

**онГосударственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №422  
Кронштадтского района Санкт-Петербурга**

**Принята**  
педагогическим советом  
ГБОУ СОШ №422  
протокол № 1 от 28.08.2025

**Утверждаю**  
Директор ГБОУ СОШ №422  
\_\_\_\_\_ О.Н.Богданова  
Приказ № 86/Д-1 от 29.08.2025

Дополнительная общеобразовательная обще развивающая программа  
физкультурно - спортивной направленности  
**«ТХЭКВОНДО»**  
Возраст учащихся: 6-8 лет  
Срок реализации: 2025-2026 учебный год

Разработана  
педагогом дополнительного образования  
Кирилловым Р.И.

Санкт-Петербург  
Кронштадтский район

## **Пояснительная записка**

**Программа физкультурно-спортивной направленности «тхэквондо»** составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» № 12ФЗ от 13.01.1996г., Типовым Положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства РФ от 07.03.1995 №233) Нормативными документами Министерства образования РФ и Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научно-методические разработки отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы.

**Уровень освоения программы** – базовый.

**Вид программы:** модифицированная (рабочая);

**Новизна программы:** Занятия по программе дают представление ребёнку о тхэквондо (ВТФ) как о профессиональном виде спорта. Ведущей педагогической идеей программы является сохранение здоровья ребенка. В программе расширена направленность содержания программы на здоровьесбережение, которое прослеживается через содержание тем, заданий, организации деятельности на занятии, этапов занятий. Использование разнообразных заданий способствует формированию мировоззрения и осознанию ребенком сохранения качества собственного здоровья, душевного и физического.

При обучении навыкам тхэквондо на занятиях поэтапно развиваются не только двигательные и координационные качества у воспитанников, но и необходимые черты характера и свойства личности, способности, кроме этого, система занятий предполагает приоритетность интересов каждого воспитанника, учет его интеллектуальных и психофизических личностных особенностей.

**Актуальность программы:** тхэквондо является искусством самообороны и спортивным единоборством, оно ещё и прекрасное средство физического и духовного развития личности. В последние годы наблюдается ослабление здоровья детей. Включение занятий указанным видом единоборств в цикл дополнительного образования дошкольников позволяет в значительной мере решить данную проблему, подготовить дошкольника к школьному периоду его жизни.

Программа «Тхэквондо» направлена на

- создание условий для развития ребенка;
- развитие мотивации к познанию и творчеству;
- обеспечение эмоционального благополучия ребенка;
- приобщение детей к общечеловеческим ценностям;
- интеллектуальное и духовное развития личности ребенка;
- укрепление психического и физического здоровья;
- взаимодействие педагога дополнительного образования с семьей.

**Педагогическая целесообразность:** Дошкольный возраст — это время интенсивного формирования и роста тела, развития функций всех систем организма и психики. Вместе с тем это благоприятный период для положительного воздействия в развитие детей средствами физической культуры. Именно в детском возрасте имеются все условия для всестороннего, гармоничного физического развития, образования, воспитания и оздоровления.

Современное тхэквондо, как и большинство восточных единоборств, способствует формированию таких качеств, как целеустремлённость, дисциплинированность, терпение, справедливость, самокритичность, уважение к окружающим, мужество, трудолюбие, честность. Воспитание этих качеств становится всё более необходимым в современной жизни, как и всестороннее развитие физических возможностей Тхэквондо гармонично сочетает не только поэтапное физическое развитие, но и формирование философского мировоззрения, направленного на мирное разрешение любого конфликта, развитие духовной зрелости и чистоты, психологической стойкости, воображения.

Программа направлена на развитие у детей самостоятельности, внимательности, воспитание стремления к занятиям физической культурой, ведению здорового образа жизни.

Тхэквондо способствует развитию таких качеств как ловкость, сила, выносливость, гибкость, скорость и быстрота реакции, развивает координацию. Сохранение физического и психического здоровья детей – один из основных принципов построения программы.

**Адресат программы:** данная дополнительная программа рассчитана на детей 4 - 6 лет без специальной подготовки и не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой по состоянию здоровья.

**Срок реализации программы** «тхэквондо» - 1 год. Программа реализуется в течение учебного года, включая каникулярное время с 1 сентября по 25 мая.

Объем программы составляет 108 часов

Продолжительность одного занятия составляет 45 минут.

**Форма обучения и организации занятий:** очная, с возможностью использования дистанционных технологий. Занятия проводятся два раза в неделю, 8(9) занятий в месяц.

Ведущей формой организации обучения является групповая, подгрупповая. Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении навыков тхэквондо может быть различной.

**Цель программы:** формирование основ здорового образа жизни, воспитание физически развитой, духовно богатой личности, с высоким уровнем развития морально-волевых качеств.

### **Задачи программы:**

#### **• образовательные:**

- обучать двигательным навыкам, необходимым в дальнейшем при усвоении технических приемов тхэквондо;
- обучать разнообразным подвижным и развивающим спортивным играм, а также умению самовыражаться при участии в спортивных праздниках, соревнованиях,
- обучать правилам поведения на занятиях;

#### **• развивающие:**

- формировать познавательную активность;
- развивать кондиционные и координационные способности;
- овладевать двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой тхэквондо);
- приобретать соревновательный опыт;
- формировать социальную активность: капитан команды, старший в группе, судья по тхэквондо.

#### **• воспитательные:**

- воспитывать устойчивый интерес и мотивацию к занятиям по тхэквондо,
- к здоровому образу жизни;
- воспитывать самостоятельность, настойчивость, выдержку, самообладание;
- воспитывать уважительное отношение к партнёрам, сопернику, окружающим;
- воспитывать коммуникативные навыки.

### **Возрастные особенности детей 6-8 лет**

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

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

дети активны, но на занятиях приучаются вести себя в соответствии с установленными требованиями;

- заметны проявления агрессивности;
- интерес к правилам соревновательной деятельности;
- завышенное мнение о собственных способностях;
- сильное стремление порадовать тренера и родителей;
- чувственность к критике, болезненность восприятия неудач;
- стремление к знаниям.

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

### **Принципы реализации программы:**

– **Принцип сознательности и активности** реализуется методами убеждения и разъяснения. Понимание спортсменами целей и задач обучения — одно из условий воспитания сильных, ловких, смелых, волевых и интеллектуально

– **Принцип всестороннего развития личности** обучающихся заключается в единстве физического воспитания с умственным, нравственным и эстетическим. В спортивной тренировке требуется прежде всего разносторонняя физическая подготовка как основа для спортивной специализации и воспитания спортсменов.

– **Принцип наглядности:** педагог сам показывает упражнения, объясняет особенности поведения на занятиях на конкретных примерах, демонстрирует отдельные приемы тхэквондо, пользуется наглядными пособиями (фотографии, плакаты и др.).

– **Систематичность**, то есть плавность и последовательность в обучении — решающие факторы скорейшего и правильного овладения техникой и тактикой тхэквондо. Систематичность занятий заключается не только в регулярности, но и в соблюдении правильной последовательности обучения. Важно использовать все подготовительные упражнения для воспитания и развития физических качеств, на основе которых приобретается спортивное мастерство.

– **Принцип постепенности** — переход от простого к сложному. Новый, более сложный технический прием, например, удар на месте, переход к ударам в движении. Освоение нового приема должно проходить в медленном темпе с постепенным нарастанием до максимальной скорости выполнения приема.

–**Принцип доступности** основан на простоте изложения теоретического и подаче практического материала. Пройденный материал должен быть освоен так, чтобы на его основе можно было продолжать занятие, изучая новое.

Все дидактические принципы, положенные в основу преподавания, дополняют друг друга и тем самым обеспечивают успех обучения.

### **Форма для занятий**

Форма для занятий тхэквондо называется добок. Она показывает, каким видом спорта занимается человек, какова его квалификация. Надевая форму для занятий тхэквондо, мы принимаем на себя определенные обязательства вести себя соответствующим образом.

Добок состоит из куртки, брюк и пояса. Куртка и брюки изготавливаются из традиционного для тхэквондо материала белого цвета, в состав которого входит хлопок. Рукав куртки должен достигать кисти руки, по длине куртка прикрывает верхнюю часть бедер. Брюки должны прикрывать лодыжку. На левой стороне груди обычно пришивается эмблема федерации или клуба. Другие знаки и всякого рода украшения на добке недопустимы.

Тренируются тхэквондисты босиком или в специальных мягких тапочках, (по - корейский они называются «соги») не закрывающих голеностопный сустав и позволяющих свободно выполнять удары ногами.

Материально-техническое оснащение занимающихся: жилет, шлем, накладки, бандаж, ракетка (лата), скакалка.

### **Рабочая программа физкультурно - спортивной направленности «ТХЭКВОНДО»**

#### **Учебный план**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теор. знания	практ. знания
1.	Теоретическая подготовка	2	2	-
2.	Общая физическая подготовка	42	1	41
3.	Специальная физическая подготовка	36	1	35
4.	Подвижные развивающие игры	28	1	27
<b>ИТОГО</b>		108	5	103

#### **Календарный учебный график**

№ группы, возраст	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
группа №1 6- 8 лет	01.09.2025	25.05.26	36	108	Пн,ср,пт 18.15-19.15

#### **Календарно-тематическое планирование**

№урока	Дата	Тема занятия	Форма контроля
1	01.09.25	Техника безопасности на занятиях. Правила поведения в зале, раздевалке и школе.	текущий
2	03.09.25	Развитие гибкости. Махи на месте.	текущий
3	05.09.25	ОРУ. Игры на развитие координационных качеств. ОФП	текущий
4	08.09.25	ОРУ. махи в движении.	текущий
5	10.09.25	Развитие координационных качеств. Махи на месте.	текущий
6	12.09.25	Игры на развитие ловкости. ОФП.	текущий
7	15.09.25	Бальчаги на месте. Развитие гибкости	текущий
8	17.09.25	Развитие гибкости. Махи на месте.	текущий
9	19.09.25	Игры на развитие координационных качеств. ОФП.	текущий
10	22.09.25	Бальчаги в движении. Махи в парах.	текущий
11	24.09.25	Развитие скоростных качеств. ОРУ.	текущий
12	26.09.25	Игры на развитие скоростных качеств. ОФП.	текущий
13	29.09.25	Изучение блоков, стоек. ОРУ	зачет
14	01.10.25	Развитие силовых качеств.ОРУ.	текущий
15	03.10.25	ОРУ. Игры на развитие координационных качеств. ОФП.	текущий
16	06.10.25	Изучение стена на месте. ОРУ	текущий
17	08.10.25	Развитие гибкости в парах. Махи в движении.	текущий
18	10.10.25	Игры на развитие ловкости. ОФП.	текущий
19	13.10.25	Изучение стена в парах. ОРУ	текущий
20	15.10.25	Развитие скоростных качеств. Махи на месте.	текущий
21	17.10.25	Игры на развитие координационных качеств. ОФП.	текущий
22	20.10.25	Скоростная работа в парах.	текущий
23	22.10.25	Развитие скоростных качеств. ОФП.	текущий
24	24.10.25	Техника ног в парах на месте. ОРУ	зачет
25	27.10.25	Игры на развитие скоростных качеств. ОФП.	текущий
26	29.10.25	Развитие гибкости в парах. Махи на месте.	текущий
27	31.10.25	Стеновая работа в парах. ОРУ	текущий
28	03.11.25	Игры на развитие ловкости. ОФП.	текущий
29	05.11.25	Развитие силовых качеств. Махи на месте.	текущий
30	07.11.25	Совершенствование силовых качеств. ОРУ	текущий
31	10.11.25	Игры на развитие скоростных качеств. ОФП.	текущий
32	12.11.25	Развитие гибкости в парах. Махи на месте.	текущий
33	14.11.25	Совершенствование изученных ударов на месте.	текущий
34	17.11.25	ОРУ. Совершенствование изученных блоков.	текущий
35	19.11.25	Развитие силовых качеств. ОРУ.	текущий
36	21.11.25	Техника безопасности на занятиях. Правила поведения в зале, раздевалке и школе.	текущий
37	24.11.25	Игры на развитие скоростных качеств. ОФП.	текущий
38	26.11.25	Совершенствование изученных ударов на месте.	зачет
39	28.11.25	Развитие гибкости в парах. ОРУ.	текущий
40	01.12.25	Совершенствование изученных ударов в ракетки.	текущий

41	03.12.25	Степовые задания с ударами в комбинациях. ОРУ.	текущий
42	05.12.25	ОРУ. Совершенствование изученных блоков.	текущий
43	08.12.25	Игры на развитие скоростных качеств. ОФП.	текущий
44	10.12.25	Развитие гибкости в парах. ОРУ	текущий
45	12.12.25	Совершенствование ударов в комбинациях. ОРУ.	текущий
46	15.12.25	Игры на развитие координационных качеств. ОФП.	текущий
47	17.12.25	Совершенствование ударов по ракеткам. Развитие гибкости.	текущий
48	19.12.25	ОРУ. Совершенствование изученных блоков.	зачет
49	22.12.25	Игры на развитие ловкости. ОФП.	текущий
50	24.12.25	Развитие гибкости в парах. ОРУ.	текущий
51	26.12.25	Игры на развитие координационных качеств. ОФП.	текущий
52	29.12.25	Совершенствование ударов в парах по ракеткам.	текущий
53	12.01.26	Развитие гибкости в парах. ОРУ.	текущий
54	14.01.26	Игры на развитие ловкости.	текущий
55	16.01.26	Совершенствование изученных ударов, блоков.	текущий
56	19.01.26	Развитие силовых качеств. Махи в движении.	текущий
57	21.01.26	Игры на развитие силовых качеств. ОФП.	текущий
58	23.01.26	Совершенствование комбинаций ударов по ракеткам.	зачет
59	26.01.26	Развитие скоростных качеств. Бальчаги в движении.	текущий
60	28.01.26	Игры на развитие скорости реакции. ОФП.	текущий
61	30.01.26	Игры на развитие ловкости. ОФП.	текущий
62	02.02.26	Развитие гибкости в парах. Махи на месте.	текущий
63	04.02.26	Степовая работа в парах. Бальчаги в ракетки.	текущий
64	06.02.26	Игры на развитие скоростных качеств. ОФП.	текущий
65	09.02.26	Совершенствование блоков. Стоек. Махи в движении.	зачет
66	11.02.26	Развитие скоростных качеств. Бальчаги в ракетки и макивары.	текущий
67	13.02.26	Развитие гибкости в парах. Махи на месте.	
68	16.02.26	Совершенствование изученных ударов на месте.	
69	18.02.26	ОРУ. Совершенствование изученных блоков.	
70	20.02.26	Развитие силовых качеств. ОРУ.	
71	25.02.26	Техника безопасности на занятиях. Правила поведения в зале, раздевалке и школе.	
72	27.02.26	Игры на развитие скоростных качеств. ОФП.	
73	02.03.26	Совершенствование изученных ударов на месте.	
74	04.03.26	Развитие гибкости в парах. ОРУ.	
75	06.03.26	Совершенствование изученных ударов в ракетки.	
76	11.03.26	Степовые задания с ударами в комбинациях. ОРУ.	
77	13.03.26	ОРУ. Совершенствование изученных блоков.	
78	16.03.26	Игры на развитие скоростных качеств. ОФП.	
79	18.03.26	Развитие гибкости в парах. ОРУ	
80	20.03.26	Совершенствование ударов в комбинациях. ОРУ.	
81	23.03.26	Игры на развитие координационных качеств. ОФП.	
82	25.03.26	Совершенствование ударов по ракеткам. Развитие гибкости.	

83	27.03.26	ОРУ. Совершенствование изученных блоков.	
84	30.03.26	Игры на развитие ловкости. ОФП.	
85	01.04.26	Развитие гибкости в парах. ОРУ.	
86	03.04.26	Игры на развитие координационных качеств. ОФП.	
87	06.04.26	Совершенствование ударов в парах по ракеткам.	
88	08.04.26	Развитие гибкости в парах. ОРУ.	
89	10.04.26	Развитие гибкости в парах. Махи на месте.	
90	13.04.26	Совершенствование изученных ударов на месте.	
91	15.04.26	ОРУ. Совершенствование изученных блоков.	
92	17.04.26	Степовая работа в парах. ОРУ	
93	20.04.26	Игры на развитие ловкости. ОФП.	
94	22.04.26	Развитие силовых качеств. Махи на месте.	
95	24.04.26	Совершенствование силовых качеств. ОРУ	
96	27.04.26	Игры на развитие скоростных качеств. ОФП.	
97	29.04.26	Развитие гибкости в парах. Махи на месте.	
98	04.05.26	Совершенствование изученных ударов на месте.	
99	05.05.26	ОРУ. Совершенствование изученных блоков.	
100	07.05.26	Развитие силовых качеств. ОРУ.	
101	08.05.26	Техника безопасности на занятиях. Правила поведения в зале, раздевалке и школе.	
102	11.05.26	Игры на развитие скоростных качеств. ОФП.	
103	13.05.26	Совершенствование ударов в парах по ракеткам.	
104	15.05.26	Развитие гибкости в парах. ОРУ.	
105	18.05.26	Игры на развитие ловкости.	
106	20.05.26	Совершенствование изученных ударов, блоков.	
107	22.05.26	Развитие силовых качеств. Махи в движении.	
108	25.05.26	Игры на развитие силовых качеств. ОФП.	

### **Содержание рабочей программы**

#### **1. Тема: «Вводное занятие. Тхэквондо, как корейское боевое искусство», 1час**

**Цель:** познакомить детей с понятием Тхэквондо (ВТФ), основными задачами целями данного вида спорта. Развить интерес к данному виду спорта. Общая физическая подготовка.

#### **2. Тема: «Дисциплина и уважение, как главные составляющие занятий по Тхэквондо (ВТФ)», 0,5 часа**

**Цель:** формировать у детей понятие дисциплины на занятиях Тхэквондо (ВТФ). Воспитывать уважение к старшему и своему тренеру. Общая физическая подготовка.

#### **3. Тема: «Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале. Спорт, как образ жизни», 0,5 часа**

**Цель:** воспитывать у детей стремление соблюдать правила поведения в спортивном зале на занятиях, познакомить с правилами техники безопасности. Развивать чувство ответственности за соблюдение этих правил. Общая физическая подготовка. Познакомить детей с важностью спорта в жизни и здоровье ребенка. Воспитывать интерес к здоровому образу жизни и спорту. Общая физическая подготовка.

#### **4. Тема: Ритуал начала и окончания тренировки. Отработка правильного дыхания во время выполнения упражнений, 2 часа**

**Цель:** познакомить детей с основными правилами ритуала начала и окончания тренировки. Формировать понятие правильного дыхания во время выполнения упражнений разной интенсивности. Общая физическая подготовка

**5. Тема: Базовые команды на тренировке. Базовый удар в положении сидя на полу «ап чаги» 6 часа**

**Цель:** формировать понимание и умение выполнять базовые команды во время тренировки. Познакомить с понятием спортивной дисциплины. Базовый удар в положении сидя на полу «ап чаги». Общая физическая подготовка.

**6. Тема: Разминка в движении. Общая физическая подготовка (ОФП) по типу круговой тренировки. Упражнения на развитие гибкости, упражнения в положении сидя, 6 часа**

**Цель:** формировать понятие разминки тхэквондиста и её важности в общем тренировочном процессе. Знакомство с базовыми упражнениями круговой разминки, выполнение вместе с инструктором. Упражнения на развитие гибкости, упражнения в положении сидя.

**7. Тема: ОФП, прыжковая техника с двух ног. Удар «ап чаги» в положении сидя на полу. Подвижные игры, 6 часов**

**Цель:** Общая физическая подготовка, совершенствовать навык выполнения прыжковых упражнений, формировать понимание их важности для данного вида спорта. Удар «ап чаги» в положении сидя на полу. Подвижные игры.

**8. Тема: ОФП, виды стоек в тхэквондо. Основные стойки базовой техники, 6 часов**

**Цель:** Основная разминка, базовые прыжковые упражнения (прыжок по сигналу, прыжок из положения приседа). Способствовать развитию двигательной координации. Понятие боевой стойки в Тхэквондо (ВТФ), правосторонняя и левосторонняя стойка («ап соги», «ап куби», «джучум соги»).

**9. Тема: ОФП, виды стоек в тхэквондо. Основные стойки боевой техники, 6 часа**

**Цель:** Основная разминка, упражнения для развития прыгучести. Упражнения на развитие гибкости в положении сидя на полу. Основная боевая стойка «ап соги». Удар «ап чаги» из боевой стойки.

**10. Тема: Прыжковая разминка, упражнения на гибкость. Передвижения в стойках (движение вперед), 6 часов**

**Цель:** Прыжковая разминка, разминка в боевой стойке. Упражнения на развитие гибкости в парах, в положении сидя на полу. Передвижения в боковой стойке «ап соги».

**11. Тема: Прыжковая разминка, упражнения на гибкость. Передвижения в стойках (движение вперед). Упражнения для укрепления мышц ног, 6 часов**

**Цель:** Прыжковая разминка, разминка в боевой стойке. Упражнения на развитие гибкости в положении стоя. Передвижения в боевой стойке «ап соги», движение назад – «ход». Упражнения для укрепления мышц ног: приседания, приседания в парах, выпады, выпады с подскоком.

**12. Тема: Открытое занятие, 1 час**

**Цель:** Промежуточный контроль: основные стойки боевой техники, название базовых команд и ритуалов на тренировке и их значение; поперечный шпагат, мах ногой в высоту. Прямой удар ногой «ап чаги».

**13. Тема: Беговая разминка. ОФП, поперечный шпагат, махи ногами в высоту, приседания. Упражнения для укрепления мышц кора. Техника смены стоек при выполнении упражнений, 6 часов**

**Цель:** Базовая разминка, общая физическая подготовка. Упражнения для развития гибкости, поперечный шпагат. Махи ногами вперед ровной ногой. Упражнения для укрепления мышц кора. Техника смены стоек при выполнении упражнений.

**14. Тема: Командные игры. Упражнения для укрепления ног (приседания, разножка, перескоки, прыжок в высоту). Базовый прямой удар «ап чаги» в положении стоя, 4 часа**

**Цель:** Базовая прыжковая разминка. Командные игры. Упражнения для укрепления ног (приседания, разножка, перескоки, прыжок в высоту). Техника приседаний на двух ногах. Формировать умение сохранять равновесие, при выполнении упражнений с упором на одну ногу.

**15. Тема: Специальная физическая подготовка, упражнения для развития реакции. Упражнения на развитие координации. Основная боевая стойка «ап соги», все виды передвижения в стойке (смена стойки, движение вперед/назад), 6 часа**

**Цель:** Отработка упражнений на развитие реакции, развитие координации. Работа над основной боевой стойкой «ап соги», все виды передвижения в стойке (смена стойки, движение вперед/назад).

**16. Тема: Прыжковая разминка, упражнения для развития скоростной реакции. Работа над передвижениями в стойке в парах (уход, подход, смена стойки). «Ап чаги» в стойке, 4 часа**

**Цель:** Разминка с элементами прыжков (колени к груди, взахлест, разножка).

Базовый боковой удар ногой – «долью чаги», положение стопы бьющей ноги. Зачетные зоны стопы при выполнении ударов. Работа в стойке в парах на передвижение.

**17. Тема: ОФП, упражнения на развитие скоростной реакции. Работа в парах. Махи ногами (вперед, назад, в сторону). Базовый боковой удар ногой – «долью чаги». Техника отжиманий от пола, 4 часа**

**Цель:** Общая физическая подготовка упражнения для развития скоростной реакции, отработка передвижений в стойке в парах, смена стойки. Махи ногами (вперед, назад, в сторону). Базовый боковой удар ногой – «долью чаги», в стойке, впереди стоящей ногой. Техника отжиманий от пола.

**18. Тема: ОФП, упражнения для укрепления мышц ног и спины. Упражнения для тренировки координации. Вынос ноги на толкающий удар «миро чаги», положение стопы бьющей ноги. «Долью чаги» на уровень «ольгуль» (голова). Базовые понятия «бой с тенью», 6 часов**

**Цель:** Отработка упражнений для укрепления мышц ног и спины и упражнений для тренировки координации. Техника выноса ноги на толкающий удар «миро чаги», положение стопы бьющей ноги. «Долью чаги» на уровень «ольгуль» (голова). Знакомство с базовым понятием «бой с тенью».

**19. Тема: ОФП, упражнения для развития выносливости. Базовый толкающий удар «миро чаги». Уклон головы от удара ногой. «Долью чаги» на уровень «ольгуль», 4 часа**

**Цель:** Отработка упражнений для развития выносливости. Техника базового толкающего удара «миро чаги». Отработка техники уклона головы от удара ногой. «Долью чаги» на уровень «ольгуль».

**20. Тема: Самостоятельная разминка, упражнения для развития гибкости. Базовый толкающий удар «миро чаги». Упражнения для формирования умения сохранять равновесие при выполнении ударов одной ногой, 2 часа**

**Цель:** Отработка упражнений для развития гибкости. Работа над техникой базового толкающего удара «миро чаги». Упражнения для формирования умения сохранять равновесие при выполнении ударов одной ногой

**21. Тема: Игровое занятие. Игры, включающие базовую технику Тхэквондо (ВТФ), 2 часа**

**Цель:** совершенствовать навыки ударной техники через игровые упражнения. Общая физическая подготовка.

**22. Тема: Разминка, активные игры, упражнения на гибкость в паре, удар «долью чаги» из боковой стойки, 2 часа**

**Цель:** Разминка в колоннах для развития взрывной силы, игровая скоростная разминка. Упражнения на гибкость сидя на полу в паре. Работа в парах: 1 номер – боковой удар «долбо чаги», 2 номер – блок и уход в сторону. Упражнения для релаксации.

**23. Тема: Разминка, включающая бег, прыжки. Махи ногами (вперед, назад, в сторону). Отжимание от пола, 2 часа**

**Цель:** Прыжковая разминка с использованием стоек с веревками, бег на выносливость, рассеивающая разминка отдельных групп мышц. Создание базы для удара «нербо чаги»: всевозможные махи ногами из положения стоя. Отжимания от пола на ладонях.

**24. Тема: СФП, «долбо чаги» в движении, со сменой ног. Работа под счет, 4 часа**

**Цель:** Круговая разминка с использованием «мит», упражнения на гибкость из положения сидя и стоя. Специальная физическая подготовка спортсмена. Работа удар «долбо чаги» из боковой стойки со сменой ног. Работа под счет. Упражнения для релаксации после основной работы.

**25. Тема: ОФП, правила работы в парах на тренировках, 2 часа**

**Цель:** Беговая разминка, общая физическая подготовка, упражнения на гибкость. Продольный шпагат. Теория: правила работы в парах на тренировке при выполнении упражнений.

**26. Тема: Открытое занятие, 1 час**

**Цель:** Название базовых команд, ритуалов на тренировке и их значение. Поперечный шпагат, махи ногами в мишень. Удары «ап чаги», «долбо чаги», «миро чаги» в стойке. Техника выполнения отжиманий и приседаний.

**27. Тема: ОФП, упражнения на гибкость, отработка передвижений в стойке в парах, смена стойки, 2 часа**

**Цель:** Беговая разминка, общая физическая подготовка, базовая акробатика: стойка на руках у стены (со страховкой инструктора). Упражнения на гибкость пояса нижних конечностей. Передвижение в стойке в парах, взаимная работа. Смена стойки по сигналу.

**28. Тема: ОФП в парах с использованием мячей. Отработка удара «твио ап чаги» на лапах, 2 часа**

**Цель:** Общая физическая подготовка в парах с использованием мячей, упражнения на гибкость с мячами. Работа на лапах удар «твио ап чаги» на уровень своего роста.

**29. Тема: Игровая тренировка. Упражнения для укрепления ног, для развития координации, 2 часа**

**Цель:** Отработка упражнений для укрепления мышц ног в парах; для развития координации и ориентировки в пространстве. Работа на лапах: скоростное выполнение удара «ап чаги» на уровне колена.

**30. Тема: ОФП в парах, работа в стойках, упражнения на гибкость в парах, 2 час**

**Цель:** Круговая разминка, общая физическая подготовка, упражнения в парах, работа в стойках, упражнения на гибкость в парах.

**31. Тема: Спортивные игры по упрощенным правилам, 2 часа**

**Цель:** развивать скорость выполнения одиночного движения (например, движения конечностями). Отрабатывать время двигательной реакции детей. Развивать быстроту бега или частоту движения рук, ног и туловища.

**32. Тема: Разбор понятия «пхумсэ». Виды, их значения, названия и способы изучения, 1 час**

**Цель:** Понятие «пхумсэ» в Тхэквандо, что из себя представляет, из чего состоит и для чего используется. Какие бывают виды пхумсэ и чем он отличается. Названия и способы изучения движений в пхумсэ.

**33. Тема: Разбор пхумсэ № 1 «Тэгук иль Джан». Упражнения для развития скоростной выносливости. Расслабление и базовая медитация в Тхэквондо (ВТФ), 1 час**

**Цель:** Разбор пхумсэ № 1 «Тэгук иль Джан», «рисунок» пхумсэ, изучение первой линии. Упражнения для развития скоростной выносливости.

**34. Тема: Итоговый контроль в форме соревнований, 1 час**

**Цель:** Знакомство с правилами проведения соревнований. Демонстрация в ходе соревнований результатов общей и специальной физической подготовки детей за время обучения.

### **Ожидаемые результаты и способы определения их результативности**

#### ***Критерии оценки достижений детей:***

##### **На начало прохождения курса:**

- имеют небольшую физическую подготовленность;
- с удовольствием включаются в подвижные и спортивные игры;
- обладают психомоторными способностями;
- владеют основными двигательными качествами.

##### **На конец прохождения курса:**

- повышается жизненная устойчивость организма к внешним воздействиям;
- улучшается работа органов дыхания;
- правильно развивается опорно-двигательный аппарат;
- успешно развиваются двигательные и физические качества;
- укрепляется психоэмоциональное здоровье детей;
- формируется дисциплинированность.

### **Ожидаемые результаты освоения программы:**

Обучение считается успешным, если:

- дошкольник физически развит в соответствии со своими возрастными возможностями;
- у ребёнка наблюдается развитие морально-волевых качества. Он дисциплинирован, ответственен, настойчив, терпелив. У воспитанника развитая, в соответствии с возрастом, саморегуляция деятельности и собственных эмоций, он умеет выражать своё мнение, договариваться. Ребенок уважает мнение другого, может приходить к согласию, добр, отзывчив, неагрессивен, решителен, смел и т.п.
- дети имеют опыт взаимодействия друг с другом и с тренером.

### **Виды контроля**

Во время тренировочных занятий необходим постоянный контроль физического и функционального состояния обучающихся во избежание перенагрузки. Поэтому, применяются следующие **виды контроля**:

**предварительный контроль** проводится в начале учебного года для изучения состава обучающихся. Для этого устанавливается состояние их здоровья, определяются физические и другие виды подготовленности, выявляется их готовность к предстоящим занятиям.

**оперативный контроль** предназначен для определения тренировочного эффекта в рамках отдельного занятия по критерию состояния организма занимающихся. Этот вид контроля применяется для оперативного регулирования динамики нагрузки.

**текущий контроль** используется для изучения реакции организма на нагрузку после занятия и позволяет определить восстановление работоспособности занимающихся. Результаты этого контроля дают возможность корректировать нагрузку для последующих занятий.

**Формы подведения итогов реализации программы:**

- организация открытых занятий для родителей, обучающихся с целью демонстрации изученного материала и полученных в процессе занятий навыков
- спортивные соревнования.

**Оценочные и методические материалы**

№ п/ п	Тема занятия	Методическое обеспечение				
		Форма занятия	Методы / приемы	ТСО наглядность	Форма контроля	
					текущий	итоговый
1.	Вводное занятие.	Коллективная	Словесные (беседа, инструктаж, история, игры – знакомства)	Инструкция по технике безопасности	опрос	-
2.	История тхэквондо в России.	Коллективная	Словесные (беседа, просмотр кинофильма).	Видеомагнитофон	Анализ в ходе просмотра	опрос
3.	Гигиена и санитария, врачебный контроль.	Коллективная	Беседа.	Плакаты	Медицинская комиссия	-
4.	Оказание первой медицинской помощи.	Коллективная Групповая	Рассказ, показ	Плакаты, презентации.	Опрос	-
5.	Правила соревнований.	Коллективная	Рассказ	Плакаты, презентации	Опрос	Собеседование
6.	Сведения о строении организма	Коллективная	Рассказ	Плакаты, презентации	Опрос	-
7.	Оборудование и инвентарь	Коллективная	Беседа	Наглядный материал	-	Обсуждение
8.	Техника безопасности	Коллективная	Беседа	-	-	-
9.	ОФП	Коллективная	Рассказ, показ	Наглядный материал	Контроль	-
10.	СФП	Коллективная Групповая	Словесные (объяснения)	Необходимые спортивные атрибуты	Контроль	Обсуждение
11.	Техническая подготовка	Групповая	Рассказ, показ, демонстрация	Наглядный материал	Контроль	Обсуждение
12.	Тактическая подготовка	Групповая	Рассказ	Наглядный материал	Контроль	Обсуждение

13 .	Интегральная подготовка	Коллективная	Рассказ	-	Контроль	Обсуждение
14 .	КПИ	Командная	-	-	Контроль	-

### Итоговые тесты

№ п/п	Фамилия Имя	Технические действия					
		Стойки, не менее 5 баллов	Блоки		Удары ногами		Технический комплекс (пхумсэ), не менее 5 баллов
			На месте, не менее 5 баллов	В движении, не менее 5 баллов	На месте, не менее 6 баллов	В движении, не менее 6 баллов	
норм. /итог	норм. /итог	норм. /итог	норм. /итог	норм. /итог	норм. /итог	норм. /итог	норм. /итог
1.							

## **Литература**

1. Алексеев А.В. Себя преодолеть. М, ФиС, 1985.
2. Волков В.М.. Филин ВЦ. Спортивный отбор - VI Физкультура и спорт. 1983 .
3. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. - Киев: Здоровья. 1984
4. Годик М.А. Спортивная метрология - М . Физкультура и спорт. 1988. -
5. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. М., Просвещение, 1985.
6. Матвеев Л.П Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - Киев: Олимпийская литература, 1999.
7. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М. Физкультура и спорт,1977
8. Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов - М.: Физкультура и спорт, 1982
9. Никитушкин В. Г., Система подготовки спортивного резерва - М. 1994.
10. Никитушкин В.Г.. Система подготовки спортивного резерва. М, 1994.
11. Пилюян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев. Малаховка, 1999.
12. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки - Киев: Высшая школа, 1994
13. Станкин М.И., Психолого-педагогические основы физического воспитания. М.. Просвещение, 1987.
14. Тихвинский С.В., Хрущев С.В, Детская спортивная медицина. М. Медицина, 1980
15. Филин В.П.. Фомин Н.А. Основы юношеского спорта, - М. Физкультура и
16. Хрипкова Л.Г., Возрастная физиология. М.. Просвещение, 1988.
17. Журналы «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».