

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ  
«АКАДЕМИЧЕСКАЯ ГИМНАЗИЯ № 1534»**



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
«ТХЭКВОНДО»**

**Направленность:** физкультурно-спортивная  
**Уровень:** базовый  
**платная**

Срок реализации: 5 лет  
Возраст обучающихся: 8-18 лет

Педагог дополнительного образования  
Ряскин Олег Игоревич

Москва- 2016 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа дополнительного образования детей «Тхэквондо» составлена в соответствии с Примерными требованиями к образовательным программам дополнительного образования детей от 11.12.2006 г. (№ 06-1844) (приложение к письму Минобрнауки России).

Программа рассчитана на внесение изменений, уточнений и дополнений по мере необходимости, но не реже 1 раза в 5 лет.

Тип программы- модифицированная, т.к. за основу ее взяты примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР по греко-римской борьбе Подливаева Б.А., Грузных Г.М. и учебная программа по тхэквондо (ВТФ) для учреждений дополнительного образования Свищев И.Д., Эпов О.Г., Рослов Д.Н. Программа разработана с учетом адекватности возрастным возможностям обучающихся и особенностям учреждений дополнительного образования. **Имеет физкультурно-спортивную направленность**, потому что процесс обучения формирует у воспитанников потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом.

**Актуальность.** В рамках приоритетного национального проекта «Здоровье» есть много направлений, важнейшее из которых - продвижение ценностей здорового образа жизни, популяризация занятий физической культурой и спортом среди детей и подростков, профилактика курения и алкоголизма в молодежной среде.

**Цель программы:** подготовка физически развитого, здорового, жизнерадостного и профессионально грамотного молодого поколения, готового к труду и, в случае необходимости, к самообороне.

Программа предусматривает решение связанных между собой образовательных, воспитательных и развивающих **задач:**

### **Образовательные:**

- Ознакомление учащихся с историей возникновения и развития тхэквондо.
- Обучить двигательным умениям и навыкам, необходимым для овладения техникой и тактикой тхэквондо и приемов самообороны.
- Научить детей правильно выполнять различные виды упражнений, дать им начальные знания в области самообороны
- Расширить знания, умения и навыки обучающихся в области физкультуры, спорта, гигиены и медицины.

### **Воспитательные:**

- Воспитать осмысленное отношение к занятиям физическими упражнениями как к способу самореализации и личностно значимому проявлению человеческих способностей.
- Сформировать духовно-нравственные качества личности.
- Сформировать навыки организации условий для полезного заполнения свободного времени

### **Развивающие:**

- Развить умения и навыки, направленные на сохранение жизни, укрепление индивидуального здоровья, привычек, здорового образа жизни и улучшение состояния социальной среды
- Развить целеустремленность воспитанников в достижении результатов
- Совершенствовать физические и психические качества
- Развить навыки взаимодействия

**Отличительные особенности** данной программы от подобных заключается в том, что в процессе обучения используются методики тренировок южнокорейских специалистов из Академии тхэквондо КУККИВОН, используются нетрадиционные формы проведения занятий: походы, занятия на поляне в лесу.

Эти формы помогают общему гармоническому развитию, а также воспитывают у детей морально-волевые качества.

Программа рассчитана на детей и подростков от 8 до 18 лет. Набор в группы свободный. Группа **первого** года обучения – дети 8-12 лет, или дети, неуспешно прошедшие обучение по программе первого года обучения.

**второго** – дети уже обучавшиеся по программе, или дети 12-13 лет

**третьего** – дети, прошедшие обучение по программе первого и второго годов обучения

**четвертого** – дети, прошедшие обучение по программе первого, второго и третьего годов обучения и сдавшие квалификационный экзамен. Или дети, успешно прошедшие тестирование по ОФП.

**пятого** – дети, прошедшие обучение по программе четвертого года обучения.

#### **Количество воспитанников в группах**

Группы 1-го года обучения – 15-20 человек;

Группы 2-5-го годов обучения – 12-20 человек.

При необходимости могут формироваться разновозрастные группы.

**Срок реализации программы** – 5 лет обучения (любительский уровень – этап реализации индивидуальных возможностей):

1 год - 4 часа в неделю (2 раза по 2 часа); всего 144 часа в год.

2-5 год – 6 часов в неделю (3 раза по 2 часа); всего 216 часов в год

#### **Процесс обучения условно разбивается на следующие этапы:**

- **Подготовительный этап.** Включает группы начальной подготовки (1ый год обучения), учебно-тренировочные группы (2ого и 3го года обучения);
- **Основной этап.** Включает группы углубленного совершенствования (4-ого и 5-ого годов обучения).

Этапы обучения различаются стоящими задачами, объемом получаемой информации и требованиями к качеству ее усвоения.

Процесс обучения может быть продолжен, если воспитанники, достигли высоких результатов. В этом случае тренировки проводятся по индивидуальным программам и планам. Этот этап является усложненным, рассчитан на уровень определенного мастерства, поэтому в данной программе не прорабатывается.

#### **Формы организации обучающихся:**

- **Групповая** – занятия делятся на теоретические и практические. Создаются условия для необходимой конкуренции между спортсменами, а также взаимопомощи.
- **Индивидуальная** - занимающиеся работают самостоятельно по индивидуальным заданиям.
- **Самостоятельная** - занимающиеся выполняют утреннюю гимнастику, индивидуальные задания тренера, комплексы специально-подготовительных упражнений, чтение методической литературы, просмотр видеозаписей соревнований или телетрансляций.

#### **Режим занятий:**

**1 год обучения:** 2 раза в неделю по 2 часа (группы начальной подготовки);

**2, 3-й года обучения:** 3 раза в неделю по 2 часа (учебно-тренировочные группы);

**4, 5-й года обучения:** 3 раза в неделю по 2 часа (группы углубленного совершенствования).

Для детей 10-12 лет во время занятия предусмотрены 10 минутные перерывы для отдыха.

На 4-ом и 5-ом годах обучения для учащихся, имеющих определенные результаты и успехи, занятия организуются по индивидуальным планам.

## **Прогнозируемые результаты и способы их проверки**

### **К концу 1-го года обучения, обучающиеся будут знать:**

- технику безопасности при занятиях в зале и в лесу;
- основные команды и термины;
- простейшие элементы кёруги (спарринг);
- элементы пумсэтэгык иль (1ый и комплекс движений).

### **К концу 1-го года обучения, учащиеся будут уметь:**

- чётко выполнять команды;
- уметь выполнять основные удары ногами;
- уметь выполнять первый комплекс упражнений;
- уметь выполнять простейшие элементы кёруги (спарринг).

### **К концу 2-го года обучения обучающиеся будут знать:**

- национальные традиции национальной состязательной техники;
- технику безопасности при работе с партнером;
- приемы первой помощи при травмах;
- правила закаливания;
- элементы пумсэтэгык и, сам дян (2ой и 3ий комплексы движений);
- атакующие элементы кёруги (спарринг);
- технику кёкпа (разбивание предметов).

### **К концу 2-го года обучения, учащиеся будут уметь:**

- свободно работать в кёруги (спарринг);
- переходить от защиты в атаку, уметь проводить контратаку;
- совмещать технику ног с ударами руками;
- уметь выполнять второй и третий комплексы упражнений.

### **К концу 3-го года обучения, учащиеся будут знать:**

- технику безопасности во время учебных боев, на соревнованиях;
- элементы пумсэтэгыкса, о дян (4ый, 5ый комплексы движений);
- контратакующие элементы кёруги (спарринг);
- технику кёкпа (разбивание предметов);
- основные упражнения сибом (элементы показательных выступлений);
- основные элементы хосинсуль (самооборона).

### **К концу 3-го года обучения, учащиеся будут уметь:**

- совмещать защиту с атакующими и контратакующими действиями кёруги (спарринг);
- выполнять четвертый и пятый комплексы упражнений;
- проводить контратаку;
- участвовать в соревнованиях;
- участвовать в показательных выступлениях.

### **К концу 4-го года обучения, учащиеся будут знать:**

- элементы пумсэтэгыкюк, тэгыкчильдян (бой, 7ой комплексы движений);
- тактику ведения боя с противником различного

### **К концу 4-го года обучения, учащиеся будут уметь:**

- свободно использовать защитные, атакующие и контратакующие действия кёруги (спарринг);
- подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера;
- правильно демонстрировать технические приемы;

**К концу 5-го года обучения, учащиеся будут знать:**

- элементы пумсэтэгык паль дян, корё (8ой и 9ый комплексы движений);
- технику разбивания предметов рукой и ногой;
- способ организации и проведения показательных выступлений.

**К концу 5-го года обучения, учащиеся будут уметь:**

- замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися;
- помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов
- самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части;
- проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки

**Формы подведения итогов обучения**

В целях контроля и оценки результатов используются:

**Аттестация на стилевую квалификацию:**

Проводится не реже двух раз в учебный год на базе помещения, где проводятся занятия. В состав аттестационной комиссии входят тренера Московской федерации тхэквондо (ВТФ). Учащиеся не прошедшие квалификационные испытания отчисляются из учебной группы или остаются на второй год обучения по той же программе.

**Тесты на ОФП:**

- бег -30, 60, 100 м;
- прыжки в длину;
- подтягивания;
- отжимания;
- подъемы туловища;
- приседания.

**Специальные тесты:**

- устойчивость в положении выполнения удара;
- скорость пальцаги (удары ногами).

**Итоговый контроль:**

- тестирование по ОФП и СФП;
- контрольные занятия;
- соревнования;
- показательные выступления.

Педагогический контроль включает также и показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов), исходный уровень состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей и динамика этих показателей вносится в индивидуальную карту занимающихся.

Тестирования по ОФП обучающихся в объединении Тхэквондо осуществляется два раза в год: в начале и конце учебного года.

Итоги проведенных мероприятий анализируются и обсуждаются с учащимися и их родителями.

**Методы обучения.** В процессе обучения используются следующие методы: рассказ, беседа, демонстрация, видеометод, игровой метод, практический метод и задания.

**Учебно-тематический план**

*1-й год обучения (группы начальной подготовки) (для обучающихся 10-18 лет)*

№	Наименование темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Введение. Техника безопасности.	1	0	1
2.	Духовно-нравственные основы и психофизиологические особенности тхэквондо	2	0	2
3.	Традиционные действия	0,5	0	0,5
4.	Общеразвивающие упражнения	0	30	30
5.	Специальные упражнения	0	7	7
6.	Кибонтондук (базовые упражнения) (Базовые упражнения)	2	47	49
7.	Пумсэ (комплекс движений)	1	16	17
8.	Кёруги (спарринг)	1	8	9
9.	Кёкпа (разбивание предметов)	0	0	0
10.	Сибом (элементы показательных выступлений)	1	4	5
11.	Хосинсульт (самооборона)	0	0	0
12.	Подвижные игры	0,5	23	23,5
Итого:144		9	135	144

## Содержание

### Тема 1. Введение

Краткая характеристика, цель и задачи курса тхэквондо. Народные виды спортивной борьбы как средство подготовки надежных защитников Родины. Правила гигиены, техника безопасности, культура общения на занятиях в тренировочном зале, на спортивной площадке, в школе, на улице, дома. Двигательный режим. Значение различных упражнений и физических нагрузок для здоровья человека. Влияние режима дня, питания, физических нагрузок на укрепление здоровья и повышение физической и интеллектуальной работоспособности.

### Тема 2. Духовно-нравственные основы и психофизиологические особенности тхэквондо

Образ русского былинного героя, как пример для подражания: развитое чувство справедливости, товарищества, взаимовыручки, патриотизма, сила духа и воля, доброта, свободолобие, физическая сила.

Борьба тхэквондо – продолжение боевых и культурных традиций корейцев, основа воспитания высоких духовно-нравственных качеств личности: любви к своей нации, своему языку, к своей культуре, традициям, истории, государству.

Роль тхэквондо в формировании физического и духовного здоровья детей, становление таких качеств, как дисциплинированность, уверенность в своих силах, спокойствие, рассудительность.

Особая роль занятий тхэквондо в духовно-нравственном воспитании детей. В основе борьбы лежат "воинская мораль" и "боевая добродетель", принципы которых заключаются в следующем:

- исключить жестокость;
- проявлять благородство;
- вершить справедливость;
- уважать старших;
- любить ближних и защищать слабых;

- дорожить истиной;
- помогать нуждающимся;
- не использовать свою силу и умение во зло;
- не бить лежачего;
- не обучать людей с дурными наклонностями.

### **Тема 3. Традиционные действия**

Построение, приветствие, основное положение тела при восприятии информации от тренера:

Команды:

- чипап – построиться;
- чарёт – смирно;
- кёнэ – приветствие;
- чунби – приготовиться;
- сидяк – начать;
- кыман – закончить;
- паро – вернуться в исходное положение;
- пальчаги (удары ногами) чунби – приготовиться выполнять удары ногами;
- гёдэ – поменяться;
- андэ – сесть;
- иросот – встать;
- тию тора – развернуться;
- паль пако – смена положения ног.

### **Тема 4. Общеразвивающие упражнения**

- ходьба по кругу в колонне, ходьба на носках, пятках, в полуприседе;
- бег по кругу в колонне, передвижения правым и левым боком, движение спиной вперед, бег с ускорением, бег высоко поднимая бедра;
- прыжки на одной и двух ногах с продвижением и на месте, с поворотами в разные стороны;
- круговые и маховые движения руками и ногами, круговые и наклонные движения туловищем и головой;
- подъем туловища и ног из положения лежа на спине (животе);
- упражнения на гибкость, формирование правильной осанки;
- кувирки вперед и назад.

### **Тема 5. Специальные упражнения**

Удержание ноги в положении удара: с опорой, без опоры, на уровне пояса, на уровне груди.

### **Тема 6. Кибонтондзяк (базовые упражнения)**

Стойки (выполняются на месте, с перемещением вперед, назад, с поворотом):

- Ап соги (передняя высокая)
- Ап куби (передняя низкая)
- Чучумсоги (фронтальная)
- Туйткуби (боковая)
- Кёругичасэ (стойка для спарринга).

Блоки (выполняются в стойках: на месте, с перемещением, в сочетании с ударами ногой, рукой):

- Арэ маки (нижний)
- Момтон маки (средний)
- Ольгуль маки (верхний)
- Хан сонналь маки (ребром ладони)
- Момтонпакат маки (средни обратный)

Удары руками (выполняются во фронтальной стойке на месте, а также с перемещением вперед и назад в стойках передней высокой, передней низкой, боковой):

- Момтонтириги (средний прямой)
- Ольгультириги (верхний прямой)
- Арэтириги (нижний прямой).

Степ (перемещения в спарринге): на месте, с партнером.

- прямолинейный шаг: одношаговый вперед
- прямолинейный шаг: одношаговый назад
- прямолинейный шаг: одношаговый влево
- прямолинейный шаг: одношаговый вправо

Пальчаги (удары ногами).

Основные выполняются на месте по разделениям и целостно (с опорой, без опоры), целостное выполнение удара в стойке для спарринга:

- Ап чаги (прямой)
- Толё чаги (боковой)
- Нэрё чаги (сверху вниз)
- Ап олиги (мах ногой)

В степе: одиночный удар и комбинации из нескольких ударов, со сменой стойки, с перемещением вперед, назад, вправо, влево, по лапам, в парах по жилетам:

- Нэрё чаги (сверху вниз)
- Толё чаги (боковой)
- Ап паль толё чаги (боковой передней ногой)

**Тема 8. Пумсэ (комплекс движений): по разделениям ("дорожки"), целостно.**

- Кибонтондяк иль бон (1ый базовый комплекс)
- Кибонтондяк и бон (2ой базовый комплекс)
- Пумсэтэгык иль дян (1ый ученический комплекс движений)

**Тема 9. Кёруги (спарринг)**

Тактика кёруги (спарринг):

- атака
- защита и атака.

Техника спарринга (кёруги):

пальчаги (удары ногами в спарринге): работа в парах, первым номером, вторым номером.

**Тема 11. Сибом (элементы показательных выступлений)**

1. Построение во время показательных выступлений.
2. Синхронность движений.
3. Сибомпальчаги (удары ногами для показательных выступлений):



- Идан ап чаги (прямой в прыжке высоко вверх): целостный метод, по разделению, по лапам (отработать точность выполнения удара).

### Тема 13. Подвижные игры

- Эстафета
- Мини хоккей
- Футбол
- Лыжный кросс
- Баскетбол

### Учебно-тематический план

2-й год обучения (учебно-тренировочные группы) (для детей 10-18 лет)

№	Наименование темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Техника безопасности и культура общения	2	0	2
2.	Духовно-нравственные основы и психоэмоциональные основы тхэквондо	2	2	4
3.	Традиционные действия	0,5	0,5	1
4.	Общеразвивающие упражнения	0	36	36
5.	Специальные упражнения	0	15	15
6.	Кибонтондяк (базовые упражнения)	7	41	48
7.	Пумсэ (комплекс движений)	2	14	16
8.	Кёруги (спарринг)	2	19	21
9.	Кёкпа (разбивание предметов)	0	0	0
10.	Сибом (элементы показательных выступлений)	1	6	7
11.	Хосинсуль (самооборона)	1	6	7
12.	Подвижные игры	1	58	59
Итого: 216		18,5	197,5	216

### Содержание

#### Тема 1. Техника безопасности и культура общения

- Техника безопасности при выполнении физических упражнений и работе с партнером
- Первая помощь при травмах
- Основные правила закаливания

#### Тема 2. Духовно-нравственные основы и психофизиологические особенности тхэквондо

Тхэквондо – уникальное сочетание глубокой духовности и физического совершенствования человека, комплексный подход к формированию личности воспитанника: дети и подростки, занимающиеся тхэквондо, должны стать физически развитыми, дисциплинированными, уверенными в себе, спокойными, владеющими позитивным мышлением, что повысит их результаты в других видах деятельности и укрепит здоровье.

Роль тхэквондо в формировании физического и душевного здоровья подростков, формирование таких качеств, как дисциплинированность, уверенность в своих силах, спокойствие, рассудительность.

#### Тема 3. Традиционные действия

Традиционное приветствие до и после тренировки, приветствие партнеров, основное положение тела при восприятии информации от инструктора:

Команды:

- чипап – построиться;
- чарёт – смирно;
- кёнэ – приветствие;
- чунби – приготовиться;
- сидяк – начать;
- кыман – закончить;
- паро – вернуться в исходное положение;
- пальчаги (удары ногами) чунби – приготовиться выполнять удары ногами;
- гёдэ – поменяться;
- андё – сесть;
- иросот – встать;
- тио тора – развернуться;
- паль пако – смена положения ног.

#### **Тема 4. Общеразвивающие упражнения**

- ходьба по кругу в колонне, ходьба на носках, пятках, в полуприседе;
- бег по кругу в колонне, передвижения правым и левым боком, движение спиной вперед, бег с ускорением, бег высоко поднимая бедра;
- прыжки на одной и двух ногах с продвижением и на месте, с поворотами в разные стороны;
- прыжки вверх и в разные стороны с приземлением в разные позиции;
- отжимания от пола;
- подтягивания на перекладине;
- круговые и маховые движения руками и ногами, круговые и наклонные движения туловищем и головой;
- подъем туловища и ног из положения лежа на спине (животе);
- упражнения на гибкость, растяжку и формирование правильной осанки, кувырки вперед и назад через плечо.

#### **Тема 5. Специальные упражнения**

- Удержание ноги в положении удара (с опорой, без опоры)
- Движения рук и ног – имитация кёруги (спарринг)
- Кёруги (спарринг) в разминочном режиме

#### **Тема 6. Кибонгондяк (базовые упражнения)**

Команды:

- Кёругичунби (приготовиться к спаррингу)
- Кесок (продолжить)
- Калё (разойтись)
- Кёнго (штраф минус 0,5 балла)
- Камчон (штраф минус 1 балл)
- Тычом (добавить 1 балл)
- Сиган (приостановить спарринг на одну минуту)

Стойки:

- Помсоги (стойка тигра)
- Коасоги (стойка скрестив ноги)

- Хактарисоги (стойка цапли)

Блоки:

- Пидыро маки (отводящий)
- Ян сонналь маки (двойной ладонями)
- ПатансонМомтон маки (средний накрывающий)

Удары руками:

- Пён сон кыттириги (прямой подушечками пальцев)
- Чеби пум мокчиги (ласточкин хвост)
- Арэтириги (нижний прямой)

### **Тема 7. Пальчаги (удары ногами).**

Основные:

- Ап хурё чаги (круговой стопой без поворота на 180 градусов)
- Туи чаги
- Ёп чаги

В движении:

- Миро чаги (толкающий вперед)
- Ап паль наре чаги (двойной боковой) (двойной боковой)
- Пада чаги (контратакующий боковой)
- Кальго туй чаги (круговой пяткой с продвижением вперед)
- Ап паль толё чаги (боковой передней ногой)

### **Тема 8. Пумсэ (комплекс движений)**

- Пумсэтэгык и дян (второй комплекс движений)
- Пумсэтэгык сам дян (третий комплекс движений)

### **Тема 9. Кёруги (спарринг)**

Кёруги (спарринг) степ:

- сайд степ 1 (уход в сторону 1ый вариант)
- сайд степ 2 (уход в сторону 2ой вариант)
- сайд степ 3 (уход в сторону 3ий вариант)
- Степ тио (отскок назад)
- степапыро (подскок вперед)

Кёруги (спарринг) пальчаги (удары ногами):

- Толё чаги (боковой)
- Чаккетолё чаги (боковой короткий)
- Кильгетолё чаги (боковой длинный)
- Нерё чаги (сверху вниз)
- Пада чаги (контратакующий боковой)
- Туи чаги (круговой пяткой)
- Ап паль наре чаги (двойной боковой с передней ноги)
- Ап паль толё чаги (боковой передней ногой)
- Миро чаги (толкающий вперед)
- Комбинации ударов

Тактика кёруги (спарринг):

- атака и контратака
- защита и атака

### **Тема 10. Сибом (элементы показательных выступлений)**

1. Построение во время показательных выступлений.
2. Синхронность движений.
3. Сибомпальчаги (удары ногами для показательных выступлений):
  - Идан ап чаги (прямой в прыжке высоко вверх)
  - Иданёп чаги (ребром стопы в прыжке через высокое препятствие).

### **Тема 12. Хосинсуль (самооборона)**

- Освобождение от захвата руки.

### **Тема 13. Подвижные игры**

- Эстафета
- Мини хоккей
- Футбол
- Баскетбол
- Лыжный кросс

## **Учебно-тематический план**

*3-й год обучения ((учебно-тренировочные группы) (для детей 12-18 лет)*

	Наименование темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Техника безопасности и культура общения	2	0	2
2.	Духовно-нравственные основы и психофизиологические особенности тхэквондо	2	2	4
3.	Традиционные действия	0,5	0,5	1
4.	Общеразвивающие упражнения	0	36	36
5.	Специальные упражнения	0	17	17
6.	Кибонтондяк (базовые упражнения)	3	9	12
7.	Пальчаги (удары ногами)	4	33	37
8.	Пумсэ (комплекс движений)	2	16	18
9.	Кёруги (спарринг)	2	14	16
10.	Кёкпа (разбивание предметов)	0,5	2	2,5
11.	Сибом (элементы показательных выступлений)	0,5	4	4,5
12.	Хосинсуль (самооборона)	1	6	7
13.	Подвижные игры	1	58	59
Итого		216		

## **Содержание**

### **Тема 1. Техника безопасности и культура общения**

- Техника безопасности при выполнении физических упражнений и работе с партнером, во время учебных боев, на соревнованиях.
- Питание и двигательный режим
- Влияние на организм вредных привычек
- Дворовые игры как элемент техники боя

## **Тема 2. Духовно-нравственные основы и психофизиологические особенности тхэквондо**

Воинская культура – это способ жить в гармонии с миром, употреблять свою силу не на разрушение, а на созидание, и в случае необходимости уметь защищать себя, слабого, свой народ.

Недопустимость формирования неправильного образа жизни и отношения к миру, распространения агрессивности, жестокости, склонности добиваться цели любой ценой, не считаясь ни с кем и ни с чем, готовности к бою без всяких ограничений.

## **Тема 3. Традиционные действия**

Традиционное приветствие до и после тренировки, приветствие партнеров до и после учебного поединка, основное положение тела при восприятии информации от инструктора. Основные команды и положения рук.

## **Тема 4. Общеразвивающие упражнения**

- лёгкая атлетика: бег, прыжки, метание;
- комплекс пластической гимнастики;
- комплекс силовой гимнастики;
- кувыртки вперед и назад из движения.

## **Тема 5. Специальные упражнения**

- Комплекс динамических упражнений, имитирующих элементы кёруги (спарринг) (выполняются с большой скоростью).
- Движения рук и ног – имитация кёруги (спарринг)
- Кёруги (спарринг) в разминочном режиме

## **Тема 6. Кибонгтондяк (базовые упражнения)**

Блоки:

- КодыроАрэ маки (нижний)
- Кодыропакат маки (обратный)
- Сантыль маки (верхний)
- Анпальмокмомтонхечёмаки (раскрывающий изнутри).

Удары руками:

- Тын чумок ап тириги (тыльной стороной кулака вперед)
- Мечумокнерёчиги (основанием кулака сверху вниз)
- Пальгуппёдёкчиги (тыльной стороной кулака сбоку)

## **Тема 7. Пальчаги (удары ногами) (удары ногами).**

Кибонпальчаги (удары ногами):

- Хурё чаги (круговой стопой снаружи)

В движении:

- Миро чаги (толкающий вперед)
- Наре чаги (двойной боковой) (двойной боковой)
- Тора толё чаги (передний боковой с поворотом на 180 градусов)
- Пада чаги (контратакующий боковой)
- Кальго туй чаги (круговой пяткой с продвижением вперед)
- Ап паль толё чаги (боковой передней ногой)

### **Тема 8. Пумсэ (комплекс движений)**

- Пумсэтэгыксадян (4-ый комплекс движений)
- Пумсэтэгык о дян (5-ый комплекс движений)

### **Тема 9. Кёруги (спарринг)**

Кёруги степ (перемещения в спарринге):

- сайд степ 1 (1ый вариант ухода в сторону)
- сайд степ 2 (2ой вариант ухода в сторону)
- сайд степ 3 (3ий вариант ухода в сторону)
- степ тио (отскок назад)
- степ апыро (подскок вперед)
- клинч кёруги (спарринг в клинче).

Кёругипальчаги (удары ногами в спарринге):

- Комбинации ударов

Тактика кёруги (спарринг):

- атака и контратака, защита и атака

### **Тема 10. Кёкпа (разбивание предметов)**

- Разбивание доски ударом ноги в прыжке

### **Тема 11. Сибом (элементы показательных выступлений)**

- Построение во время показательных выступлений.
- Синхронность движений.
- Сибомпальчаги (удары ногами во время показательных выступлений):
- Самге ап чаги (три прямых в прыжке)
- Кильгеёп чаги (ребром стопы в прыжке через длинное, низкое препятствие)
- Идан ап чаги (прямой в прыжке высоко вверх)
- Иданёп чаги (ребром стопы вбок в прыжке вверх).
- Идантолё чаги (боковой в прыжке вверх)
- Сибомкёкпа (разбивание предметов для показательных выступлений):
- Пальчагикёкпа (разбивание предметов ударами ног).

### **Тема 12. Хосинсуль (самооборона)**

- Освобождение от захвата одежды, волос, захвата сзади, захвата сзади с обхватом рук.

### **Тема 13. Подвижные игры**

- Эстафета
- Мини хоккей
- Футбол
- Баскетбол
- Лыжный кросс
- Плавание

### **Учебно-тематический план**

*4-й год обучения (группы углубленного совершенствования) (для детей 14-18 лет)*

Наименование темы	Количество часов		
	теория	практика	всего

1.	Техника безопасности и культура общения	2	-	2
2.	Духовно-нравственные основы и психофизиологические особенности тхэквондо	2	2	4
3.	Традиционные действия	0,5	0,5	1
4.	Общеразвивающие упражнения	-	36	36
5.	Специальные упражнения	-	17	17
6.	Кибонтондяк (базовые упражнения)	3	9	12
7.	Пальчаги (удары ногами)	4	33	37
8.	Пумсэ (комплекс движений)	2	16	18
9.	Кёруги (спарринг)	2	14	16
10.	Кёкпа (разбивание предметов)	0,5	6	6,5
11.	Сибом (элементы показательных выступлений)	0,5	3	3,5
12.	Хосинсуль (самооборона)	1	3	4
13.	Подвижные игры	1	58	59
Итого				216

## Содержание

### Тема 1. Техника безопасности и культура общения

- Техника безопасности при выполнении физических упражнений и работе с партнером, во время учебных боев, на соревнованиях.
- Питание и двигательный режим
- Влияние на организм вредных привычек
- Дворовые игры как элемент техники боя

### Тема 2. Духовно-нравственные основы и психофизиологические особенности тхэквондо

Воинская культура – это способ жить в гармонии с миром, употреблять свою силу не на разрушение, а на созидание, и в случае необходимости уметь защищать себя, слабого, свой народ.

Недопустимость формирования неправильного образа жизни и отношения к миру, распространения агрессивности, жестокости, склонности добиваться цели любой ценой, не считаясь ни с кем и ни с чем, готовности к бою без всяких ограничений.

### Тема 3. Традиционные действия

Традиционное приветствие до и после тренировки, приветствие партнеров до и после учебного поединка, основное положение тела при восприятии информации от инструктора. Основные команды и положения рук.

### Тема 4. Общеразвивающие упражнения

- лёгкая атлетика: бег, прыжки, метание;
- комплекс пластической гимнастики;
- комплекс силовой гимнастики;
- кувёрки вперед и назад из движения.

### Тема 5. Специальные упражнения

- Комплекс динамических упражнений, имитирующих элементы кёруги (спарринг) (выполняются с большой скоростью).
- Движения рук и ног – имитация кёруги (спарринг)

- Кёруги (спарринг) в разминочном режиме

## **Тема 6. Кибонтондяк (базовые упражнения)**

Блоки:

- КодыроАрэ маки (нижний)
- Кодыропакат маки (обратный)
- Сантыль маки (верхний)
- Анпальмокмомтонхечёмаки (раскрывающий изнутри).

Удары руками:

- Тын чумок ап тириги (тыльной стороной кулака вперед)
- Мечумокнерёчиги (основанием кулака сверху вниз)
- Пальгуппёдёкчиги (тыльной стороной кулака сбоку)

## **Тема 7. Пальчаги (удары ногами) (удары ногами).**

Кибонпальчаги (удары ногами):

- Хурё чаги (круговой стопой снаружи)

В движении:

- Миро чаги (толкающий вперед)
- Наре чаги (двойной боковой) (двойной боковой)
- Тора толё чаги (передний боковой с поворотом на 180 градусов)
- Пада чаги (контратакующий боковой)
- Кальго туй чаги (круговой пяткой с продвижением вперед)
- Ап паль толё чаги (боковой передней ногой)

## **Тема 8. Пумсэ (комплекс движений)**

- Пумсэтэгыкюкдян (6-ой комплекс движений)
- Пумсэтэгыкчильдян (7-ой комплекс движений)

## **Тема 9. Кёруги (спарринг)**

Кёруги степ (перемещения в спарринге):

- сайд степ 1 (1ый вариант ухода в сторону)
- сайд степ 2 (2ой вариант ухода в сторону)
- сайд степ 3 (3ий вариант ухода в сторону)
- степ тио (отскок назад)
- степ апыро (подскок вперед)
- клинч кёруги (спарринг в клинче).

Кёругипальчаги (удары ногами в спарринге):

- Тора толё чаги (передний боковой с поворотом на 180 градусов)
- Комбинации ударов

Тактика кёруги (спарринг):

- атака и контратака, защита и атака

## **Тема 10. Кёкпа (разбивание предметов)**

- разбивание доски кулаком прямым ударом, ногой ударом по кругу. Техника подготовки, нанесение удара. Стойка после выполнения кёкпа.



### **Тема 10. Сибом (элементы показательных выступлений)**

- Построение во время показательных выступлений.
- Синхронность движений.
- Сибомпальчаги (удары ногами во время показательных выступлений):
- Самге ап чаги (три прямых в прыжке)
- Кильгеёп чаги (ребром стопы в прыжке через длинное, низкое препятствие)
- Идан ап чаги (прямой в прыжке высоко вверх)
- Иданёп чаги (ребром стопы вбок в прыжке вверх).
- Идантолё чаги (боковой в прыжке вверх)
- Сибомкёкпа (разбивание предметов для показательных выступлений):
- Пальчагикёкпа (разбивание предметов ударами ног в прыжке).

### **Тема 11. Хосинсуль (самооборона)**

- Освобождение от захвата одежды, волос, захвата сзади, захвата сзади с обхватом рук.

### **Тема 12. Подвижные игры**

- Эстафета
- Мини хоккей
- Футбол
- Баскетбол
- Лыжный кросс
- Плавание

### **Учебно-тематический план**

*5-й год обучения (группы углубленного совершенствования) (для детей 14-18 лет)*

	Наименование темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Техника безопасности и культура общения	2	-	2
2.	Духовно-нравственные основы и психофизиологические особенности тхэквондо	2	2	4
3.	Традиционные действия	0,5	0,5	1
4.	Общеразвивающие упражнения	-	36	36
5.	Специальные упражнения	-	17	17
6.	Кибонгондяк (базовые упражнения)	3	9	12
7.	Пальчаги (удары ногами)	4	33	37
8.	Пумсэ (комплекс движений)	2	16	18
9.	Кёруги (спарринг)	2	14	16
10.	Кёкпа (разбивание предметов)	0,5	6	6,5
11.	Сибом (элементы показательных выступлений)	0,5	3	3,5
12.	Хосинсуль (самооборона)	1	3	4
13.	Подвижные игры	1	58	59
Итого				216

### **Содержание**

#### **Тема 1. Техника безопасности и культура общения**

- Техника безопасности при выполнении физических упражнений и работе с партнером, во время учебных боев, на соревнованиях.

- Питание и двигательный режим
- Влияние на организм вредных привычек
- Дворовые игры как элемент техники боя

## **Тема 2. Духовно-нравственные основы и психофизиологические особенности тхэквондо**

### **Тема 3. Традиционные действия**

Традиционное приветствие до и после тренировки, приветствие партнеров до и после учебного поединка, основное положение тела при восприятии информации от инструктора. Основные команды и положения рук.

### **Тема 4. Общеразвивающие упражнения**

- лёгкая атлетика: бег, прыжки, метание;
- комплекс пластической гимнастики;
- комплекс силовой гимнастики;
- кувирки вперед и назад из движения.

### **Тема 5. Специальные упражнения**

- Комплекс динамических упражнений, имитирующих элементы кёруги (спарринг) (выполняются с большой скоростью).
- Движения рук и ног – имитация кёруги (спарринг)
- Кёруги (спарринг) в разминочном режиме

### **Тема 6. Кибонгондяк (базовые упражнения)**

Блоки:

- КодыроАрэ маки (нижний)
- Кодыропакат маки (обратный)
- Сантыль маки (верхний)
- Анпальмокмомтонхечёмаки (раскрывающий изнутри).

Удары руками:

- Тын чумок ап тириги (тыльной стороной кулака вперед)
- Мечумокнерёчиги (основанием кулака сверху вниз)
- Пальгупшёдёкчиги (тыльной стороной кулака сбоку)

Пальчаги (удары ногами):

Кибонпальчаги (удары ногами):

- Хурё чаги (круговой стопой снаружи)

В движении:

- Миро чаги (толкающий вперед)
- Наре чаги (двойной боковой) (двойной боковой)
- Тора толё чаги (передний боковой с поворотом на 180 градусов)
- Пада чаги (контратакующий боковой)
- Кальго туи чаги (круговой пяткой с продвижением вперед)
- Ап паль толё чаги (боковой передней ногой)

### **Тема 8. Пумсэ (комплекс движений)**

- Пумсэтэгыкюдян (6-ой комплекс движений)

- Пумсэтэгкчильдян (7-ой комплекс движений)

### **Тема 9. Кёруги (спарринг)**

Кёруги степ (перемещения в спарринге):

- сайд степ 1 (1ый вариант ухода в сторону)
- сайд степ 2 (2ой вариант ухода в сторону)
- сайд степ 3 (3ий вариант ухода в сторону)
- степ тио (отскок назад)
- степ апыро (подскок вперед)
- клинч кёруги (спарринг в клинче).

Кёругипальчаги (удары ногами в спарринге):

- Тора толё чаги (передний боковой с поворотом на 180 градусов)
- Комбинации ударов

Тактика кёруги (спарринг):

- атака и контратака, защита и атака

### **Тема 10. Кёкпа (разбивание предметов)**

Психическая и эмоциональная подготовка к разбиванию предметов. Точность нанесения удара. Отработка резкости удара.

### **Тема 11. Сибом (элементы показательных выступлений)**

- Построение во время показательных выступлений.
- Синхронность движений.
- Сибомпальчаги (удары ногами во время показательных выступлений):
- Самге ап чаги (три прямых в прыжке)
- Кильгеёп чаги (ребром стопы в прыжке через длинное, низкое препятствие)
- Идан ап чаги (прямой в прыжке высоко вверх)
- Иданёп чаги (ребром стопы вбок в прыжке вверх).
- Идантолё чаги (боковой в прыжке вверх)
- Сибомкёкпа (разбивание предметов для показательных выступлений):
- Пальчагикёкпа (разбивание предметов ударами ног).

### **Тема 12. Хосинсуль (самооборона)**

- Освобождение от захвата одежды, волос, захвата сзади, захвата сзади с обхватом рук.

### **Тема 13. Подвижные игры**

- Эстафета
- Мини хоккей
- Футбол
- Баскетбол
- Лыжный кросс

### **Материально-техническое оснащение**

- видеозаписи соревнований (просматриваются поединки и проводится анализ работы спортсменов, указывается на моменты выполнения разучиваемых технических действий)
- видеокамера (используется на занятии для использования метода срочной информации; на соревнованиях и экзаменах для регистрации демонстрируемой техники и последующим разбором правильно выполненных движений и ошибок)

- видеоматериалы тренировок сборных команд стран мира
- посещение инструкторских сборов.

### **Условия реализации программы**

Для успешной реализации данной программы необходимо:

- спортзал (чистое, светлое, хорошо проветриваемое помещение).
- стадион с гимнастическими снарядами;
- спортивный инвентарь: маленькие лапы, протектора, шлема, защита на предплечье и голень, скакалки).

### Шкала оценки уровня развития двигательных качеств учащихся

Контрольные упражнения	Уровни и баллы							
	Возраст, лет							
	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Мальчики</b>								
Наклон вперед из положения сидя (см)	10	10	10	10	15	15	20	20
Вис на согнутых руках (с), подтягивание (раз)	1	2	4	5	6	7	8	9
Бег 30 м (с)	6,0	6,1	5,9	5,7	5,5	5,3	5,3	5,1
Челночный бег 4X9 м (с)	11,3	11,0	10,5	10,2	10,0	9,7	9,6	9,5
Прыжок в длину с места (см)	150	160	165	185	200	208	210	215
6-минутный бег (м) или 1000 м (мин, с)	5,15	4,50	4,35	4,15	4,15	4,05	6,25	6,15
	1150	1230	-	-	-	-	-	-
<b>Девочки</b>								
Наклон вперед из положения сидя (см)	10	10	10	10	15	15	20	20
Поднимание туловища за 30 с (раз)	20	20	38	40	42	44	46	48
Бег 30 м (с)	6,2	6,1	6,2	6,0	5,8	5,7	5,5	5,3
Челночный бег 4X9 м (с)	11,9	11,5	11,4	11,0	10,9	10,8	10,5	10,4
Прыжок в длину с места (см)	138	148	150	155	160	165	170	175
6-минутный бег (м) или 800 м, 1000 м (мин, с)	4,30	4,20	5,110	5,10	5,05	5,05	5,00	5,00
	1030	1070	-	-	-	-	-	-

