая комбинации ударов и защитные действия; - хорошая скорость и реакция, способен адаптироваться к действиям соперника; - обучающийся показал высокую степень контроля над своим телом и дистанцией; - обучающийся демонстрирует эмоциональную устойчивость и сосредоточенность во время поединка

Промежуточная аттестация
Форма: соревнование.

Обучающийся участвует в соревновании. Педагог оценивает обучающихся в соответствии с разработанными критериями.

Форма контроля	Уровень освоения материала	Зачетные требования
соревнование	низкий	обучающийся столкнулся с трудностями в выполнении основных техник и не смог продемонстрировать необходимую физическую форму. В соревновании проявил высокую степень неуверенности и не смог адаптироваться к условиям боя
	средний	обучающийся продемонстрировал базовые навыки и понимание техники тхэквондо, но имел трудности с выполнением более сложных элементов. В соревновании проявил некоторую неуверенность, что сказалось на его результатах
	высокий	обучающийся проявил отличные навыки и технику, уверенно выполнял все элементы и атаки. Показал хорошую физическую подготовку и психологическую устойчивость, что позволило ему успешно противостоять соперникам, продемонстрировал высокую степень подготовки и стратегического мышления

Метапредметные результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Тхэквондо» оцениваются по карте педагогического наблюдения (приложение 3).

Личностные результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Тхэквондо» оцениваются специально подобранным психологическим инструментарием (приложение 3).

Раздел 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Тхэквондо»

5.1 Методические материалы

Форма обучения – очная; с применением дистанционных образовательных технологий.

Основные формы учебных занятий:
1.Беседа – диалогический метод обучения, при котором преподаватель путем постановки тщательно продуманной системы вопросов подводит учащихся к пониманию нового материала или проверяет усвоение уже изученного.
выступлению.
2.Практическое занятие – это занятие, проводимое под руководством преподавателя, направленное на углубление научно-теоретических знаний и овладение определенными методами самостоятельной работы, которое формирует практические умения.
3.Объяснение – словесный метод обучения, заключающийся в истолковании закономерностей, существенных свойств изучаемых объектов, отдельных понятий, фактов или явлений при изучении, как правило, теоретического материала различных наук, при раскрытии коренных причин и следствий в явлениях природы и общественной жизни.
4. Спортивное соревнование – состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое в соответствии с утвержденным его организатором положением (регламентом).
5. Игра – это форма учебного процесса в условных ситуациях, направленная на воссоздание и усвоение общественного опыта во всех его проявлениях: знаниях, навыках, умениях, эмоционально-оценочной деятельности.

Методы обучения: объяснительно-иллюстративный, репродуктивный.

Форма организации образовательного процесса: групповая, индивидуально-групповая.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, рефлексия, соревнование, стимулирование, мотивация.

Педагогические технологии: технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, здоровьесберегающие технологии и др.

Список литературы

1. Волков, В.М., Филин, В.П. Спортивный отбор. – М.: Физкультура и спорт, 2013, 75 с.
2. Волков, Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. – Киев: Здоровья, 2014, 144 с.
3. Годик, М.А. Спортивная метрология. – М.: Физкультура и спорт, 2010, 193 с.
4. Детская спортивная медицина / Под ред. С.В. Тихвинского и С.В. Хрущева. – М.: Медицина, 2010, 439 с.
5. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – Киев: Олимпийская литература, 2011, 320 с.
6. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 2012, 280 с.
7. Мо, Ч. С. Тхэквондо для начинающих. – М.: 2014, 132 с.
8. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под. ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 2013, 208 с.
9. Павленко, А.В. Методика формирования базового технического арсенала на этапе начальной подготовки в тхэквондо: учебное пособие. – Санкт-Петербург: 2013, 130 с.
10. Платонов, В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев: Высшая школа. 2014, 352 с.
11. Система подготовки спортивного резерва / Под.ред. В.Г. Никитушкина. - М.: 2014, 320 с.
12. Хрущев, С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 2012, 157 с.
13. Филин, В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 2010, 255 с.

5.2 Материально-техническое обеспечение и оснащенность образовательного процесса по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Тхэквондо»

№ п/п	Наименование основного оборудования	Кол-во единиц
I.	**Учебно-практическое (учебно-лабораторное, специальное, спортивный инвентарь, инструменты и т.п.) оборудование**	
1.	гантели массивные (от 1 до 6 кг)	6
2.	мячи набивные (медицинбол) от 1 до 5 кг	3
3.	зеркала	4
4.	мат гимнастический	6
5.	скакалка гимнастическая	15
6.	стенка гимнастическая	2
7.	секундомер	1
	II. Мебель	

1.	стул	5
2.	гимнастические скамейки	2
3.	стойки для хранения наград	2
4.	шкафы для хранения	2

Приложение 1

Календарный учебный график образовательного модуля «Тхэквондо. Тхэквондо для начинающих»



Календарный учебный график образовательного модуля «Тхэквондо. Тхэквондо для юных бойцов»



Приложение 2

КАРТОЧКА
дополнительной модульной общеобразовательной общеразвивающей программы «Тхэквондо»

Образовательный модуль «Тхэквондо. Тхэквондо для начинающих»

Наименование	Содержание
название ДООП/модуля	«Тхэквондо. Тхэквондо для начинающих»
краткое название ДООП/модуля	«Тхэквондо. Тхэквондо для начинающих»
направленность программы	Физкультурно-спортивная
краткое описание	Программа предназначена для обучающихся в возрасте 6,5-8 лет и направлена на развитие физических, моральных и волевых качеств через занятия тхэквондо. В рамках Программы дети познакомятся с основами этого вида единоборств, научатся базовым техникам, а также разовьют координацию, силу, гибкость и выносливость. Занятия проводятся в игровой и дружелюбной атмосфере, что способствует интересу и вовлеченности обучающихся
содержание программы учебного плана (наименование разделов и тем)	1. Раздел 1. ОФП: сила и выносливость 1.1 Введение в Программу. Инструктаж по технике безопасности. «Мой Дворец». История и философия тхэквондо 1.2 Основы разминки и растяжки 1.3 Развитие двигательных качеств юного тхэквондиста 1.4 Основы правильного дыхания 1.5 Упражнения для брюшного пресса 1.6 Упражнения на группы мышц ног 1.7 Упражнения на основные группы мышц 1.8 Круговая тренировка для укрепления мышц 1.9 Силовая тренировка для развития выносливости 1.10 Подвижные игры для развития выносливости 1.11 Игровые упражнения для координации 1.12 Работа со скакалкой 1.13 Балансировочные упражнения 1.14 Упражнения на гибкость 1.15 Упражнения на развитие силы. Текущий контроль 2. Раздел 2. СФП: техника и гибкость 2.1 Специальные спринты 2.2 Упражнения на реакцию 2.3 Плиометрика 2.4 Упражнения с резиновыми лентами 2.5 Комбинированные тренировки (бег + силовые) 2.6 Упражнения на скорость 2.7 Интервальные тренировки 2.8 Тренировки с мешками 2.9 Координационные упражнения 2.10 Упражнения на технику. Текущий контроль 3. Раздел 3. «Путь Бойца»

	3.1 Основы тхэквондо: правила и этикет 3.2 Первая помощь и безопасность на тренировках 3.3 Правильная стойка и передвижение 3.4 Базовые техники: основные удары ногами 3.5 Базовые техники: основные удары руками и блоки 3.6 Комбинации и спарринг 3.7 Основные комбинации ударов 3.8 Спарринг с партнером 3.9 Основы защиты 3.10 Уклонение от ударов 3.11 «Мой выбор» 3.12 Итоговое занятие «Тхэквондо. Тхэквондо для начинающих». Промежуточная аттестация: соревнования «Путь руки и ноги»
ключевые слова для поиска программы	Тхэквондо, ОФП, СФП, гигиена, спорт
цель и задачи	всестороннее развитие личности обучающегося через изучение боевого искусства тхэквондо
Результат	- обучающийся демонстрирует уверенное владение основными техниками тхэквондо, включая удары (такие как фронтальные и боковые), блоки, падения и базовые комбинации; - обучающийся знаком с историей тхэквондо, его философией и этическими нормами; - обучающийся владеет базовыми техниками самозащиты; - обучающийся подготовлен к участию в соревнованиях (развит соревновательный дух и навыки демонстрации своих умений). - обучающийся понимает важность дисциплины, соблюдает правила тхэквондо и следует тренировочному режиму
материальная база	Специально оборудованный учебно-тренировочный зал
требования к состоянию здоровью	да
наличие медицинской справки для зачисления	да
возрастной диапазон	6,5-8
число учащихся в группе	15
способ оплаты	бюджет
Продолжительность	1 год
общее количество и количество часов в неделю	222/6

Образовательный модуль «Тхэквондо. Тхэквондо для юных бойцов»

Наименование	Содержание
название ДООП/модуля	«Тхэквондо. Тхэквондо для юных бойцов»
краткое название ДООП/модуля	«Тхэквондо. Тхэквондо для юных бойцов»
направленность программы	Физкультурно-спортивная
краткое описание	Программа предназначена для обучающихся в возрасте 9-12 лет и направлена на развитие физических, моральных и социальных навыков через освоение боевого искусства тхэквондо. В ходе занятий дети познакомятся с основами техники тхэквондо, научатся правильным движениям и ударам, а также отработают элементы самозащиты. Программа включает разнообразные физические упражнения, направленные на развитие силы, гибкости, координации и выносливости. Особое внимание уделяется воспитанию духа дружбы и взаимопомощи, уважения к наставникам и соперникам. Обучающиеся будут участвовать в спаррингах, турнирах и соревнованиях, что поможет им развивать дух соперничества и уверенность в собственных силах. В результате освоения Программы, обучающиеся приобретут не только физическую подготовку, но и важные жизненные навыки, такие как целеустремленность, настойчивость и умение преодолевать трудности. Программа поможет детям не только овладеть боевым искусством, но и сформирует в них уверенных в себе личностей
содержание программы учебного плана (наименование разделов и тем)	1. Раздел 1. ОФП. Обучение техническим элементам тхэквондо 1.1 Введение в Программу. Техника безопасности. «Мой Дворец» 1.2 Гигиена в тэквондо 1.3 Упражнения на растяжку 1.4 Обучение боевой стойки, с передвижением (вперед, назад, влево, вправо) 1.5 Беговые упражнения 1.6 Упражнение для брюшного пресса 1.7 Упражнения на группы мышц ног 1.8 Развитие двигательных качеств в тхэквондо 1.9 Кардиотренировка 1.10 Упражнения на основные группы мышц: пресс, спина 1.11 Изучение ударов перед зеркалом (левой и правой ногой) 1.12 Изучение защитных действий 1.13 Подвижные игры для развития быстроты реакции 1.14 Работа в парах с использованием изученных ударов и защитных действий 1.15 Правила выполнения отжиманий. Оказание первой медицинской помощи 1.16 Упражнения с гантелями перед зеркалом 1.17 Работа со скакалкой

	1.18 Изучение ударов перед зеркалом (левой и правой ногой) 1.19 Упражнение на координационной лестнице для развития скоростных качеств 1.20 Работа на ракетках, повторение ударов 1.21 Работа в парах для отработки ударов и защитных действий. Текущий контроль 2. Раздел 2. ОФП. Закрепление технических элементов тхэквондо 2.1 Работа в парах для закрепления ударов и защитных действий 2.2 Дыхательные упражнения, гимнастика 2.3 Круговая тренировка на выносливость с использование медболов 2.4 Повторение защитных действий (уклон, блок, отскок) 2.5 Упражнения на координационной лестнице на выносливость 2.6 Изучение ведения боя в атаке (перед зеркалом, на ракетках, в парах) 2.7 Работа перед зеркалом для совершенствования ударов 2.8 Работа на мешках, повторение прямых ударов 2.9 Упражнения на координационной лестнице для развития ловкости 2.10 Работа в парах для повторения ведения боя атаке. Текущий контроль 2.11 Работа на мешках, закрепление ударов с передвижениями (вперед, назад, влево, вправо) 2.12 Работа в парах для повторения ведения боя контратаке 2.13 Гигиена спортсмена и закаливание 2.14 Подвижные игры для развития лидерских качеств 2.15 Упражнения на координационной лестнице с ударами ногами 2.16 Подвижные игры для развития выносливости 2.17 Круговая тренировка для развития силовых качеств 2.18 Упражнения на основные группы мышц. Скакалка 2.19 Работа перед зеркалом для совершенствования защитных действий 2.20 Подвижные игры для развития силы 2.21 Упражнения на растяжку, гимнастика 2.22 Упражнения на координационной лестнице для развития координации 2.23 Подготовка к соревнованиям, работа в парах для полного закрепления изученного материала 2.24 «Мой выбор»: профессии в мире тхэквондо 2.25 Итоговое занятие «Тхэквондо. Тхэквондо для юных бойцов». Промежуточная аттестация
ключевые слова для поиска программы	Тхэквондо, ОФП, СФП, гигиена, спорт
цель и задачи	всестороннее развитие личности обучающегося через изучение боевого искусства тхэквондо

Результат	- обучающийся демонстрирует уверенное владение основными техниками тхэквондо, включая удары (такие как фронтальные и боковые), блоки, падения и базовые комбинации; - обучающийся знаком с историей тхэквондо, его философией и этическими нормами; - обучающийся владеет базовыми техниками самозащиты; - обучающийся подготовлен к участию в соревнованиях (развит соревновательный дух и навыки демонстрации своих умений). - обучающийся понимает важность дисциплины, соблюдает правила тхэквондо и следует тренировочному режиму обучающийся обучен правильной постановке ударов, блоков, защитных движений и позиций в ринге
материальная база	Специально оборудованный учебно-тренировочный зал
требования к состоянию здоровью	да
наличие медицинской справки для зачисления	да
возрастной диапазон	9-12
число учащихся в группе	15
способ оплаты	бюджет
Продолжительность	1 год
общее количество и количество часов в неделю	222/6

Приложение 3

Контрольно-измерительные материалы по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Тхэквондо»

Образовательный модуль: «Тхэквондо. Тхэквондо для начинающих»
Текущий контроль
Форма контроля: контрольное занятие.
В ходе текущего контроля в рамках Раздела №1 обучающиеся сдают нормативы. Работа обучающегося оценивается в соответствии с зачётными требованиями.
Нормативы для обучающихся 6,5-8 лет:
1. Бег 30 м:
высокий уровень – 8,0 сек.
средний уровень – 9,0 сек.
низкий уровень – 10 сек.
2. Прыжок в длину:
высокий уровень – 1,8 м
средний уровень – 1,7 м
низкий уровень – 1,6 м
3. Бросок набивного мяча 3 кг:
высокий уровень – 4 м
средний уровень – 3 м
низкий уровень – 2 м
4. Подтягивания:
высокий уровень – 11 раз
средний уровень – 7 раз
низкий уровень – 5 раз
5. Пресс за 30 сек:
высокий уровень – 65 раз
средний уровень – 50 раз
низкий уровень – 45 раз
Критерии:
1. Выполнение нормативов: оценивается, насколько точно и качественно выполняются требуемые нормативы.
2. Техника выполнения: важно, чтобы обучающиеся выполняли упражнения с правильной техникой, чтобы избежать травм и добиться максимальной эффективности.
3. Скорость и время: в отдельных упражнениях, особенно в беговых, оценивается скорость выполнения или время, затраченное на прохождение дистанции.
4. Сила и выносливость: в упражнениях, связанных с силовыми нагрузками (например, подтягивания), оценивается сила, а в упражнениях на выносливость (бег) - уровень развития выносливости.
5. Координация: в упражнениях, требующих хорошей координации движений (например, прыжки в длину).

6. Самостоятельность и дисциплина: оценивается, насколько самостоятельно и дисциплинированно обучающиеся подходят к выполнению нормативов, соблюдают правила и инструкции.
7. Безопасность: оценивается, насколько обучающиеся соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений, чтобы избежать травм.
Все критерии оцениваются по четырехбальной шкале:
0 – отсутствует:
1 – практически не проявляется;
2 – присутствует частично;
3 – присутствует в полной мере.
0-5 баллов - обучающийся освоил модуль образовательной программы на низком уровне;
6-9 баллов - обучающийся освоил модуль образовательной программы на среднем уровне;
10 - и более баллов - обучающийся освоил модуль образовательной программы на высоком уровне.
Форма контроля: контрольное занятие.
В ходе текущего контроля в рамках Раздела №2 обучающиеся демонстрирует по одной технике (выбирает удар или блок). Педагог оценивает технику выполнения: правильность, форма, скорость.
Критерии оценивания:
1. Техника:
1 балл - существенные ошибки в выполнении удара или блока (неправильная форма, отсутствие координации); неспособность применять технику в нужный момент, отсутствие понимания ситуации;
2 балла - выполнение удара или блока с некоторыми недочетами в форме; неполный контроль над движениями, возможны небольшие колебания;
3 балла - выполнение удара или блока с идеальной формой и правильной техникой; умение применять технику в соответствующих ситуациях; отличный контроль над телом и движениями.
2 Сила:
1 балл - удар слабый и неточный; блок неэффективен;
2 балла - удар достаточно сильный, но может быть не таким точным; блок работает, но не всегда эффективно;
3 балла - удар обладает высокой силой и точностью, блок эффективно предотвращает атаку.
3. Скорость
1 балл - медленное исполнение техники, что приводит к потере возможности;
2 балла - умеренная скорость исполнения, иногда замедление;
3 балла - быстрое исполнение техники без потери контроля.
0-3 балла - обучающийся освоил модуль образовательной программы на низком уровне;
4-6 баллов - обучающийся освоил модуль образовательной программы на среднем уровне;
7-9 баллов - обучающийся освоил модуль образовательной программы на высоком

уровне.

Промежуточная аттестация

Форма контроля: соревнование.

Обучающиеся принимают участие в соревновании «Путь руки и ноги». Педагог оценивает технические навыки; физическую подготовленность; умение работать в команде и спортивный дух; соблюдение правил и этики борьбы.

Критерии оценивания:

1. Технические навыки:

1 балл - неправильное выполнение основных техник (ударов, блоков) с явными ошибками;

2 балла - удовлетворительное выполнение техник, но с некоторыми ошибками или недочетами;

3 балла - четкое и правильное выполнение всех техник, отличное владение основами.

2. Контроль:

1 балл - недостаточный контроль дистанции и времени, неумение реагировать на действия соперника;

2 балла - приемлемый контроль дистанции и времени, но иногда не хватает реакции на действия соперника;

3 балла - прекрасный контроль дистанции и времени, уверенная реакция на действия соперника.

3. Стиль и уверенность:

1 балл - нерешительность, отсутствие уверенности в движениях, нечеткость;

2 балла - в целом уверенное исполнение, но иногда заметна неуверенность или нерешительность;

3 балла - высокая уверенность, отличное выполнение движений с правильной техникой и выразительностью.

4. Соблюдение правил:

1 балл - частые нарушения правил, неосторожное поведение;

2 балла - небольшие нарушения правил, но в основном соблюдение;

3 балла - полное соблюдение правил, отсутствие нарушений.

5. Умение работать в команде:

1 балл - обучающийся редко помогает другим, предпочитает действовать самостоятельно; может проявлять негативное отношение к командным занятиям;

2 балла - обучающийся умеет работать в команде: показывает умеренную степень сотрудничества, иногда помогают товарищам, но могут быть моменты, когда индивидуализм преобладает над командным духом;

3 балла - обучающийся активно помогает товарищам, делится опытом, поддерживает и мотивирует товарищей по команде; хорошо взаимодействует в парной работе и групповых упражнениях.

6. Спортивный дух:

1 балл - обучающийся часто недоволен результатами, может проявлять агрессию или неуважение к соперникам и судьям; есть сложности в принятии поражений, что негативно сказывается на командной атмосфере;

2 балла - обучающийся обычно проявляет уважение к соперникам, но может иногда проявлять недовольство в сложных ситуациях; в целом, способен принимать поражение, но не всегда делает это с достоинством;

3 балла - обучающийся проявляет уважение к соперникам и судьям, честно участвует в соревновании, умеет принимать как победы, так и поражения с достоинством; ведёт себя честно и справедливо, проявляет настойчивость и стойкость в сложных ситуациях.

0-6 баллов - обучающийся освоил модуль образовательной программы на низком уровне;

7-12 баллов - обучающийся освоил модуль образовательной программы на среднем уровне;

13-18 баллов - обучающийся освоил модуль образовательной программы на высоком уровне.

Образовательный модуль: «Тхэквондо. Тхэквондо для юных бойцов»

Текущий контроль

Форма контроля: контрольное занятие.

В ходе текущего контроля по разделу №1 обучающиеся сдают нормативы ОФП. Работа обучающегося оценивается в соответствии с зачётными требованиями.

Нормативы для обучающихся 9 -12 лет:

1. Бег 30 м:
высокий уровень – 7,3 сек.
средний уровень – 8,3 сек.
низкий уровень – 9,3 сек.
2. Прыжок в длину:
высокий уровень – 1,8 м
средний уровень – 1,6 м
низкий уровень – 1,5 м
3. Бросок набивного мяча 3 кг:
высокий уровень – 4 м
средний уровень – 3 м
низкий уровень – 2 м
4. Подтягивания:
высокий уровень – 10 раз
средний уровень – 5 раз
низкий уровень – 3 раза
5. Пресс за 30 сек:
высокий уровень – 35 раз
средний уровень – 25 раз
низкий уровень – 20 раз

Критерии оценивания:

1. Выполнение нормативов: оценивается, насколько точно и качественно выполняются требуемые нормативы.

2. Техника выполнения: важно, чтобы обучающиеся выполняли упражнения с правильной техникой, чтобы избежать травм и добиться максимальной

эффективности.
3. Скорость и время: в отдельных упражнениях, особенно в беговых, оценивается скорость выполнения или время, затраченное на прохождение дистанции.
4. Сила и выносливость: в упражнениях, связанных с силовыми нагрузками (например, подтягивания), оценивается сила, а в упражнениях на выносливость (бег) - уровень развития выносливости.
5. Координация: в упражнениях, требующих хорошей координации движений (например, прыжки в длину).
6. Самостоятельность и дисциплина: оценивается, насколько самостоятельно и дисциплинированно обучающиеся подходят к выполнению нормативов, соблюдают правила и инструкции.
7. Безопасность: оценивается, насколько обучающиеся соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений, чтобы избежать травм.
Все критерии оцениваются по четырехбальной шкале:
0 – отсутствует:
1 – практически не проявляется;
2 – присутствует частично;
3 – присутствует в полной мере.
0-5 баллов - обучающийся освоил модуль образовательной программы на низком уровне;
6-9 баллов - обучающийся освоил модуль образовательной программы на среднем уровне;
10- и более баллов - обучающийся освоил модуль образовательной программы на высоком уровне.
Форма контроля: контрольное занятие.
В рамках текущего контроля по разделу №2 обучающийся проводит спарринг. Педагог оценивает технику спарринга в соответствии с критериями оценки.
Критерии оценивания:
1. Техника ударов и блоков:
1 балл - удары и блоки выполняются неуверенно, с явными ошибками в технике; обучающийся часто промахивается или не использует блоки;
2 балла - удары и блоки выполняются с некоторыми ошибками, но общая техника приемлема; обучающийся иногда теряет контроль или не всегда попадает в цель;
3 балла - удары и блоки выполняются с высокой точностью, правильной техникой и хорошей скоростью; обучающийся демонстрирует уверенность и контроль.
2. Стратегия и тактика:
1 балл – обучающийся не проявляет стратегии, действует импульсивно и не реагирует на действия противника;
2 балла - обучающийся использует некоторые стратегии, но может быть предсказуемым; адаптация к действиям противника ограничена;
3 балла - обучающийся демонстрирует хорошее понимание стратегии боя, использует разнообразные техники и адаптируется к действиям противника.
3. Физическая подготовка:
1 балл – обучающийся испытывает трудности с физической подготовкой, быстро утомляется и имеет проблемы с координацией движений;

2 балла – обучающийся имеет приемлемую физическую подготовку, но может уставать быстрее или иметь проблемы с координацией4
3 балла – обучающийся обладает хорошей выносливостью, силой и координацией; может поддерживать высокий уровень активности на протяжении всего спарринга.
0-3 балла - обучающийся освоил модуль образовательной программы на низком уровне;
4-6 баллов - обучающийся освоил модуль образовательной программы на среднем уровне;
7-9 баллов - обучающийся освоил модуль образовательной программы на высоком уровне.

Промежуточная аттестация
Форма контроля: соревнование.
Обучающиеся принимают участие в соревновании по итогам освоении образовательной программы. Педагог оценивает технические и тактические навыки; физическую подготовленность; умение работать в команде и спортивный дух; соблюдение правил и этики борьбы.
Критерии оценивания:
1. Технические навыки:
1 балл - неправильное выполнение основных техник (ударов, блоков) с явными ошибками;
2 балла - удовлетворительное выполнение техник, но с некоторыми ошибками или недочетами;
3 балла - четкое и правильное выполнение всех техник, отличное владение основами.
2.Тактические навыки:
1 балл - обучающийся не демонстрирует понимания тактики, действует непоследовательно и неактивно;
2 балла - обучающийся понимает основные тактические приемы, но не всегда применяет их эффективно; интуитивно выбирает подходящие решения;
3 балла – обучающийся демонстрирует высокую тактическую работу, способен адаптироваться к стилю соперника, использует разнообразные стратегии в бою.
3. Контроль:
1 балл - недостаточный контроль дистанции и времени, неумение реагировать на действия соперника;
2 балла - приемлемый контроль дистанции и времени, но иногда не хватает реакции на действия соперника;
3 балла - прекрасный контроль дистанции и времени, уверенная реакция на действия соперника.
4. Стиль и уверенность:
1 балл - нерешительность, отсутствие уверенности в движениях, нечеткость;
2 балла - в целом уверенное исполнение, но иногда заметна неуверенность или нерешительность;
3 балла - высокая уверенность, отличное выполнение движений с правильной техникой и выразительностью.

5. Соблюдение правил:

1 балл - частые нарушения правил, неосторожное поведение;

2 балла - небольшие нарушения правил, но в основном соблюдение;

3 балла - полное соблюдение правил, отсутствие нарушений.

6. Умение работать в команде:

1 балл - обучающийся редко помогает другим, предпочитает действовать самостоятельно; может проявлять негативное отношение к командным занятиям;

2 балла - обучающийся умеет работать в команде: показывает умеренную степень сотрудничества, иногда помогают товарищам, но могут быть моменты, когда индивидуализм преобладает над командным духом;

3 балла - обучающийся активно помогает товарищам, делится опытом, поддерживает и мотивирует товарищей по команде; хорошо взаимодействует в парной работе и групповых упражнениях.

7. Спортивный дух:

1 балл - обучающийся часто недоволен результатами, может проявлять агрессию или неуважение к соперникам и судьям; есть сложности в принятии поражений, что негативно сказывается на командной атмосфере;

2 балла - обучающийся обычно проявляет уважение к соперникам, но может иногда проявлять недовольство в сложных ситуациях; в целом, способен принимать поражение, но не всегда делает это с достоинством;

3 балла - обучающийся проявляет уважение к соперникам и судьям, честно участвует в соревновании, умеет принимать как победы, так и поражения с достоинством; ведёт себя честно и справедливо, проявляет настойчивость и стойкость в сложных ситуациях.

0-7 баллов - обучающийся освоил образовательную программу на низком уровне;

8-14 баллов - обучающийся освоил образовательную программу на среднем уровне;

15-21 баллов - обучающийся освоил образовательную программу на высоком уровне.

Карта педагогического наблюдения метапредметных результатов

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Критерии оценки							
		Развитие навыков постановки цели, планирования и осуществления деятельности по ее достижению, коррекции своих действий в изменяющейся ситуации и соотнесения своих действий с результатом на основе самооценки				Развитие навыков конструктивного взаимодействия внутри коллектива на основе принятых норм взаимоотношений и освоение различных социальных ролей, умения работать на общий результат и нести ответственность за свои обязанности и поручения			
		Умеет планировать свою работу	Умеет нести ответственность за результаты действий	Умеет определять способы действия в рамках предложенных условий и требований	Способен ставить цель и выбирать пути ее достижения	Умеет взаимодействовать со сверстниками и педагогом	Развита социальная компетентность, готовность к осуществлению общественно значимой деятельности	Владеет различными социальными ролями	Владеет и применяет нормы взаимоотношения в коллективе

+ 1 – владеет в совершенстве

0 – средний уровень

- 1 – не владеет

Педагог дополнительного образования _____

Анкета определения знаниевого компонента сформированности личностных результатов дополнительной общеобразовательной программы

Ценностное основание/ориентир: Труд

№	Утверждение/основание/вопрос	Варианты ответа (подчеркните выбранный)
1.	Труд нужен человеку для саморазвития, получения каких-то новых навыков или знаний	4-полностью согласен (-а) 3 –в общем, это верно 2 – это не совсем так 1 –это неверно
2.	Труд нужен, чтобы получать деньги	4-полностью согласен (-а) 3 –в общем, это верно 2 – это не совсем так 1 –это неверно
3.	Когда ты трудишься, ты делаешь себе лучше	4-полностью согласен (-а) 3 –в общем, это верно 2 – это не совсем так 1 –это неверно
4.	Труд является существенным признаком отличия	4-полностью согласен (-а) 3 –в общем, это верно

	человека от животного	2 – это не совсем так 1 –это неверно

10 – 16 баллов - показатель полностью сформирован
6 – 9 баллов – показатель частично сформирован
0 – 5 – баллов – показатель не сформирован

Ценностное основание/ориентир: Человек как живое существо

№	Утверждение/основание/вопрос	Варианты ответа (подчеркните выбранный)
1.	Здоровье у человека – состояние полного физического, душевного и социального благополучия	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно
2.	Здоровый образ жизни создает наилучшие условия для нормального течения физиологических и психических процессов	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно
3.	Здоровье — это естественная, абсолютная и непреходящая жизненная ценность и жизни любого человека	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно

7 – 12 баллов - показатель полностью сформирован
5 – 6 баллов – показатель частично сформирован
0 – 4 – баллов показатель не сформирован

Ценностное основание/ориентир: Человек как представитель моего социального окружения

№	Утверждение/основание/вопрос	Варианты ответа (подчеркните выбранный)
1.	Общение для человека - это главное условие его психического и социального становления	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно
2.	Коммуникация – это конструктивный процесс взаимодействия между людьми или их группами с целью передачи информации либо обмена сведениями	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно
3.	Дружба – это искренние, бескорыстные взаимоотношения, построенные на доверии и взаимном уважении	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно
4.	Командная работа — это огромная возможность для личностного и профессионального роста всех членов команды	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно

10 – 16 баллов - показатель полностью сформирован
6 – 9 баллов – показатель частично сформирован
0 – 5 – баллов – показатель не сформирован