МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА УЛЬЯНОВСКА «ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР «ОГОНЁК»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ДООЦ «Огонёк»
_____*В. В. Давыдов*
«16» сентября 2024г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00F60DE600E723778878FEE48096217E49
Владелец: Давыдов Владимир Владимирович
Действителен: с 16.04.2024 до 10.07.2025

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности объединения «Тхэквондо»

Возраст учащихся: 7 - 18 лет.
Срок реализации: 2 года
Уровень: стартовый

Рассмотрено и одобрено
на заседании педагогического Совета
Протокол от «16» сентября 2024г.
№ 1

Программа разработана
Овчинниковой Е. А.
Педагогом дополнительного
образования ДООЦ «Огонёк»

г. Ульяновск 2024г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	**КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**	**3**
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	8
1.3.	Планируемые результаты	9
1.4.	Учебный план	10
1.5.	Содержание учебного плана	15
2.	**КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**	**25**
2.1.	Календарный учебный график	25
2.2.	Условия реализации программы	33
2.3.	Формы аттестации/контроля	33
2.4.	Оценочные материалы	34
2.5.	Методическое обеспечение программы	36
2.6.	Воспитательный компонент	37
3.	**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**	**39**
4.	**ПРИЛОЖЕНИЯ**	**40**

I.КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность, предусматривает базовый уровень освоения, техническую, тактическую, психологическую подготовку и учитывает возрастные особенности учащихся.

Тхэквондо – одновременно является как древним боевым искусством, так и относительно новой, современной системой. В контексте современных требований к увеличению часов для занятий детей физической культурой, учащиеся получают дополнительно общефизическую, специальную физическую, техническую и психологическую подготовку.

Программа «Тхэквондо» является модифицированной дополнительной общеразвивающей программой и реализуется в учреждении дополнительного образования. Программа разработана на основе нормативных документов:

- Федерального закона от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона РФ от 24.07.1998г. №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Концепции развития дополнительного образования до 2030 года;
- «Методических рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)», направленными Министерством образования и науки Российской Федерации № 09-3242 от 18 ноября 2015 года;
- Методических рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;
- Устава ДООЦ «Огонек».

Актуальность программы «Тхэквондо» обусловлена её направленностью на углубленное изучение техники и тактики тхэквондо, на гармоничное физическое и духовно-нравственное развитие личности

учащегося, мотивирует на достижение высшей ступени успеха в данном виде спорта. Учитывая социальный заказ родителей и учащихся на расширение образовательных услуг физкультурно-спортивной направленности в занятиях тхэквондо, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом развитии учащихся, формировании культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся заключается её **необходимость и востребованность.**

Занятия тхэквондо служат эффективным средством не только физического, но и нравственного совершенствования, гармоничного развития личности, так как тхэквондо формирует внутреннюю культуру человека, характер, дисциплину, волю, воспитывает коллективизм, развивает чувства обязательности и ответственности. Во время занятий тхэквондо у человека развиваются скорость мышления, интуиция, умение управлять своим телом и своими эмоциями, появляется уверенность в своих действиях.

Тхэквондо позволяет даже физически слабому получить мощное оружие, приобрести уверенность в себе для того, чтобы быть в состоянии защитить себя и других. Это как раз наиболее подходящее боевое искусство для физически слабых и для представительниц прекрасного пола.

Новизна и инновационность программы «Тхэквондо» заключается в новом содержании и правилах обучения тактическим действиям в тхэквондо, а также в том, что занятия проводятся в игровой форме с большим количеством упражнений на координацию движений. Программа основана на понимании приоритетности воспитательной работы, включающей развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств перед работой, направленной на освоение предметного содержания; на развитие базовых компонентов психофизической подготовленности, позволяющих повысить уровень здоровья обучающихся и развить навыки, необходимые в повседневной жизнедеятельности, на основе применения средств тхэквондо.

Дополнительность программы «Тхэквондо» по отношению к программам общего образования по физической культуре состоит в том, что она позволяет углубить общую физическую подготовку учащихся, которая предусмотрена на уроках физической культуры в школе, ее многоаспектный характер сводится к начальной специализации в тхэквондо.

Педагогическая целесообразность обусловлена необходимостью вовлечения учащихся в социально-активные формы деятельности, а именно в тхэквондо. Занятия по тхэквондо улучшают работу дыхательной системы, эндокринной системы, сердечно-сосудистой и вегетативной систем. Все это способствует всестороннему гармоничному развитию организма.

Занимаясь по программе, учащиеся постепенно приобретают уверенность в своих силах, закладываются морально-нравственные нормы через выполнение правил дисциплины, что в данном виде спорта, в будущем, будет являться неукоснительным правилом, самооценки своих действий. Также программа позволяет создавать и обеспечивать необходимые условия для личностного развития подростков, их постепенную социализацию и

адаптацию к жизни в обществе, способствует формированию общей культуры.

Отличительной особенностью программы «Тхэквондо» является применение конвергентного подхода, позволяющего обучающимся изучать предметные области не как отдельные составляющие, а как единое целое в условиях свободной организованной деятельности, направленной на формирование междисциплинарной среды. На занятиях тхэквондо основной упор сделан на развитие возможностей человеческого тела, которое само по себе может являться достаточно грозным оружием. Результат - не главный показатель. Важным компонентом является формирование и воспитание личности физически, психологически и духовно здоровой, способной адаптироваться к динамичной современной жизни. При реализации данной программы предполагается использование дистанционных технологий с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

Адресат программы дополнительная общеразвивающая программа «Тхэквондо» составлена для обучающихся 7-18 лет (с 7 до 10 лет – одновозрастная группа, с 11 до 14 лет, с 15-18 лет – разновозрастная группа); возможен прием детей, указанный возраст которых, будет, достигнут в течение учебного года. Подростковый возраст (15-18 лет) - это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных качеств, больших возможностей в развитии двигательных качеств. У подростков 15-18 лет достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности (в метаниях на меткость и на дальность, в спортивно-игровых двигательных действиях), силовые и скоростно-силовые способности, умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости.

Воспитание силы может осуществляться в процессе общей физической подготовки (для укрепления и поддержания здоровья, совершенствования форм телосложения, развития силы всех групп мышц человека) и специальной физической подготовки (воспитание различных силовых качеств тех мышечных групп, которые имеют большое значение при выполнении основных соревновательных упражнений). Каждое из этих направлений имеет свою конкретную установку на развитие силы и задачи, которые необходимо решить, исходя из этой установки. Исходя из этого, подбирают определенные средства и методы воспитания силы. Поэтому, содержание программы построено таким образом, учитывая возрастные и двигательные особенности детей, обучение построено постепенно и планомерно.

Уровень освоения программы - базовый.

Объём программы: 360 часов (1год -180 ч, 2 год -180 ч.)

Срок освоения программы: 2 года

Форма обучения. Обучение по программе может вестись с использованием различных форм обучения (очная, электронное обучение и обучение с применением дистанционных образовательных технологий).

Виды занятий: групповые; подгрупповые, индивидуальные (в рамках учебного времени). Основной формой обучения тхэквондистов являются теоретические, практические и комплексные занятия (в которые входит как теория, так и практика). По форме занятия самые разнообразные: беседы, игры, соревнования, сдача нормативов, зачёт. Возможно применением электронных и дистанционных образовательных технологий. Индивидуальные формы работы проводятся с целью отработки умений и навыков по ОФП и СФП, соответствующих уровню подготовленности обучающихся.

При обучении с применением дистанционных образовательных технологий используются следующие формы занятия:

- видеоконференция,
- онлайн тестирование;
- интернет- урок;
- практическое Тема;
- лабораторная работа и прочее.

При дистанционном обучении используются следующие образовательные ресурсы:

Группа №	**Образовательная платформа/ресурс**	**Ссылка**
	Сайт Учительский портал. Представлены различные направления сферы культуры и спорта в различных рубриках, каталогах, лекциях содержание которых может быть использовано в воспитательной работе со школьниками.	https://www.uchportal.ru/dir/13
	Официальный сайт РДШ, в котором представлены проекты физкультурно – спортивной направленности, различные формы работы с детьми школьного возраста	https://рдш.рф/

Особенности организации образовательного процесса.

Программа предназначена для учащихся, желающих заниматься кикбоксингом без учета физической подготовленности, поэтому прием в объединение ведется без предварительного отбора, но при персональном разрешении врача. Возраст обучающихся – от 7 до 18лет. Программа рассчитана на 3 года обучения (1 год: 7-10 лет, 2 год: 11-14 лет, 3 год: 15-18 лет). Учащиеся в процессе обучения по программе изучают особенности организации и проведения соревнований, работу судей и тренеров. На

учебно-тренировочных занятиях обучающиеся знакомятся не только с основами тхэквондо, как вида спорта, но и с восточной культурой. Анализируются и сравниваются основные принципы обучения в восточных и Российских школах тхэквондо.

Освоение материала в основном происходит в процессе практической деятельности. Так, в работе над освоением базовой техники тхэквондо, обучающиеся должны добиваться четкого исполнения движений. Необходимо уметь применять полученные знания в практической деятельности (соревновательной практике). Программа «Тхэквондо» рассчитана на 3х годичный курс обучения, при этом учащиеся могут по желанию завершить обучение в конце любого года с выбыванием из состава группы.

Для решения задач общеразвивающей программы «Тхэквондо» используются следующие **методы и приемы:**

- словесный - команды и распоряжения (эффективны эмоциональные сигналы), указания и инструктаж (максимально кратко и точно), описания и объяснения (объяснения предпочтительнее описания), пояснения и сравнения (целесообразны образные сравнения), обсуждение и оценка, убеждение и понуждение (убеждение предпочтительнее понуждения), самоотчеты и самооценки (лекции и беседы);
- наглядный - показ тренера, фото и видео показ, (виды показа: целостный, фрагментарный)
- практический - целостного и расчлененного упражнения (эффективен контроль исходных и промежуточных положений), стандартного и переменного упражнения (меняются условия и количественные компоненты движений), игровой, круговой и самостоятельный (по принципу: кто больше, дальше, быстрее, лучше);
- ориентировочной помощи - зрительной, слуховой, тактильной (виды: зрительные ориентиры, звуковые сигналы (свисток, счет и хлопок).

В процессе реализации программы используются следующие средства:

- основные - без предмета (равновесия, наклоны, повороты, прыжки, акробатические элементы, партерные движения), с предметами (броски, переброски, отбивы, ловли, перехваты, передачи, перекаты, змейки, перетягивания);
- вспомогательные - спортивные (строевые, общеразвивающие, прикладные и акробатические упражнения, упражнения общей и специальной физической подготовки),
- восстановительные - психологические (создание положительного эмоционального фона, значимых мотивов, благоприятных отношений, само регуляция), гигиенические (рациональный режим, достаточный сон, сбалансированное питание, витаминизация, гигиенические процедуры), педагогические (рациональное распределение и чередование нагрузок и отдыха, разнообразие средств и методов, упражнения на расслабление, дыхание и коррекцию).

Учащиеся приобретают знания, накапливают умения, представляют результат тренировочной работы в соревнованиях, сдачах нормативов, что способствует развитию самоконтроля, мотивации и социализации.

Особенности организации образовательного процесса отражают:

- региональные (муниципальные) особенности и традиции. Для осуществления образовательного процесса по дополнительной общеразвивающей программы «Тхэквондо» создана система форм и методов оптимальных для нашего района;
-особенности форм проведения занятий групповые.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: повышение у учащихся внутренней мотивации к занятиям тхеквондо, совершенствование у учащихся техники тхеквондо, повышение спортивного мастерства на основе овладения сложными тактико-техническими приёмами тхеквондо и выполнения разрядов, формирование основ здорового образа жизни и укрепление здоровья.

Для учащихся 1 года обучения
Задачи:
образовательные:
- обучить основам техники тхэквондо;
- сформировать понятие об основных принципах тхэквондо;
- способствовать овладению тактикой тхэквондо.

развивающие:
- развивать физические способности,
- укреплять здоровье;
- развивать мыслительные способности.

воспитательные:
- воспитывать у учащихся основные морально-волевые качества: уважение к окружающим, взаимопонимание.

Для учащихся 2 года обучения
Задачи:
образовательные:
- продолжать углублять навыки и умения учащихся выполнять сложные упражнения физкультуры (бег челночный с препятствиями, отжимания с хлопками, выпрыгивания с низкого приседа);
- отрабатывать навыки выполнения основных и сложных видов и технических приемов тхеквондо (защиты, атаки);
- продолжать формировать у подростков основные физические качества (быстрота, гибкость, ловкость, выносливость и силу);
- совершенствовать владением учащимися автоматизированного реагирования на различные действия соперника.

развивающие:
- продолжать развивать у учащихся координационные способности; самодисциплину и самоконтроль, волевые качества;
- продолжать развивать умения учащихся перемещаться, атаковать, защищаться;
- формировать навыки у учащихся навыки анализа спортивного мастерства соперников, умения преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена.

воспитательные:
- способствовать повышению уровня мастерства учащихся в тхеквондо;
- воспитывать у учащихся основные морально-волевые качества: уважение к окружающим, взаимопонимание, ответственность за свои поступки, дисциплинированность.

1.3. Планируемые результаты

1 год обучения

Предметные результаты:
- основные этапы истории развития тхеквондо;
- преимущества тхэквондо перед другими видами единоборств;
- виды оборудования и инвентаря для занятий данным видом спорта;
- виды основных технических приёмов тхеквондо;
- правила выполнения основных технических приёмов тхеквондо;
- правила техники безопасности и поведения на занятиях;
- правила судейства соревнований; спортивную терминологию.
- особенности работы тренера, учителя физической культуры, педагога по спорту.

Личностные результаты:
- устойчивый интерес к тхэквондо;
- основные морально-волевые качества: уважение к окружающим, вежливости, -целеустремлённость, настойчивость, упорство, смелость, решительность, самообладание, самостоятельность, инициативность, трудолюбие;
- самостоятельность, выдержка, самообладание, скорость реакции, уважение к сопернику;
- чувство патриотизма, трудолюбия и чувство коллективизма.

Метапредметные результаты:
- выполнять основные упражнения (бег челночный, отжимания, приседания, кувырки и пр.) и подготовительные упражнения физкультуры;
- применять простые и сложные технические приёмы тхеквондо**;**
- соблюдать правила техники безопасности при работе со спортивным инвентарем;
- выполнять базовые элементы на 10 (белый пояс) - 6 (зеленый пояс) гып согласно контрольно-переводным нормативам (программе аттестации

- выполнять различные алгоритмы технико-тактических действий;
- владеть навыками судейства.

2 год обучения

Предметные результаты:

- современные виды оборудования и инвентаря для занятий тхеквондо;
- виды основных технических приёмов тхеквондо;
- правила техники безопасности и поведения на занятиях;
- правила судейства соревнований; спортивную терминологию.

Личностные результаты:

- основные морально-волевые качества: уважение к окружающим, вежливости, целеустремлённость, настойчивость, решительность, выдержка, самообладание, самостоятельность, инициативность, трудолюбие;
- чувство патриотизма, трудолюбия и чувство коллективизма.

Метапредметные результаты:

- выполнять основные упражнения (бег челночный, отжимания, приседания, кувырки и пр.) и подготовительные упражнения физкультуры;
- применять простые и сложные технические приёмы тхеквондо**;**
- соблюдать правила техники безопасности при работе со спортивным инвентарем;
- выполнять базовые элементы на 10 (белый пояс) - 6 (зеленый пояс) гып согласно контрольно-переводным нормативам (программе аттестации);
- выполнять различные алгоритмы технико-тактических действий;
- владеть навыками судейства.
- выполнять различные алгоритмы технико-тактических действий;
- владеть навыками судейства.

1.4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов				Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	Контроль	
1-5	**Введение в программу**	**10**	**7**	**2**	**1**	**Опрос**
1	Встреча с учащимися	2	2			
2	Знакомство с программным содержанием. Инструктаж по ТБ и ПДД	2	2			
3	Развитие тхэквондо	2	1	1		
4	Польза тхэквондо. Знакомство с особенностями работы тренера, учителя физической культуры, педагога по спорту	2	1	1		
5	Роль тхэквондо в жизни спортсмена, терминология и спортивный инвентарь в тхэквондо	2	1		1	Опрос
6-12	**СФП**	**14**	**2**	**12**		
6	Современный инвентарь для занятий	2	2			

	тхэквондо					
7	Специальные координационные упражнения	2		2		
8	Специальные координационные упражнения	2		2		
9	Специальные координационные упражнения	2		2		
10	Специальные координационные упражнения	2		2		
11	Специальные координационные упражнения	2		2		
12	Специальные координационные упражнения	2		2		
13-41	**Техника тхеквондо**	**58**		**58**		
13	Самостраховка	2		2		
14	Самостраховка	2		2		
15	Самостраховка	2		2		
16	Самостраховка	2		2		
17	Самостраховка	2		2		
18	Самостраховка	2		2		
19	Самостраховка	2		2		
20	Удары руками и ногами	2		2		
21	Удары руками и ногами	2		2		
22	Удары руками и ногами	2		2		
23	Удары руками и ногами	2		2		
24	Удары руками и ногами	2		2		
25	Удары руками и ногами	2		2		
26	Удары руками и ногами	2		2		
27	Блоки. Контратаки из блоков	2		2		
28	Блоки. Контратаки из блоков	2		2		
29	Блоки. Контратаки из блоков	2		2		
30	Блоки. Контратаки из блоков	2		2		
31	Блоки. Контратаки из блоков	2		2		
32	Удары руками и ногами	2		2		
33	Удары руками и ногами	2		2		
34	Удары руками и ногами	2		2		
35	Блоки. Контратаки из блоков	2		2		
36	Блоки. Контратаки из блоков	2		2		
37	Блоки. Контратаки из блоков	2		2		
38	Удары руками и ногами	2		2		
39	Удары руками и ногами	2		2		
40	Удары руками и ногами	2		2		
41	Блоки. Контратаки из блоков	2		2		
42-53	**Хъенги и масоги**	**60**	**10**	**46**	**4**	**Соревнования**
42.	Саджу Чируги	2	1	1		
43.	Саджу Чируги	2	1	1		
44.	Саджу Маки	2	1	1		
45.	Саджу Маки	2	1	1		
46.	Чон-Джи	2	1	1		
47.	Чон-Джи	2	1	1		

48.	Техника перемещений	2	1	1		
49.	Удары и блоки	2	1	1		
50.	Упражнения в парах	2	-	1	1	Вольный бой
51.	Варианты защиты	2	-	1	1	Вольный бой
52.	Основные типы атаки	2	1	-	1	Спарринги
53.	Основные типы атаки	2	1	-	1	Спарринги
54.	Техника перемещений	2		2		
55.	Удары и блоки	2		2		
56.	Упражнения в парах	2		2		
57.	Варианты защиты	2		2		
58.	Основные типы атаки	2		2		
59.	Основные типы атаки	2		2		
60.	Техника перемещений	2		2		
61.	Удары и блоки	2		2		
62.	Упражнения в парах	2		2		
63.	Варианты защиты	2		2		
64.	Основные типы атаки	2		2		
65.	Основные типы атаки	2		2		
66.	Техника перемещений	2		2		
67.	Удары и блоки	2		2		
68.	Упражнения в парах	2		2		
69.	Варианты защиты	2		2		
70.	Основные типы атаки	2		2		
71.	Основные типы атаки	2		2		
72	**Спортивные и подвижные игры**	**32**	**7**	**23**	**2**	**Соревнования**
72	Роль спортивных игр в укреплении здоровья кикбоксеров. Подвижные игры на быстроту реакции, внимательность	2	1	1		
73-87	Подвижные игры «Регбол с мячом»	2	1	1		
74	Подвижная игра «Регби»	2	1	1		
75	Подвижная игра «футбол»	2	1	1		
76	Развитие двигательных функций	2	1	1		
77	Круговая тренировка с отягощениями	2	1	1		
78	Развитие двигательных функций с силовыми упражнениями	2	1	1		
79	Круговая тренировка с отягощениями, гантелями	2		2		
80	Развитие двигательных функций. Работа на мешках	2		2		
81	Развитие дыхательных функций. Мини-футбол	2		2		
82	Развитие дыхательных функций. Волейбол	2		2		
83	Развитие дыхательных функций. Баскетбол	2		2		
84	Развитие дыхательных функций. Игры с предметами (теннисные мячи)	2		2		
85	Развитие дыхательных функций. Кросс	2		2		
86	Спортивные эстафеты	2		1	1	Соревнования

87	Спортивные эстафеты	2		1	1	Соревнования
88-90	**Заключительная часть**	**6**	**-**	**6**	**-**	
88	Анализ соревнований по тхэквондо	2		2		
89	Подведение итогов работы за учебный год	2		2		
90	Марафон здоровья	2		2		
	Итого:	**180**	**26**	**147**	**7**	

2 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов				Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	Контроль	
1	**Введение в программу**	**2**	**2**	**-**		
1	Инструктаж. Входной контроль	2	2	-		**Опрос**
2-3	**Теоретическая подготовка**	**4**	**4**	**-**		
2	Квалификация по поясам	2	2	-		
3	Этикет тхэквондо	2	2	-		
4-14	**ОФП**	**22**	**-**	**22**		
4	Тренировка координационных качеств	2	-	2		
5	Тренировка координационных качеств	2	-	2		
6	Тренировка координационных качеств	2	-	2		
7	Тренировка координационных качеств	2	-	2		
8	Тренировка координационных качеств	2	-	2		
9	Тренировка силовых качеств	2	-	2		
10	Тренировка силовых качеств	2	-	2		
11	Тренировка силовых качеств	2	-	2		
12	Тренировка скоростных качеств	2	-	2		
13	Тренировка скоростных качеств	2	-	2		
14	Тренировка скоростных качеств	2	-	2		
15-33	**СФП**	**38**	**-**	**38**		
15	Специальные скоростные упражнения	2	-	2		
16	Специальные скоростные упражнения	2	-	2		
17	Специальные скоростные упражнения	2	-	2		
18	Специальные скоростные упражнения	2	-	2		
19	Специальные скоростные упражнения	2	-	2		
20	Специальные скоростные упражнения	2	-	2		
21	Специальные силовые упражнения	2	-	2		
22	Специальные силовые упражнения	2	-	2		
23	Специальные силовые упражнения	2	-	2		
24	Специальные силовые упражнения	2	-	2		
25	Специальные силовые упражнения	2	-	2		
26	Специальные силовые упражнения	2	-	2		
27	Специальные координационные упражнения	2	-	2		
28	Специальные координационные упражнения	2	-	2		
29	Специальные координационные упражнения	2	-	2		
30	Специальные координационные	2	-	2		

	упражнения					
31	Специальные координационные упражнения	2	-	2		
32	Специальные координационные упражнения	2	-	2		
33	Специальные координационные упражнения	2	-	2		
34-58	**Базовая техническая подготовка**	**50**	**2**	**48**		
34	Самостраховка	2	2	-		
35	Самостраховка	2	-	2		
36	Самостраховка	2	-	2		
37	Удары руками и ногами	2	-	2		
38	Удары руками и ногами	2	-	2		
39	Блоки. Контратаки из блоков	2	-	2		
40	Блоки. Контратаки из блоков	2	-	2		
41	Самостраховка	2	-	2		
42	Удары руками и ногами	2	-	2		
43	Удары руками и ногами	2	-	2		
44	Удары руками и ногами	2	-	2		
45	Блоки. Контратаки из блоков	2	-	2		
46	Самостраховка	2	-	2		
47	Самостраховка	2	-	2		
48	Удары руками и ногами	2	-	2		
49	Удары руками и ногами	2	-	2		
50	Блоки. Контратаки из блоков	2	-	2		
51	Блоки. Контратаки из блоков	2	-	2		
52	Самостраховка	2	-	2		
53	Удары руками и ногами	2	-	2		
54	Удары руками и ногами	2	-	2		
55	Удары руками и ногами	2	-	2		
56	Блоки. Контратаки из блоков	2	-	2		
57	Самостраховка	2	-	2		
58	Самостраховка	2	-	2		
59-71	**Хъенги**	**36**	**2**	**34**		
59	Чон-Джи	2	2	-		
60	Чон-Джи	2	-	2		
61	Дан-Гун	2	-	2		
62	Дан-Гун	2	-	2		
63	Дан-Гун	2	-	2		
64	Дан-Гун	2	-	2		
65	Чон-Джи	2	-	2		
66	Чон-Джи	2	-	2		
67	Чон-Джи	2	-	2		
68	Чон-Джи	2	-	2		
69	Дан-Гун	2	-	2		
70	Дан-Гун	2	-	2		
71	Дан-Гун	2	-	2		
72-77	**Масоги**	**12**	**3**	**9**		
72	Техника перемещений	2	2	-		
73	Техника перемещений	2	-	2		

74	Удары и блоки	2	1	1		
75	Упражнения в парах	2	-	2		
76	Упражнения в парах	2	-	2		
77	Варианты защиты	2	-	2		
78-88	**Основы первой доврачебной помощи**	**10**	**2**	**6**	**2**	
78-88	Виды спортивных травм. Основы медицинской помощи при спортивных травмах. Способы самодиагностики на тренировке. Пульсометрия	10	2	6	2	**Зачет**
88-90	**Итоговые занятия**	**6**	**-**	**6**	**-**	
88-90	Соревнования	6		6		**Соревнования**
	Итого	**180**	**15**	**163**	**2**	

1.5. Содержание учебного плана

1 год обучения

Раздел 1. Введение в программу

Тема 1. Встреча с учащимися

Теория: пропаганда здорового образа жизни. Вредные привычки и их предупреждение.

Составление списков учащихся.

Тема 2. Знакомство с программным содержанием. Инструктаж по ТБ и ПДД

Теория: краткий рассказ о целях, задачах программы, об основных разделах, изучаемых в программе. Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях. Предотвращение травматизма, значимость соблюдение дисциплины, строгое выполнение команд педагога. Правила дорожного движения.

Тема 3. Развитие тхэквондо

Теория: успехи спортсменов на крупнейших международных соревнованиях (Чемпионаты Мира и Европы).

Практика: Игра на знания детей «Расскажи мне, каких чемпионов ты знаешь?»

Тема 4. Польза тхеквондо. Знакомство с особенностями работы тренера, учителя физической культуры, педагога по спорту

Теория: общий и специальный эффект тхеквондо на организм. Беседа и рассказ об особенностях работы тренера, учителя физической культуры, педагога по спорту, ориентирование детей на предстоящий выбор профессии.

Практика: первичный тест.

Тема 5. Роль тхэквондо в жизни спортсмена, терминология и спортивный инвентарь в тхэквондо

Теория: занятия тхеквондо, как процесс совершенствования функций организма. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание. Ринг, лапы. Разработана специальная экипировка (шлем, футы, перчатки, щитки, капы, бандаж и т.д.) для защиты спортсменов. Терминология в тхеквондо (Сабомним, Тобок, Дан, Гып, Точжан, Кибон дончжак, Пхумсэ, Кёруги, Кёкпха, Хосинсуль)

Форма аттестации/контроля: зачет по технике безопасности на занятиях**.** Опрос. Вопросы по правилам поведения на занятиях, о предотвращении травматизма, правила выполнения технических действий. Гигиенические требования к учащимся и местам занятий. Правила безопасности в спортзале. Значение правил гигиены для учащихся.

Раздел 2. СФП

Тема 6. Современный инвентарь для занятий тхэквондо

Теория: даянг, макивары, эспандеры, будо-маты, растяжки. Разработана специальная экипировка (протектор, шлем, лапы, щитки, капы, подушки) для защиты спортсменов.

Тема 7 - 12. Специальные координционные упражнения

Практика: упражнения для развития специфических двигательных качеств перед изучением техники тхэквондо: прыжки со скакалкой, прыжки на одной ноге; прыжки с подъемом согнутого колена, выполнение ударов на скорость, выполнение ударной техники в перемещении на одной ноге, выполнение ударной техники в беге спиной вперед, выполнение ударной техники на сигнал (звуковой или визуальный, подаваемый тренером или напарником). Разучивание техники приема «колесо» (по разделениям и в целом).

Тема 13 - 19. Самостраховка

Практика: совершенствование техники кувырка вперед; совершенствование техники кувырка назад; кувырок через плечо вперед (разучивание основы техники по разделениям из ИП с колена, разучивание и закрепление техники в целом с колена, разучивание и закрепление техники в целом из стойки); кувырок через плечо назад (разучивание основы техники по разделениям из ИП с колена, разучивание основы и деталей техники в целом с колена, разучивание основы и деталей техники в целом из стойки); страховка падением на бок (разучивание конечной фазы, разучивание по разделениям, отработка в целом).

Тема 20 - 26. Удары руками и ногами

Практика: разучивание основы техники новых ударов на месте по разделениям с опорой, разучивание основы и деталей техники в целом на месте с опорой, разучивание основы и деталей техники на месте без опоры, разучивание и закрепление техники с перемещениями в стойке. Совершенствование техники пройденных ударов руками и ногами.

Тема 27 – 35. Блоки. Контратаки из блоков
Практика: разучивание основы и деталей техники и закрепление техники новых блоков с контратакой по разделениям (на три и на два счета) и в целом, как на месте, так и в перемещениях. Совершенствование техники блоков ранее пройденных блоков.

Тема 36 – 41. Самостраховка
Практика: совершенствование техники кувырка вперед; совершенствование техники кувырка назад; кувырок через плечо вперед (разучивание основы техники по разделениям из ИП с колена, разучивание и закрепление техники в целом с колена, разучивание и закрепление техники в целом из стойки); кувырок через плечо назад (разучивание основы техники по разделениям из ИП с колена, разучивание основы и деталей техники в целом с колена, разучивание основы и деталей техники в целом из стойки); страховка падением на бок (разучивание конечной фазы, разучивание по разделениям, отработка в целом).

Раздел 3. Хъенги и масоги
Тема 42 – 43. Саджу Чируги
Теория: физиологическое обоснование правил дыхания в упражнениях.
Практика: основные направления тренировки в Саджу Чируги. Индивидуальные акценты техники; закрепление основы техники по разделениям, закрепление основы техники в целом, закрепление деталей техники в целом.

Тема 44 – 45. Саджу Маки
Теория: физиологическое обоснование правил дыхания в упражнениях.
Практика: основные направления тренировки в **Саджу Маки**; закрепление основы техники по разделениям, закрепление основы техники в целом, закрепление деталей техники в целом.

Тема 46 – 47. Чон-Джи
Теория: физиологическое обоснование правил дыхания в упражнениях.
Практика: основные направления тренировки в Чон-Джи. Индивидуальные акценты техники; разучивание основы техники по разделениям, разучивание основы техники в целом, разучивание деталей техники в целом, закрепление в целом.

Тема 48. Техника перемещений
Теория: техника перемещений.
Практика: освоение техники перемещения.

Тема 49. Удары и блоки

Теория: основные виды тактики поединка (прямолинейная атака, «финтовая» атака, оборона на контратаках, оборона посредством встречной атаки), их основные отличия. Подбор индивидуальной тактики для соревнований.
Практика: освоение техники ударов и блоков.

Тема 50. Упражнения в парах
Практика: разучивание техники перемещений по разделениям и в целом в различных направлениях. Совершенствование ударов и блоков упражнениями в парах. Подготовка боевых связок.
Форма аттестации/контроля: вольный бой.

Тема 51. Варианты защиты
Практика: разучивание различных вариантов защиты и контратаки на основные типы атаки с использованием изученных приемов (в том числе перемещений).
Форма аттестации/контроля: вольный бой.

Тема 52,53. Основные типы атаки
Теория: основные виды тактики поединка (прямолинейная атака, «финтовая» атака.
Форма аттестации/контроля: тренировка свободного поединка (по времени и с имитацией соревнований – на оценку).

Раздел 4. Спортивные и подвижные игры
Тема 54. Роль спортивных игр в укреплении здоровья кикбоксеров
Теория: рассказ о пользе различных спортивных игр на занятиях кикбоксингом.
Практика: подвижные игры на быстроту реакции, внимательность «Салки», «Собери предметы».

Тема 55. Подвижные игры «Регбол с мячом»
Теория: правила игры в подвижные игры «Регбол с мячом».
Практика: проведение подвижных игр «Регбол с мячом».

Тема 56. Подвижная игра «Регби»
Теория: правила игры в «Регби».
Практика: проведение подвижной игры в «Регби» «в ринге или на татами».

Тема 57. Подвижная игра «футбол»
Теория: правила игры в «футбол».
Практика: проведение подвижной игры «футбол».

Тема 58. Развитие двигательных функций

Теория: развитие двигательных функций.
Практика: круговая тренировка. Прыжки на скакалке. Бой с тенью с гантелями.

Тема 59. Круговая тренировка с отягощениями
Теория: изучение элементов круговой тренировки.
Практика: круговая тренировка с отягощениями, работа со снарядами. Одиночные удары руками и ногами.

Тема 60. Развитие двигательных функций с силовыми упражнениями
Теория: элементы круговой тренировки.
Практика: круговая тренировка с выполнением силовых упражнений.

Тема 61. Круговая тренировка с отягощениями, гантелями
Практика: круговая тренировка с отягощениями. Отработка ударов снизу с гантелями весом 0,5кг.

Тема 62. Развитие двигательных функций. Работа на мешках
Практика: круговая тренировка на мешках двойками, добавляя ногу на выходе или с челнока. Работа на мешках на дистанции (руки, ноги).

Тема 63. Развитие дыхательных функций. Мини-футбол
Практика: игра в мини – футбол.

Тема 64. Развитие дыхательных функций. Волейбол
Практика: игра в волейбол.

Тема 65. Развитие дыхательных функций. Баскетбол
Практика: игра в баскетбол.

Тема 66. Развитие дыхательных функций. Игры с предметами
Практика: подвижные игры с предметами.

Тема 67. Развитие дыхательных функций. Кросс
Практика: кросс.

Тема 68. Спортивные эстафеты
Практика: спортивные эстафеты.
Форма аттестации/контроля: соревнования.

Тема 69 - 88. Спортивные эстафеты
Практика: спортивные эстафеты.
Форма аттестации/контроля: соревнования.

Раздел 5. Заключительная часть
Тема 88. Анализ соревнований по кикбоксингу
Практика: просмотр соревнований по кикбоксингу «лучшие бои». Проведение спаррингов.

Тема 89. Подведение итогов работы за учебный год
Практика: результат работы клуба.

Тема 90. Марафон здоровья
Практика: кросс.

2 год обучения
Раздел 1. Вводная часть
Тема 1. Инструктаж. Входной контроль
Теория: доведение целей и задач второго года обучения, доведение расписания занятий, ознакомление с группой. Индивидуальное обсуждение целеполагания на предстоящий год и на результат обучения. Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях. Предотвращение травматизма, значимость соблюдение дисциплины, строгое выполнение команд педагога. Правила дорожного движения

Раздел 2. Теоретическая подготовка
Тема 2. Классификация по поясам. Квалификационные требования в соответствии с аттестационной программой
Теория: классификация поясов по цвету (белый, желтый, зеленый, синий, красный, черный) и по номеру (с 10 по 1) с проведением соответствия. Квалификационные требования с 10 по 6 гып, то есть что от них будет требоваться знать и уметь к экзаменам.

Тема 3. Этикет тхэквондо
Теория: этикет в тхэквондо; поведение спортсмена на тренировке; поведение спортсмена на соревнованиях; поведение спортсмена в обычной жизни.

Раздел 3. ОФП
Тема 4 –8. Тренировка координационных качеств
Практика: Упражнения на развитие координации: различные дорожки из шагов и прыжков на координационной лестнице (развитие координации движений ног на скорость), бег спиной вперед и вращением (развитие работы вестибулярного аппарата).

Тема 9-11. Тренировка силовых качеств
Практика: упражнения на развитие силы: выпрыгивания из приседа (развитие силы мышц ног), выпрыгивания из приседа «лягушкой» (колени к плечам) (развитие взрывной силы мышц ног), сгибания-разгибания рук в

упоре лежа (на ладонях и на кулаках) (развитие силы мышц рук), подъем туловища из положения лежа руки за головой (развитие силы мышц брюшного пресса), подтягивания на перекладине (развитие силы мышц рук), подъем туловища из положения лежа на животе руки за головой (развитие силы мышц спины).
Упражнения на развитие гибкости: наклоны корпуса (развитие гибкости позвоночника), махи ногами (увеличение амплитуды движений в тазобедренных суставах), ходьба в выпаде (увеличение амплитуды движений в тазобедренных суставах), статические упражнения в выпадах (увеличение амплитуды движений в тазобедренных суставах), шпагат, «бабочка», «лягушка», упражнения на гибкость в тазобедренных суставах в парах у стены (прямой подъем, боковой подъем, повороты в подъеме).

Тема 12-14. Тренировка скоростных качеств
Практика: упражнения на развитие быстроты: бег (развитие быстроты перемещений), челночный бег (развитие быстроты смены направления движения). Упражнения на развитие выносливости: длительный бег, выполнение силовых упражнений сериями в конце занятия.

Раздел 4. «СФП»
Тема 15 –20. Специальные скоростные упражнения.
Практика: упражнения для развития специфических двигательных качеств перед изучением техники тхэквондо: прыжки со скакалкой, прыжки на одной ноге; прыжки с подъемом согнутого колена, выполнение ударов на скорость, выполнение ударной техники в перемещении на одной ноге, выполнение ударной техники в беге спиной вперед, выполнение ударной техники на сигнал (звуковой или визуальный, подаваемый тренером или напарником). Разучивание техники приема «колесо» (по разделениям и в целом).

Тема 21-26. Специальные силовые упражнения
Практика: разучивание специальных силовых упражнений: упражнения на руки, на ноги, на спину.

Тема 27-33. Специальные координационные упражнения
Практика: разучивание техники выполнения упражнений на координацию движения.

Раздел 5. Базовая техническая подготовка
Тема 34- 36. Самостраховка.
Теория: самостраховка, ее значение в повседневной деятельности и в спорте. Техника безопасности. Анатомическое и практическое обоснование техники самостраховки. Способы самостраховки на соревнованиях.

Тема 37, 38. Удары руками и ногами
Практика: разучивание основы техники новых ударов на месте по разделениям с опорой, разучивание основы и деталей техники в целом на месте с опорой, разучивание основы и деталей техники на месте без опоры, разучивание и закрепление техники с перемещениями в стойке. Совершенствование техники пройденных ударов руками и ногами.

Тема 39, 40. Блоки. Контратаки из блоков
Практика: разучивание основы и деталей техники и закрепление техники новых блоков с контратакой по разделениям (на три и на два счета) и в целом, как на месте, так и в перемещениях. Совершенствование техники блоков ранее**.**

Тема 41. Самостраховка
Практика: совершенствование техники кувырка вперед; совершенствование техники кувырка назад; кувырок через плечо вперед (разучивание основы техники по разделениям из ИП с колена, разучивание и закрепление техники в целом с колена, разучивание и закрепление техники в целом из стойки); кувырок через плечо назад (разучивание основы техники по разделениям из ИП с колена, разучивание основы и деталей техники в целом с колена, разучивание основы и деталей техники в целом из стойки); страховка падением на бок (разучивание конечной фазы, разучивание по разделениям, отработка в целом).

Тема 42-44. Удары руками и ногами
Практика: разучивание основы техники новых ударов на месте по разделениям с опорой, разучивание основы и деталей техники в целом на месте с опорой, разучивание основы и деталей техники на месте без опоры, разучивание и закрепление техники с перемещениями в стойке. Совершенствование техники пройденных ударов руками и ногами.

Тема 45. Блоки. Контратаки из блоков
Практика: разучивание основы и деталей техники и закрепление техники новых блоков с контратакой по разделениям (на три и на два счета) и в целом, как на месте, так и в перемещениях. Совершенствование техники блоков ранее**.**

Раздел 6. Хъёнги
Тема 46. Чон-Джи
Теория: основы техники чон-джи.

Тема 47, 52-55. Чон-Джи
Практика: разучивание основы техники по разделениям, разучивание основы техники в целом, разучивание деталей техники в целом, закрепление в целом.

Тема 48-50, 56-58. Дан-Гун
Практика: основные направления тренировки в Дан-Гун. Индивидуальные акценты техники разучивание основы техники по разделениям, разучивание основы техники в целом, разучивание деталей техники в целом, закрепление в целом.

Раздел 7. Масоги
Тема 59. Техника перемещений
Теория: основные виды тактики поединка (прямолинейная атака, «финтовая» атака, оборона на контратаках, оборона посредством встречной атаки), их основные отличия. Подбор индивидуальной тактики для соревнований.

Тема 60. Техника перемещений
Практика: разучивание техники перемещений по разделениям и в целом в различных направлениях. Совершенствование ударов и блоков упражнениями в парах. Разучивание различных вариантов защиты и контратаки на основные типы атаки с использованием изученных приемов (в том числе перемещений). Подготовка боевых связок. Тренировка свободного поединка (по времени и с имитацией соревнований – на оценку).

Тема 61. Удары и блоки
Теория: основные удары и блоки.
Практика: отработка основных ударов и блоков.

Тема 62,63. Упражнения в парах
Практика: разучивание упражнений в парах и техники их выполнения.

Тема 64 - 85 Варианты защиты
Практика: разучивание различных вариантов защиты и контратаки на основные типы атаки с использованием изученных приемов (в том числе перемещений).

Раздел 8. Основы первой доврачебной помощи
Тема 85-87. Виды спортивных травм. Основы медицинской помощи при спортивных травмах. Способы самодиагностики на тренировке. Пульсометрия.

Теория: виды спортивных травм (ушибы, растяжения, разрывы связок, вывихи, переломы), их профилактика. Диагностика травмы. Основы первой медицинской помощи при травмах.
Практика: способы первой помощи и самопомощи при травме. Способы ускорения заживления травмы и восстановления нарушенной функции в домашних условиях.
Форма аттестации/контроля: зачет.

Раздел 9. Итоговые занятия
Тема 88 - 90. Соревнования
Практика: соревнования по дисциплинам «Хъёнги», «Масоги» на уровне района, города, проверка умений учащихся соответственно программе пройденных блоков.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ
2. 1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения – первый год обучения
Начало учебного периода – 1 сентября 2023 года
Окончание учебного года - по окончании реализации учебного плана
Количество учебных недель - 36 учебных недель

№	Фактическая дата и время проведения занятий	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.		Теоретическое	2	Встреча с учащимися		
2.		Теоретическое	2	Знакомство с программным содержанием. Инструктаж по ТБ и ПДД		
3.		Комбиниированное	2	Развитие тхэквондо		
4.		Комбиниированное	2	Польза тхэквондо. Знакомство с особенностями работы тренера, учителя физической культуры, педагога по спорту		
5.		Комбиниированное	2	Роль тхэквондо в жизни спортсмена, терминология и спортивный инвентарь в тхэквондо		Опрос
6.		Теоретическое	2	Современный инвентарь для занятий тхэквондо		
7.		Практическое	2	Специальные координационные упражнения		
8.		Практическое	2	Специальные координационные упражнения		
9.		Практическое	2	Специальные координационные упражнения		
10.		Практическое	2	Специальные координационные упражнения		

11.		Практическое	2	Специальные координационные упражнения		
12.		Практическое	2	Специальные координационные упражнения		
13.		Практическое	2	Самостраховка		
14.		Практическое	2	Самостраховка		
15.		Практическое	2	Самостраховка		
16.		Практическое	2	Самостраховка		
17.		Практическое	2	Самостраховка		
18.		Практическое	2	Самостраховка		
19.		Практическое	2	Самостраховка		
20.		Практическое	2	Удары руками и ногами		
21.		Практическое	2	Удары руками и ногами		
22.		Практическое	2	Удары руками и ногами		
23.		Практическое	2	Удары руками и ногами		
24.		Практическое	2	Удары руками и ногами		
25.		Практическое	2	Удары руками и ногами		
26.		Практическое	2	Удары руками и ногами		
27.		Практическое	2	Блоки. Контратаки из блоков		
28.		Практическое	2	Специальные координационные упражнения		
29.		Практическое	2	Специальные координационные упражнения		
30.		Практическое	2	Самостраховка		
31.		Практическое	2	Самостраховка		
32.		Практическое	2	Самостраховка		
33.		Практическое	2	Самостраховка		
34.		Практическое	2	Самостраховка		
35.		Практическое	2	Блоки. Контратаки из блоков		
36.		Практическое	2	Блоки. Контратаки из блоков		
37.		Практическое	2	Блоки. Контратаки из блоков		
38.		Практическое	2	Блоки. Контратаки из блоков		
39.		Практическое	2	Блоки. Контратаки из блоков		

40.		Практическое	2	Блоки. Контратаки из блоков		
41.		Практическое	2	Блоки. Контратаки из блоков		
42.		Практическое	2	Блоки. Контратаки из блоков		
43.		Практическое	2	Блоки. Контратаки из блоков		
44.		Практическое	2	Блоки. Контратаки из блоков		
45.		Практическое	2	Блоки. Контратаки из блоков		
46.		Практическое	2	Блоки. Контратаки из блоков		
47.		Практическое	2	Самостраховка		
48.		Практическое	2	Самостраховка		
49.		Практическое	2	Самостраховка		
50.		Практическое	2	Самостраховка		
51.		Практическое	2	Самостраховка		
52.		Практическое	2	Самостраховка		
53.		Комбиниированное	2	Саджу Чируги		
54.		Комбиниированное	2	Саджу Чируги		
55.		Комбиниированное	2	Саджу Маки		
56.		Комбиниированное	2	Саджу Маки		
57.		Комбиниированное	2	Чон-Джи		
58.		Практическое	2	Самостраховка		
59.		Практическое	2	Самостраховка		
60.		Практическое	2	Самостраховка		
61.		Практическое	2	Самостраховка		
62.		Комбиниированное	2	Саджу Чируги		
63.		Комбиниированное	2	Саджу Чируги		
64.		Комбиниированное	2	Саджу Маки		
65.		Комбиниированное	2	Чон-Джи		
66.		Комбиниированное	2	Техника перемещений		
67.		Комбиниированное	2	Удары и блоки		
68.		Комбиниированное	2	Упражнения в парах		Вольный бой
69.		Комбиниированное	2	Варианты защиты		Вольный бой
70.		Комбиниированное	2	Основные типы атаки		Спарринги
71.		Комбиниированное	2	Основные типы атаки		Спарринги
72.		Комбиниированное	2	Роль спортивных игр в укреплении		

				здоровья кикбоксеров. Подвижные игры на быстроту реакции, внимательность		
73.		Комбиниированное	2	Подвижные игры «Регбол с мячом»		
74.		Комбиниированное	2	Подвижная игра «Регби»		
75.		Комбиниированное	2	Подвижная игра «футбол»		
76.		Комбиниированное	2	Развитие двигательных функций		
77.		Комбиниированное	2	Круговая тренировка с отягощениями		
78.		Комбинированное	2	Развитие двигательных функций с силовыми упражнениями		
79.		Практическое	2	Круговая тренировка с отягощениями, гантелями		
80.		Практическое	2	Развитие двигательных функций. Работа на мешках		
81.		Практическое	2	Развитие дыхательных функций. Мини-футбол		
82.		Практическое	2	Развитие дыхательных функций. Волейбол		
83.		Практическое	2	Развитие дыхательных функций. Баскетбол		
84.		Практическое	2	Развитие дыхательных функций. Игры с предметами (теннисные мячи)		
85.		Практическое	2	Развитие дыхательных функций. Кросс		
86.		Практическое	2	Спортивные эстафеты		Соревнования
87.		Практическое	2	Спортивные эстафеты		Соревнования
88.		Практическое	2	Анализ соревнований по тхеквондо		
89.		Практическое	2	Подведение итогов работы за учебный год		
90.		Практическое	2	Марафон здоровья		
	Итого		**180**			

2 год обучения
Год обучения – первый год обучения
Начало учебного периода – 1 сентября 2023 года
Окончание учебного года - по окончании реализации учебного плана
Количество учебных недель - 36 учебных недель

№	Фактическая дата и время проведения занятий	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.		Теоретическое	2	Инструктаж. Входной контроль		Опрос
2.		Теоретическое	2	Квалификация по поясам		
3.		Теоретическое	2	Этикет тхэквондо		
4.		Практическое	2	Тренировка координационных качеств		
5.		Практическое	2	Тренировка координационных качеств		
6.		Практическое	2	Тренировка координационных качеств		
7.		Практическое	2	Тренировка координационных качеств		
8.		Практическое	2	Тренировка координационных качеств		
9.		Практическое	2	Тренировка силовых качеств		
10.		Практическое	2	Тренировка силовых качеств		
11.		Практическое	2	Тренировка силовых качеств		
12.		Практическое	2	Тренировка скоростных качеств		
13.		Практическое	2	Тренировка скоростных качеств		
14.		Практическое	2	Тренировка скоростных качеств		
15.		Практическое	2	Специальные скоростные упражнения		
16.		Практическое	2	Специальные скоростные упражнения		
17.		Практическое	2	Специальные скоростные упражнения		
18.		Практическое	2	Специальные скоростные упражнения		
19.		Практическое	2	Специальные скоростные упражнения		
20.		Практическое	2	Специальные скоростные упражнения		

21.		Практическое	2	Специальные силовые упражнения		
22.		Практическое	2	Специальные силовые упражнения		
23.		Практическое	2	Специальные силовые упражнения		
24.		Практическое	2	Специальные силовые упражнения		
25.		Практическое	2	Специальные силовые упражнения		
26.		Практическое	2	Специальные силовые упражнения		
27.		Практическое	2	Специальные координационные упражнения		
28.		Практическое	2	Специальные координационные упражнения		
29.		Практическое	2	Специальные координационные упражнения		
30.		Практическое	2	Специальные координационные упражнения		
31.		Практическое	2	Специальные координационные упражнения		
32.		Практическое	2	Специальные координационные упражнения		
33.		Практическое	2	Специальные координационные упражнения		
34.		Теоретическое	2	Самостраховка		
35.		Практическое	2	Самостраховка		
36.		Практическое	2	Самостраховка		
37.		Практическое	2	Удары руками и ногами		
38.		Практическое	2	Удары руками и ногами		
39.		Практическое	2	Блоки. Контратаки из блоков		
40.		Практическое	2	Блоки. Контратаки из блоков		
41.		Практическое	2	Самостраховка		
42.		Практическое	2	Удары руками и ногами		
43.		Практическое	2	Удары руками и ногами		
44.		Практическое	2	Блоки. Контратаки из блоков		
45.		Практическое	2	Блоки. Контратаки из блоков		
46.		Практическое	2	Самостраховка		

47.		Практическое	2	Удары руками и ногами		
48.		Практическое	2	Удары руками и ногами		
49.		Практическое	2	Блоки. Контратаки из блоков		
50.		Практическое	2	Удары руками и ногами		
51.		Практическое	2	Блоки. Контратаки из блоков		
52.		Теоретическое	2	Чон-Джи		
53.		Практическое	2	Чон-Джи		
54.		Практическое	2	Дан-Гун		
55.		Практическое	2	Дан-Гун		
56.		Практическое	2	Дан-Гун		
57.		Практическое	2	Дан-Гун		
58.		Практическое	2	Чон-Джи		
59.		Практическое	2	Чон-Джи		
60.		Практическое	2	Чон-Джи		
61.		Практическое	2	Чон-Джи		
62.		Практическое	2	Дан-Гун		
63.		Практическое	2	Дан-Гун		
64.		Практическое	2	Дан-Гун		
65.		Практическое	2	Дан-Гун		
66.		Практическое	2	Дан-Гун		
67.		Практическое	2	Дан-Гун		
68.		Практическое	2	Дан-Гун		
69.		Теоретическое	2	Техника перемещений		
70.		Практическое	2	Техника перемещений		
71.		Комбинированное	2	Удары и блоки		
72.		Практическое	2	Упражнения в парах		
73.		Практическое	2	Техника перемещений		
74.		Комбинированное	2	Удары и блоки		
75.		Практическое	2	Упражнения в парах		
76.		Практическое	2	Техника перемещений		
77.		Комбинированное	2	Удары и блоки		
78.		Практическое	2	Упражнения в парах		
79.		Практическое	2	Варианты защиты		

80.		Практическое	2	Упражнения в парах		
81.		Практическое	2	Варианты защиты		
82.		Практическое	2	Упражнения в парах		
83.		Комбинированное	2	Виды спортивных травм. Основы медицинской помощи при спортивных травмах. Способы самодиагностики на тренировке. Пульсометрия		Зачет
84.		Комбинированное	2	Виды спортивных травм. Основы медицинской помощи при спортивных травмах. Способы самодиагностики на тренировке. Пульсометрия		Зачет
85.		Комбинированное	2	Виды спортивных травм. Основы медицинской помощи при спортивных травмах. Способы самодиагностики на тренировке. Пульсометрия		Зачет
86.		Комбинированное	2	Виды спортивных травм. Основы медицинской помощи при спортивных травмах. Способы самодиагностики на тренировке. Пульсометрия		Зачет
87.		Комбинированное	2	Виды спортивных травм. Основы медицинской помощи при спортивных травмах. Способы самодиагностики на тренировке. Пульсометрия		Зачет
88.		Практическое	2	Соревнования		Соревнования
89.		Практическое	2	Соревнования		Соревнования
90.		Практическое	2	Соревнования		Соревнования
			180	**Итого**		

2.2. Условия реализации программы.

Для успешной реализации программы необходимы следующие **материально-технические условия:**

- 2 специализированных зала, позволяющих грамотно распределить нагрузку на обучающихся;
- специальное напольное покрытие (татами) для проведения акробатических элементов с детьми;
- спортивный инвентарь - для тренировок на развитие специальных качеств (ринг, татами, боксерские мешки, боксерские лапы, гантели 0,5кг. тренажерный зал и скакалки);
- игровой инвентарь – для организации и проведения спортивных игр;
- наклонная скамья для развития мышц пресса, гимнастическая скамейка для проведения упражнений на развитие силы, перетягивания каната, распределения нагрузки на организм ребенка;
- экипировка: шлем, перчатки, щитки, футы, голеностопы, мячи, бандаж, капы для личного пользования.

Информационно – методические условия. Программа обеспечена учебно - методической литературой: пособиями, журналами по кикбоксингу, методическими разработками, наглядными средствами обучения: фотографиями, видеофильмами, плакатами. При реализации программы необходимо **использование технических средств обучения:** (магнитофон, диски, флэш накопители с записями музыки, под которую учащиеся выполняют упражнения на занятиях).

Кадровое обеспечение: в реализации данной программы могут быть задействованы педагоги дополнительного образования, имеющие высшее профессиональное образование, имеющие профессиональную переподготовку по направлению «преподаватель физической культуры и спортивной тренировки».

2.3. Формы контроля.

Для определения уровня освоения содержания данной программы проводятся различные виды контроля: вводный, промежуточный и итоговый.

Вводный контроль проводится в начале учебного года в форме опроса, теста учащихся с целью определения исходного первоначального уровня оценки уровня подготовленности детей, выявления их уровня знаний и умений, физического развития занимающихся.

Промежуточный контроль проводится в конце каждого блока программы в форме опроса, теста, зачёта, вольного боя, спаррингов, соревнований с целью проверки степени усвоения учащимися учебного материала по итогам прохождения раздела или темы. Эти сведения необходимы для успешного управления процессом обучения в ходе занятий.

Итоговый контроль проводится по окончании срока обучения в форме соревнования с целью определения прогресса у занимающихся. Данные

итогового контроля при сопоставлении их с результатами входного контроля позволяют оценить эффективность учебно - воспитательного процесса и внести коррективы на следующий год.

Определение форм контроля:

Опрос - метод сбора информации, способ, позволяющий получать информацию непосредственно с помощью вопросов.

Тест - система формализованных заданий, по результатам выполнения которых можно судить об уровне развития определённых качеств испытуемого, а также о его знаниях, умениях и навыках.

Зачёт - вид проверочного испытания (в спортивных упражнениях и т. п.), а также отметка, удостоверяющая прохождение таких испытаний.

Вольный бой – бой, который позволяет выявить сильные и слабые стороны в тактической, физической и технической оснащённости. Вольный бой проводится исключительно на ринге.

Спарринги – тренировочный бой, упражнение с целью проверки полученных умений и навыков.

Соревнования - форма деятельности, соперничество за достижение превосходства, лучшего результата (выигрыша, признания и т. п.)

Степень усвоения учебной программы оценивается по результатам контрольных нормативов выполнения различных упражнений по общей и специальной физической подготовке, а также по результатам участия в соревнованиях.

2.4. Оценочные материалы.

Основные оценочные нормативы выполнения контрольных упражнений по ОФП и СФП для учащихся 15-16 лет представлены в таблицах.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для учащихся 15-16 лет

Развиваемое физическое качество	**Контрольные упражнения (тесты)**	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,6 с)	Бег 30 м (не более 5 с)
Координация	Челночный бег 3 х 10 м (не более 15 с)	Челночный бег 3 х 10 м (не более 16,5 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 13 мин.	Непрерывный бег в свободном темпе 11 мин.
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 12 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 8 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 10 раз)
	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 15 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 12 раз)
Скоростно-	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места

силовая выносливость	(не менее130 см)	(не менее 110 см)

Основные оценочные нормативы выполнения контрольных упражнений по ОФП и СФП для учащихся 16-17 лет представлены в таблицах.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для учащихся 16-17 лет

Развиваемое физическое качество	**Контрольные упражнения (тесты)**	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 6 с)	Бег 30 м (не более 6,3 с)
Координация	Челночный бег 3 х 10 м (не более 14 с)	Челночный бег 3 х 10 м (не более 15,5 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 14 мин.	Непрерывный бег в свободном темпе 13 мин.
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 14 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 9 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 12 раз)
	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 20 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 15 раз)
Скоростно-силовая выносливость	Прыжок в длину с места (не менее140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)

Основные оценочные нормативы выполнения контрольных упражнений по ОФП и СФП для учащихся 17-18 лет представлены в таблицах.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для учащихся для учащихся 17-18 лет

Развиваемое физическое качество	**Контрольные упражнения (тесты)**	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 6 с)	Бег 30 м (не более 5,6 с)
Координация	Челночный бег 3 х 10 м (не более 13 с)	Челночный бег 3 х 10 м (не более 13,5 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 20 мин.	Непрерывный бег в свободном темпе 15 мин.
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 10 раз)

Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 20раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 15 раз)
	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 30 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 25 раз)
Скоростно-силовая выносливость	Прыжок в длину с места (не менее150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)

Критерии оценки знаний, умений и навыков по программе «Тхеквондо»

Низкий уровень: слабое знание теории изучаемого предмета, технические и тактические приёмы требуют отработки, не активное участие в соревнованиях.

Средний уровень: неуверенное применение теоретических знаний, тактических и технических приёмов на соревнованиях различного уровня, нуждается в помощи педагога и в дополнительных занятиях.

Высокий уровень: имеют хорошие теоретические знания и практические навыки по предмету, имеют призовые места на соревнованиях различного уровня.

2.5. Методические материалы

№ п/п	Раздел или тема программы (по учебному плану)	Пособия, оборудование, приборы, дидактический материал.
1	**Раздел «Введение в программу»**	- Правила охраны труда на спортивных занятиях - Презентация педагогического проекта «Образовательная программа» - Комплексы общеразвивающих упражнений - Нормативы по основным упражнениям
2	**Раздел «Техника тхэквондо»**	- Словарь терминов, используемых в тхэквондо - Особенности техники и тактики ведения боя - Правила личной гигиены спортсмена - Правила техники безопасности при ведении боя - Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: ФиС, 2012
3	**Раздел «Спортивные и подвижные игры»**	- Правила подвижных игр - Правила игры в волейбол - Правила игры в футбол
4	**Раздел «Общая физическая подготовка»**	- Комплексы физических упражнений на развитие мышц тела - Комплексы упражнений на развитие обще-функциональных способностей - Правила распределения физической нагрузки на организм подростка

5	**Раздел «Специальная физическая подготовка»**	- Информационный стенд «Мы выбираем здоровый образ жизни» - Комплексы специальных физических упражнений

2.6. Воспитательный компонент

Цель воспитательной работы

Создание условий для развития, саморазвития и самореализации личности обучающихся через физкультурно-спортивную направленность

Задачи воспитательной работы:

- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни;
- укреплять семейные ценности;
- прививать навыки самостоятельной - работы;
- формировать навыков завершения начатого дела;
- способствовать сохранению памяти о подвиге нашего народа в ВОВ;
- формировать основы правового образования учащихся.

Планируемые результаты воспитательной работы:

- сформированы навыки здорового и безопасного образа жизни;
- сформированы навыки самостоятельной – работы;
- развито чувство самокритичного отношения к различному мнению;
- сформировано стремление к завершению начатого дела;
- сформировано чувство патриотизма по отношению к своей Родине.

Приоритетные направления воспитательной деятельности:

- гражданско-патриотическое воспитание;
- нравственное и духовное воспитание;
- воспитание семейных ценностей;
- здоровьесберегающее воспитание;
- профориентационное воспитание.

Формы воспитательной работы:

- беседа;
- викторина;
- фестиваль;
- игра;
- конкурс.

Методы воспитательной работы:

- рассказ, беседа;
- пример, упражнение, поручение;
- создание воспитывающих ситуаций;
- соревнование;
- поощрение;
- наблюдение;
- анкетирование;
- тестирование;
- анализ результатов деятельности.

Календарный план воспитательной работы

№	Название мероприятия	Направление	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Проведение практических занятий с детьми по разработке безопасных маршрутов движения учащихся	Воспитание культуры безопасной жизнедеятельности	Беседа	Сентябрь
2.	Беседа «Государственные символы России»	Духовно-нравственное	Беседа	Октябрь
3.	День народного единства. Викторина «Россия - Родина моя»	Духовно-нравственное	Викторина	Ноябрь
4.	«Важная книга нашей страны», посвященный Дню конституции	Духовно-нравственное	Беседа	Декабрь
5.	Новогодний праздник	Эстетическое воспитание	Мастер – класс	Декабрь
6.	Урок мужества «Есть такая профессия — Родину защищать» Час интересных встреч с участниками боевых действий	Патриотическое, трудовое и профессиональное	Беседа, час интересных встреч	Февраль
7.	Международный женский день. Праздник «День Мамы»	Духовно-нравственное	Беседа	Март
8.	День экологии. Субботник "Приведи	Экологическое воспитание	Субботник	Апрель

	в порядок свою планету"			
9.	Урок мужества с представителями Росгвардии г. Ульяновска	Патриотическое	Беседа	Май

3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагогов

1.Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. - М.:ФиС.2001, с.2013.

2.Андрис Э. Р., Арзуманов Г.Г., Годик М.А. Выбор тренировочных средств в зависимости от структуры соревновательного упражнения. - ТиП, 2012, № 2.

3.Анохин П.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса. - М.: Медицина, 2012.

4.Бальсевич В.К. Олимпийский спорт и физическое воспитание: Взаимосвязи и диссоциации - ТП ФК, 2014, № 10, с.2-8.

5.Бережная Е.К. О роли зрительной обратной связи в точностных движениях. - АН СССР «Управление движениями». - Л.: Наука, 2007, с.71.

6.Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. М.: 2012, с.349, с ил.

7.Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: ФиС. 2012, с.192, с ил.

8.Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: ФиС, 20013.

9.Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: ФиС, 2012.

10.Возрастные особенности подготовки бегунов на короткие дистанции. - Сб. науч. лит. под ред. В. П.Филин. - М.: Физкультура и спорт, 2012, с.55.

11.Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.: ФиС, 2013.

12.Волков Н.И., Зациорскиий В.М., Разумовский Е.А., Черемисинов В.Н. Применение математической теории планирования экспериментов для поиска оптимальной методики тренировки - ТиП, 2013, № 7

13.Волков Н.И., Зациорский В.М. Некоторые вопросы теории тренировочных нагрузок. - ТиП, 2012, № 6

14.Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. - М.: ФиС, 2012

15.Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: ФиС, 2012.

16.Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека. - ТПФК,2012, с.с. 11-12; 24-32.

17.Готовцев П.И., Дубровский В.И Самоконтроль при занятиях физической культурой. - М.: ФиС, 2012.
18
19.Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск: Высшая школа, 2012, с.256.
20.Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера - М.: ФиС, 2010.
21.Железняк Ю.Д. Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. - Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2012, с.264.
22.Железняк Ю.Д. Профессиональная подготовка студентов факультета физического воспитания на основе системного единства профилирующих дисциплин. - Совершенствование подготовки учителей физической культуры педагогических вузов страны: Тезисы совещания-семинара преподавателей физ. воспитания педагог. институтов - Пенза, 2012, с.20-22.
23.Зациорский В.М. Теория и методика физического воспитания. Т 1. Изд. 2-ое. - М.: ФиС, 2013, с.201-208.
24.Зимкин Н.В. Физиология человека. - М.: ФиС, 2012. с.495.
25.Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. - Учебное пособие для студентов пед. ин-тов. М.: Просвещение, 2012, с.223.
26.Ильин Е.П.Теория и методика физического воспитания. Под ред. Ашмарина Б.А. - М.: Просвещение, 2013, с.90-92.
27.

Для учащихся и родителей

1. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М.: ФиС, 2012.
2. Б.Подливаев «Моделирование тренировочных заданий в спортивной борьбе» М:-2013г.
3. В.Платонов «Подготовка квалифицированных спортсменов» М: -2014г.
4. Физическая культура в школе. 2007, № 3, с.2-8.

Интернет-ресурсы

1.Педагогическая газета (молодой ресурс)
www.pedgazeta.ru
2.Уникальный образовательный портал в помощь учителю
www.zavuch.info
3.Учительский портал
www.uchportal.ru
4.Педагогическая библиотека
www.pedlib.ru

4. ПРИЛОЖЕНИЕ

4.1. Комплексы общеразвивающих упражнений.

И.п–О.с.

1- руки в стороны, 2- руки вверх, 3- руки в стороны, 4- И.п.
2. И.п.- стойка, ноги вместе руки в замок перед грудью. 1- выпрямить руки вперед,2- И.п.3 – выпрямить руки вверх, 4 – И.п.
3. И.п.- правая рука вверху, левая внизу. 1,2- отведение прямых рук назад, со сменой положения, 3,4 – то же левая вверху.
4. И.п.- стойка, ноги вместе, руки к плечам. 1-4 - разноименные круговые вращения руками в одну сторону, 5-8 – разноименные круговые вращения руками в другую сторону.
5. И.п.- стойка, ноги врозь, руки перед грудью в замок. 1,2 –повороты туловища вправо,
3,4 – повороты туловища влево.
6. И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе 1,2 – наклоны вправо, 3,4 – наклоны влево.
7. И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1,2,3 – наклоны вперед, 4 – И.п.
8. И.п.- стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1- наклон вперёд с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги. 2- И.п. 3- наклон вперёд с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги. 4 – И.п.
9. И.п.- присед на правой ноге, левая в сторону прямая. 1-3- наклон вперёд к прямой ноге, 4 – перенос центра тяжести на левую ногу
10. И.п.- выпад правой ногой вперёд, руки за спину, спина прямая. 1-3- пружинистые покачивания, 4 – смена положения ног прыжком.
11.И.п.-стойка, ноги врозь, руки вперёд, немного в стороны. 1- мах правой ногой к левой
ноге, 2 – И.п, 3 – мах левой ногой к правой ноге, 4 – И.П.
12.И.п.- стойка ноги врозь, руки внизу. 1,3- прыжок, хлопок над головой, 2,4 – прыжок, руки в исходное положение.
Комплекс № 2
Общеразвивающие упражнения без предметов
1. И. п. — о. с., на счет 1 — 2 — 3 — 4 руки в стороны, вверх, вперед, вниз. 4 раза.
2. И. п. — ноги врозь, руки в стороны. 1 — наклон вперед, хлопок ладонями за левым
коленом, выдох; 2 — и. п., вдох; 3 — наклон вперед, хлопок за правым коленом, выдох; 4 — и. п., вдох. 4 раза.
3. И. п. — то же. 1 — руки на пояс, поворот направо; 2 — и. п.; 3 — 4 — то же налево. 4 раза.
4. И. п. — о. с., I — присесть, руки на колени, выдох; 2 — и. п.; 3 — присесть, обхватить колени руками, выдох; 4 — и. п., вдох 4 раза.
5. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — поднять согнутые в коленях ноги; 2 — выпрямить; 3 — согнуть; 4 — и. п.4 раза.
6. И. п. — лежа па спине, ноги, согнутые в коленях, поднять.1 — 4 — круговые движения ног вперед («велосипед»); 5—8 — то же, вращая ноги на себя. 3 раза.

7. И. п. — лежа на спине, ладони положить на живот в об-ласть подреберья. 1 — 3 —
выдох, легко надавливая ладонями на живот; 4 — пауза; 5 — 7 — вдох, выпячивая живот; 7 — пауза. 3
8. И. п. — ноги врозь руки па пояс, 1 — наклон влево, руки 2- 3 — то же вправо. 4 раза.
9. И. п. — о. с., руки на пояс, поднять правую ногу, согнутую в колене; 2 — и. п.; 3—4 — то же другой ногой. 4 раза.
10. И. п. — о. с. 1 — наклон вперед, расслабить мышцы рук; 2 — выпрямиться, руки вверх; 3 — наклон вперед, расслабляя мышцы, «уронить» руки, дать им свободно покачаться; 4 — и. п. 4 раза.

Аттестационная программа
9 ГЫП (ПРОГРАММА БЕЛО-ЖЕЛТОГО ПОЯСА)

Программа бело-желтого пояса служит переходной ступенью от белого к желтому поясу. Она содержит упражнения, предназначенные для выполнения базовых элементов Тхэквондо. В терминологию добавляется 10 новых корейских терминов.
Основной задачей является вырабатывание у занимающихся устойчивой привычки к регулярным занятиям и необходимых навыков сознательной дисциплины.

БАЗОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Стойки - НИУНЦА СОГИ, АННУН СОГИ
Удары руками - АП ДЖУМОК ЧУРУГИ
Удары ногами – АПЧАГИ, ДОЛИО ЧАГИ
Блоки - ЧУКЁ САНКАЛ МАККИ, АН САНКАЛ МАККИ, НАДЖУНДЕ САНКАЛМАККИ

ТЕХНИКА РУК: из АНУН СОГИ - попеременно удары и блоки.
ТЕХНИКА НОГ: из САДЖИК СОГИ - АП ЧАГИ, ДОЛИО ЧАГИ на 4 счета.
ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ: из НАРАНИ СОГИ по 3 удара и блока в верхний, средний и нижний уровни (открытой ладонью), Все упражнения выполняются под счет.
СПАРРИНГ; САМБО МАСОГИ - на 3 шага. Выполняется под счет.
ХЬЕНГ: ЧОН-ДЖЙ. Переводится как «рай земной». На Востоке интерпретируется, как создание мира, и зарождение истории человечества. Это первый хьенг, с которым знакомится новичок. Он состоит из двух частей: первая из которых символизирует землю, а вторая - небеса. Число движений - 19.
СВОБОДНЫЙ СПАРРИНГ: один поединок с партнером без контакта.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Сгиб, разгиб, рук в упоре лежа
2. Подъем туловища из положения лежа
3. Приседания
4. Тест на гибкость
5. «Плуг» - из положения сидя полуперекатом назад коснуться прямыми ногамипола за головой
6. АКРОБАТИКА**:** кувырок, назад

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ

ТХЭКВОНДО - искусство самообороны без оружия.

ТХЭКВОНДО - Корейское «ТАЭ» означает «выполнение удара ногой в прыжке или в полете», «КВОН» - кулак, «ДО» - искусство, путь истины, проделанный в прошлом,покрытый святостью и мудростью.