

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 251 г. Челябинска»
454077, г. Челябинск, ул. Мамина 5 а, Тел. факс (351) 773-75-55
E-mail: Pohsad251@yandex.ru

Принято на заседании
Педагогического совета
От «29» августа 2023 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
«ДС № 251 г. Челябинска»
Н. А. Мальцева
«29» августа 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ТХЭКВОНДО ВТ**

Направленность программы: спортивная
Вид программы: базовая
Возраст – 3 -7 лет
Срок реализации –4 года

Автор:
Ли Яна Евгеньевна,
тренер по тхэквондо

Челябинск 2023

№п/п	СОДЕРЖАНИЕ	Стр.
1	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2	ЗАДАЧИ	4
3	МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ	4
3.1	ПРИНЦИП РАБОТЫ С ДЕТЬМИ	4
4	ФОРМЫ И РЕЖИМ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ	4
5	ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ (ПРИ ОДНОМ ЗАНЯТИИ В НЕДЕЛЮ)	5
6	ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ (ПРИ ДВУХ ЗАНЯТИЯХ В НЕДЕЛЮ)	6
7	ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ	7
7.1	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	9
7.2	ХАРАКТЕРИСТИКА ПОДВИЖНЫХ ИГР	10
7.3	ТРЕНИРОВКА ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-4 ГОДА	10
7.4	ТРЕНИРОВКА ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ	12
7.5	ТРЕНИРОВКА ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ	13
7.6	ТРЕНИРОВКА ДЛЯ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ	14
8	ПРОГРАММНЫЙ ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ	16
9	НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПОДГОТОВКИ ТХЭКВОНДИСТОВ СОГ	16
10	ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	17
11	ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПО ВИДУ СПОРТА «ТХЭКВОНДО»	18
12	СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ	19

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность программы: 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.

Отличительными особенностями программы является акцент на организацию воспитательной работы, создание ситуации успеха, использования личностно-развивающих, воспитательных технологий в процессе работы с детьми, а также на психологическую и восстановительную подготовку тхэквондистов.

Цель программы: приобщение детей к здоровому образу жизни и систематическим занятиям физкультурой через занятия тхэквондо.

Задача программы: расширение двигательных возможностей, компенсация дефицита двигательной активности детей.

Условия реализации образовательной программы: программа по «Тхэквондо» реализуется в соответствии с учебным планом и календарным учебным графиком, рассчитана на 2 года.

При работе с детьми, пришедшими заниматься контактными ударными единоборствами в образовательное учреждение, созданы необходимые для реализации образовательной программы

Педагогическая компетентность педагога дополнительного образования

Наличие материально-технической базы.

Установление контакта с каждым родителем для получения подробной информации о ребенке.

Условия набора в коллектив: в коллектив зачисляются учащиеся, желающие заниматься тхэквондо.

Группы обучающихся формируются с учетом возрастных и гендерных особенностей занимающихся.

Количество детей в группе: 10-18 человек

2. ЗАДАЧИ

- привлечение детей к систематическим занятиям видом спорта – тхэквондо;
- содействие всестороннему, гармоничному развитию ребенка;
- укрепление здоровья детей;
- воспитание смелости, воли, решительности, терпения, целеустремленности;
- воспитание взаимовыручки, дружбы, чувства команды;
- воспитания уважения традиций тхэквондо, уважения старшего поколения;
- формирование навыков здорового образа жизни;
- расширение диапазона двигательных умений детей.

3. МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

- игровой
- соревновательный
- повторный
- круговой

3.1. ПРИНЦИПЫ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ

- принцип оздоровительной направленности;
- принцип многостороннего развития личности;
- принцип демократизации;
- принцип индивидуализации;
- принцип анализа;
- принцип усложнения (от простого к более сложному).

4. ФОРМЫ И РЕЖИМ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Занятия проводятся в коллективной и групповой форме с индивидуальным подходом к каждому обучающемуся.

Занятия проходят два раза в неделю по 30-45 мин (в зависимости от возрастной группы).

5. ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ (при одном занятии в неделю)

Программный материал	09	10	11	12	01	02	03	04	05	За год
Теория:										
Техника безопасности	1									1
Значение занятий ФК и С для человека		1								1
Краткий обзор истории и развития тхэквондо					1					1
Личная гигиена, закаливание, режим дня, питание спортсмена			1							1
Правила поведения, уважение старшего поколения				1						1
Правила соревнований (ознакомление)						1				1
Итого:	1	1	1	1	1	1				6
Практика:										
ОФП	2	1	1	1	1	2	2	1	2	13
СФП	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
Растяжка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
Изучение элементов базовой техники	1	2	1	1	1	1	1	1	2	11
Подвижные, спортивные игры, эстафеты	1	1	2	1	1	1	2	2	1	12
Специальные и общеразвивающие упражнения	1	1	1	1		1	1	1	1	8
Контрольные нормативы, аттестации, соревнования				1				1		2
Итого:	7	7	7	7	7	7	8	8	8	64
Всего:	8	8	8	8	6	8	8	8	8	70

6. ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ (при двух занятиях в неделю)

Программный материал	09	10	11	12	01	02	03	04	05	За год
Теория:										
Техника безопасности	1			1						2
Значение занятий ФК и С для человека		1						1		2
Краткий обзор истории и развития тхэквондо	1									1
Личная гигиена, закаливание, режим дня, питание спортсмена		1				1				2
Правила поведения, уважение старшего поколения			1				1			2
Правила соревнований (ознакомление)					1					1
Итого:	2	2	1	1	1	1	1	1		10
Практика:										
ОФП	2	2	3	2	2	2	2	2	3	20
СФП	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
Растяжка	2	2	2	2	2	3	2	2	2	19
Изучение элементов базовой техники	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
Подвижные, спортивные игры, эстафеты	2	3	2	2	2	2	3	2	2	20
Специальные и общеразвивающие упражнения	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
Контрольные нормативы, аттестации, соревнования			1			1			1	3

Итого:	10	11	12	10	10	12	11	10	12	98
Всего:	12	13	13	11	11	13	12	11	12	108

7. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Формирование системы двигательных умений и навыков – одна из главных задач физического воспитания. Процесс обучения детей состоит из следующих этапов:

- 1) первоначальное разучивание;
- 2) углубленное разучивание;
- 3) закрепление навыка;
- 4) совершенствование.

В физической культуре спортивно-оздоровительной группы упражнения представлены следующими видами:

- гимнастика
- упражнения на «растяжку», гибкость
- подвижные игры и элементы спортивных игр, эстафеты
- спортивные упражнения
- общеразвивающие упражнения
- специальные упражнения тхэквондиста
- упражнения на точность одиночных движений, равновесия

Практический материал направлен на разучивание, закрепление и совершенствование следующих двигательных кондиций:

- Гимнастика (вращения, наклоны, сгибания, приседания, выпады и др.)
 - Основные общеразвивающие упражнения на месте и в движении
 - Бег и его разновидности (приставными шагами правым и левым боком, скрестным шагом правым и левым боком, с оборотом через правое и левое плечо, спиной вперед, поднимая бедро, захлестывая голень и др.)
 - Прыжки (вперед с места, на двух ногах в движении, на двух ногах из глубокого приседа, вверх прогнувшись руки вверх и др.)
 - Подвижные игры и эстафеты, имеющие различные педагогические задачи и двигательное содержание;
 - Специальные физические упражнения для развития ловкости;
 - Специальные физические упражнения для развития быстроты;
 - Специальные физические упражнения для развития быстроты реакции;
 - Специальные физические упражнения для развития силы;
 - Специальные физические упражнения для развития гибкости;
 - Специальные физические упражнения для развития точности движений;
 - Специальные физические упражнения для развития координации;
 - Основные команды по-корейски:
- (мое, черьед, кюннэ, дчун би, щи джак, баль бакко, тиро-тура);

- Основные элементы базовой техники тхэквондо:
 - основные стойки (ап соги, ап кубби, дчючум соги, пальчаги чумби, моа соги, наранхи соги);
 - передвижения (степповые движения, уходы и смещения в сторону, смена стоек);
 - удары руками (чируги);
 - основные блоки (арэ макки, момтон макки, ольгуль макки);
 - удары ногами (ап чаги, долъе чаги, нэрье чаги, миро чаги, йоп чаги, сэва чаги);
- Упражнения для развития гибкости, растяжки («мост», «складка», «шпагат», и др.)

Руководство игрой включает несколько обязательных элементов:

- наблюдение за действиями воспитанников,
- устранение ошибок,
- коллективных приемов,
- пресечение проявлений индивидуализма, грубого отношения к игрокам,
- регулировка нагрузок,
- стимулирование необходимого уровня эмоциональной активности на протяжении всей игры.

Направляя игровую деятельность, тренер помогает выбрать способ решения игровой задачи, добиваясь самостоятельности и творческой активности игроков. В отдельных случаях он может включиться в игру сам, демонстрируя, как лучше действовать в той или другой ситуации. Важно своевременно исправлять ошибки. Объяснять ошибку нужно коротко, демонстрируя правильные действия. Если этих приемов недостаточно, применять специальные упражнения, в отдельности анализируя ту или другую ситуацию. Ответственный момент в руководстве подвижными играми - дозирование физической нагрузки. Игровая деятельность своей эмоциональностью захватывает детей, и они не ощущают усталости. Во избежание переутомления учеников необходимо своевременно прекратить игру или изменить ее интенсивность. Регулируя физическую нагрузку в игре, тренер может использовать разнообразные приемы: уменьшать или увеличивать время, отведенное на игру, изменять количество повторений игры. Окончание игры должно быть своевременным. Преждевременное или внезапное окончание игры вызовет неудовольствие учеников. Во избежание этого тренер должен уложиться вовремя, отведенное для игры. После окончания игры необходимо подвести итог. При сообщении результатов следует указать командам и отдельным игрокам на допущенные ошибки и отрицательные и положительные моменты в их поведении.

Игра может быть включена во все части тренировки. Подготовительная часть – игры небольшой подвижности и сложности, которые помогают сосредоточить внимание учеников. Характерными видами движений для этих игр является ходьба. Основная часть – игры с бегом на скорость, с преодолением препятствий, метанием, прыжками и другими упражнениями, которые требуют большой подвижности. Игры в основной части должны помогать изучению и усовершенствованию техники выполнения тех или других упражнений. Заключительная часть – игры незначительной и средней подвижности с простыми движениями, правилами организации. Они должны содействовать активному отдыху после интенсивной нагрузки в основной части.

7.1 Планируемые результаты освоения программы

К концу I года обучения обучающиеся должны	
Знать:	Уметь:
• правила техники безопасности (ТБ) и правила противопожарной безопасности (ППБ) на занятиях по тхэквондо при работе со спортивным инвентарем; • соблюдать условия личной гигиены; • первичные знания из истории спорта, в частности, по тхэквондо; • базовые элементы на 10 (белый пояс) - 6 (зеленый пояс) «гып» согласно контрольно-переводным нормативам (программе аттестации).	• 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).
К концу II года обучения обучающиеся должны	
Знать:	Уметь:
• правила ТБ и ППБ на занятиях по тхэквондо при работе со спортивным инвентарем, на спортивных занятиях и соревнованиях различного уровня; • значимость посещения объединения тхэквондо для укрепления здоровья, ведения здорового образа жизни; • базовые элементы на 6 (зеленый пояс) – 4 (синий пояс) «гып» согласно контрольно-переводным нормативам (программе аттестации).	• соблюдать правила ТБ и ППБ при работе со спортивным инвентарем, на спортивных занятиях и соревнованиях различного уровня; • выполнять базовые элементы на 6 (зеленый пояс) – 4 (синий пояс) «гып» согласно контрольно-переводным нормативам (программе аттестации).

7.2 Характеристика подвижных игр.

Подвижные игры как средство физического развития имеют ряд особенностей. Наиболее характерные из них состоят из активности и самостоятельности играющих, коллективности действий и непрерывности изменения условий деятельности. Деятельность играющих подчинена правилам игры, которые регламентируют их поведение и отношения. Правила облегчают выбор тактики действия и руководство игрой. Взаимоотношения между играющими определяются, прежде всего содержанием игры. Различие в отношениях между игроками разрешает выделить две основные группы – неkomандные и командные игры, которые дополняются небольшой группой переходных игр. Некомандные игры можно поделить на игры с ведущим и без ведущего. Так же командные игры делятся на два основных вида: игры с одновременным участием всех играющих, игры с поочередным участием. Командные игры различаются и по форме поединка играющих. Существуют игры без вступления игроков в борьбу с соперником, а в других, наоборот, активно ведут борьбу с ними. Различают игры: имитационные, с перебежками, с преодолением препятствий, с мячом, с палками. Выбор той или иной игры определяется конкретными задачами и условиями проведения. Для каждой возрастной группы характерны свои особенности в выборе и методике проведения игры. Игры и упражнения, которые оказывают содействие усвоению техники прыжков и развитию скоростно-силовых качеств.

7.2 Тренировка для детей 3-4 года

- **Построение**
- **Бег по кругу**
- **Разминка в колоннах**
- **Суставная разминка на месте (ОРУ, растяжка)**
- **Подвижные игры:**

«Мыши кот»

Цель: приучать детей бегать легко, на носках, не наталкиваясь друг на друга; ориентироваться в пространстве, менять движения по сигналу воспитателя.

Ход игры:

Дети сидят на скамейках или стульчиках. Это мыши в норках. В противоположной стороне комнаты или площадки сидит кот, роль которого исполняет воспитатель. Кот засыпает (закрывает глаза), а мыши разбегаются по всей комнате. Но вот кот просыпается, потягивается, мяукает и начинает ловить мышей. Мыши быстро убегают и прячутся в норках (занимают свои места). Пойманных мышек кот уводит к себе. Когда остальные мыши спрячутся в

норки, кот ещё раз проходит по комнате, затем возвращается на своё место и засыпает.

«Поезд»

(усложнённый вариант)

Цель: учить детей ходить и бегать в колонне по одному, ускорять и замедлять движение, делать остановки по сигналу; приучать детей находить своё место в колонне, не толкать товарищей, быть внимательными.

Ход игры:

Дети становятся в колонну по одному (не держась друг за друга). Первый – паровоз, остальные – вагоны. Воспитатель даёт гудок – и поезд начинает двигаться вперёд сначала медленно, потом быстрее, быстрее, наконец дети переходят на бег. После слов воспитателя «Поезд подъезжает к станции» дети постепенно замедляют движение – поезд останавливается. Воспитатель предлагает всем выйти погулять, собрать цветы, ягоды на воображаемой поляне. По сигналу дети снова собираются в колонну – и поезд начинает двигаться.

«Быстро в домик».

Цель: упражнять детей действовать по сигналу педагога, двигаться врассыпную в разных направлениях, бегать одновременно всей группой, использовать всю площадь зала.

Ход игры: Дети располагаются в «домике» (на гимнастических скамейках или стульчиках). Тренер предлагает им пойти на лужок – цветочками полюбоваться, на бабочек посмотреть – ходьба врассыпную, в разных направлениях. На сигнал: «Быстро в домик, дождь пошел!» - малыши бегут занимать место в «домике» (любое место).

«Береги предмет».

Цель: учить детей действовать по сигналу быстро, приучать их ориентироваться в пространстве, развивать ловкость.

Ход игры:

Дети становятся в круг. У ног каждого ребёнка лежит кубик (или погремушка). Тренер находится в кругу, он старается взять предмет то у одного, то у другого ребёнка. Играющий, к которому приближается воспитатель, приседает, закрывает кубик руками и не даёт до него дотронуться. Как только тренер отходит, малыш встаёт, оставляя кубик на прежнем месте.

«Догони мяч».

Цель: учить детей ходить или бегать небольшими группами, а затем и всей группой в определённом направлении, друг за другом, врассыпную, по ограниченной площади; развивать у них чувство равновесия, ловкость, координацию движений.

Ход игры:

Дети играют в комнате или на площадке. Тренер подзывает к себе нескольких и предлагает им побегать за мячом, поиграть с ним. Он раскатывает мячи в разных направлениях, а каждый ребёнок бежит за мячом, ловит его и приносит тренеру, который снова бросает мячи, но уже в другом направлении.

7.3 Тренировка для детей 4-5 лет

- **Построение**
- **Бег по кругу**
- **Разминка в колоннах**
- **Суставная разминка на месте**
- **Подвижные игры, махи ногами**

Подвижные игры:

«Зайцы и волк»

Цель: учить правильно прыгать на двух ногах; слушать текст и выполнять движения в соответствии с текстом.

Ход игры: Одного из играющих выбирают «волком». Остальные – «зайцы». В начале игры «зайцы» стоят в своих домиках, волк находится на противоположной стороне. «Зайцы» выходят из домиков, воспитатель говорит:

Зайцы скачут скок, скок, скок,

На зелёный на лужок.

Травку щиплют, кушают,

Осторожно слушают – не идет ли волк.

Дети прыгают, выполняют движения. После этих слов «волк» выходит из оврага и бежит за «зайцами», они убегают в свои домики. Пойманных «зайцев» «волк» отводит к себе в овраг.

«Пробеги тихо»

Цель: учить бесшумно двигаться.

Ход игры: Дети делятся на группы из 4-5 человек, распределяются на три группы и выстраиваются за чертой. Выбирают водящего, он садится посередине площадки и закрывает глаза. По сигналу одна подгруппа бесшумно бежит мимо водящего на другой конец площадки. Если водящий услышит, он говорит «Стой!» и бегущие останавливаются. Не открывая глаз, водящий говорит какая группа бежала. Если он правильно указал группу, дети отходят в сторону. Если ошибся, они возвращаются на свои места. Так поочередно пробегают все группы. Выигрывает та группа, которая пробежала тихо и которую водящий не смог обнаружить.

«Не попадись!»

Цель: учить правильно прыгать на двух ногах; развивать ловкость.

Ход игры: Кладется шнур в виде круга. Все играющие стоят за ним на расстоянии полушага. Выбирается водящий. Он становится внутри круга. Остальные дети прыгают в круг и обратно. Водящий бежит по кругу, стараясь

коснуться играющих в то время, когда они находятся внутри. Через 30-40сек. Тренер прекращает игру.

«Кто скорее до флажка?»

Цель: развивать быстрый бег, ловкость.

Ход игры: Дети распределяются на несколько команд. На расстоянии 3 м от исходной черты ставятся флажки. По сигналу тренера надо прыжками на двух ногах допрыгать до флажка, обогнуть его и бегом возвратиться в конец своей колонны.

7.4 Тренировка для детей 5-6 лет

- **Построение**
- **Бег по кругу**
- **Разминка в колоннах**
- **Суставная разминка на месте**
- **Подвижные игры, махи ногами**

Подвижные игры:

ПАРНЫЙ БЕГ

Задачи:

учить детей бегать в парах, не расцепляя рук, огибать предметы. Развивать ловкость, внимание.

Содержание игры:

дети стоят в колоннах парами на одной стороне площадки за чертой. На другой стороне площадки поставлены предметы (кегли, кубы и т.д.), по числу звеньев. По сигналу тренера первые пары детей, взявшись за руки, бегут до предметов огибают их и возвращаются в конец своей колонны. По следующему сигналу бегут вторые пары. Пара разъединившая руки, считается проигравшей.

Варианты: бежать с за хлестом голени. Бег между предметами змейкой до ориентира.

«Кто скорее до флажка?»

Цель: развивать быстрый бег, ловкость.

Ход игры: Дети распределяются на несколько команд. На расстоянии 3 м от исходной черты ставятся флажки. По сигналу тренера надо прыжками на двух ногах допрыгать до флажка, обогнуть его и бегом возвратиться в конец своей колонны.

«Не попадись!»

Цель: учить правильно прыгать на двух ногах; развивать ловкость.

Ход игры: Кладется шнур в виде круга. Все играющие стоят за ним на расстоянии полушага. Выбирается водящий. Он становится внутри круга.

Остальные дети прыгают в круг и обратно. Водящий бежит по кругу, стараясь

коснуться играющих в то время, когда они находятся внутри. Через 30-40сек. Тренер прекращает игру.

«Бежал по прямой дорожке с ускорением»

Инвентарь – флажки.

Место проведения – беговая дорожка, футбольное поле.

Основная цель – развитие реакции, ловкости, скорости.

Организация – размечаются 3 параллельные линии. Две первые, которые находятся на расстоянии 5–7 м одна от другой, есть стартовые линии. Третья линия – финишная, находится на расстоянии 15–20 м от стартовых линий. Участники делятся на 2 команды. Одна с одной, другая с другой стартовой линии.

Проведение – после сигнала тренера игроки обеих команд начинают бег. Задача игроков – скорее добежать до финиша, не дав себя обогнать игрокам другой команды.

Настигнутым считается игрок, если его тронули рукой. За каждого настигнутого игрока команда получает 1 очко.

7.5 Тренировка для детей 6-7 лет

- **Построение**
- **Бег по кругу**
- **Разминка в колоннах**
- **Суставная разминка на месте**
- **Подвижные игры, махи ногами, обучение техники основных ударов ногами**

Подвижные игры:

«Бежал по прямой дорожке с ускорением»

Инвентарь – флажки.

Место проведения – беговая дорожка, футбольное поле.

Основная цель – развитие реакции, ловкости, скорости.

Организация – размечаются 3 параллельные линии. Две первые, которые находятся на расстоянии 5–7 м одна от другой, есть стартовые линии. Третья линия – финишная, находится на расстоянии 15–20 м от стартовых линий. Участники делятся на 2 команды. Одна с одной, другая с другой стартовой линии.

Проведение – после сигнала тренера игроки обеих команд начинают бег. Задача игроков – скорее добежать до финиша, не дав себя обогнать игрокам другой команды.

Настигнутым считается игрок, если его тронули рукой. За каждого настигнутого игрока команда получает 1 очко.

«Челночный бег»

Место проведения – беговая дорожка стадиона, спортивный зал

Основная цель – формирование умения владеть собою, усвоение техники старта и развитие скорости.

Организация – размечаются 2 стартовые линии

Проведение – игроки принимают низкий или высокий старт. По сигналу стартуют первые номера, которые бегут ко вторым номерам и касаются их рукой. Вторые бегут к третьим и т. д. Выигрывает команда, которая первой заняла свои первоначальные места.

Мяч соседу

Цель игры: закреплять быструю передачу мяча по кругу.

Игроки строятся в круг на расстоянии вытянутых рук друг от друга. У двух игроков, стоящих на противоположных сторонах круга, - по мячу. По сигналу дети передают мяч по кругу в одном направлении, как можно быстрее, стараясь, чтобы один мяч догнал другой. Проигрывает игрок, у которого окажется 2 мяча. Игра повторяется.

! Мяч передавать соседнему игроку, никого не пропускать.

Части тела

Цель игры: развивать быстроту реакции и сообразительность.

Игроки перемещаются по площадке в разных направлениях (бегают, прыгают, шагают). По команде педагога «Рука-голова!» каждый игрок быстро находит себе партнёра и кладёт руку ему на голову. Отмечаются самые быстрые и внимательные пары.

8. ПРОГРАММНЫЙ ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

- *Физическая культура и спорт.* Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармоничного развития, подготовки к труду и защите Родины. Влияние вредных привычек на организм человека.
- *Оборудование и инвентарь.* Правила использования и хранения инвентаря. Правила поведения в спортивном зале. Правила безопасности при занятиях тхэквондо.
- *Краткий обзор истории и развития единоборств и тхэквондо.* История и развитие единоборств в мире, история первых соревнований по тхэквондо ВТФ.
- *Личная гигиена и навыки закаливания, режим и питание спортсмена.* Соблюдение санитарно-гигиенических правил и норм во время занятий. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха, воды в целях укрепления здоровья. Режим дня. Рацион и режим питания юных спортсменов.
- *Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовки единоборцев.* Поведение спортсмена. Культура и интересы спортсмена. Психологическая подготовка. Ритуалы тхэквондо. Спортивная честь. Спортивный характер.

9. НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПОДГОТОВКИ ТХЭКВОНДИСТОВ СОГ

Спортсмены по окончании обучения в спортивно-оздоровительных группах должны знать, уметь выполнять:

- построения и перестроения;
- ору без предметов, с предметами, в движении;
- ходьба и ее разновидности;
- бег и бег с заданием;
- техника безопасности в спортивном зале, правила поведения;
- подвижные игры, основные правила эстафет;
- основные упражнения для развития гибкости, уметь показать упражнения с корейским счетом;
- основные упражнения для развития «растяжки» тхэквондиста;
- технику выполнения основных упражнений ОФП, СФП и уметь выполнять правильно;
- основные организационные команды (мойо, чарьед, баро, кюннэ, дчун би, щи джак);
- элементы базовой техники - удары ногами (ап чаги, долье чаги, йоп чаги, миро чаги, нерье чаги, сэва чаги);
- элементы базовой техники – блоки

- (арэ макки, момтон ан макки, ольгуль макки);
- элементы базовой техники - техника передвижений (степповые движения, развороты в движении);
 - элементы базовой техники - основные стойки (ап соги, наранхи соги, дчючум соги, пальчаги чумби, ап куби);
 - элементы базовой техники - удары руками (чируги, ту бон чируги);

Оценка гибкости и «растяжки» в упражнениях «складка», «шпагат», проводится на аттестациях два раза в год. в упражнениях «складка» и «шпагат» оценка не ниже 3 баллов.

Оценочная шкала оценки упражнений для развития гибкости, растяжки.

упражнение	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
«складка»	Стойка – ноги на ширине плеч, на три сек. достать основанием ладони пол перед ногами	Стойка - ноги на ширине плеч, рывком достать открытой ладонью пол перед ногами	Стойка – ноги на ширине плеч, любым способом достать частью ладони пол перед ногами	Стойка – ноги на ширине плеч, любым способом кончиками пальцев достать пол перед ногами	Стойка – ноги на ширине плеч, наклон вперед ноги к полу
«шпагат»	Сед полностью, касание всей поверхностью ног пола, ноги строго по прямой линии	Сед ноги по прямой линии, но полностью нет касания пола примерно на 10 см.	Сед ноги по прямой линии, но полностью нет касания пола примерно на 20 см.	Сед ноги по прямой линии, но полностью нет касания пола примерно на 30 см	Стойка – ноги широко в сторону

10. Организационно-методическое обеспечение программы

1. Беседа на тему: «Правила поведения в спортивном зале»
2. Беседа на тему: «Уважай старших, помогай тренеру»
3. Беседа на тему: «Гигиена и питание юного спортсмена»
4. Беседа на тему: «Режим дня юного спортсмена»
5. Беседа на тему: «Выполняй правильно упражнения ОФП»
6. Беседа на тему: «Растяжка в тхэквондо»
7. Участие в соревнованиях «Веселые старты»

8. Участие в соревнованиях по ОФП
9. Посещение соревнований по тхэквондо ВТФ
10. Беседы с родителями на темы:
 - ✓ «Режим дня»
 - ✓ «Питание юного спортсмена»
 - ✓ «Значение занятий ф.к. и спортом для молодого организма»
 - ✓ «Витамины – необходимая поддержка организма юного спортсмена»
 - ✓ «Закаливание - средство профилактики простудных заболеваний» и др.
11. Родительские собрания, совместные с детьми родительские собрания
12. Приглашение родителей на аттестации на цветные пояса и соревнования

11. Информационно - методические условия реализации дополнительной образовательной программы по виду спорта «тхэквондо»

Информационное обеспечение деятельности ОГБУ ДО ОСШ «Конас» – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства ОГБУ ДО ОСШ «Конас» с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

12. Список литературных источников

1. Аксенов Э. Тхэквондо: от белого пояса к черному. Традиционная техника и приемы уличной самозащиты / Э. Аксенов. - М.: АСТ, 2007. - 174 с.
2. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы / И.И. Алиханов. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 304 с.
3. Алхасов Д. Техническая подготовка в тхэквондо / Д.С. Алхасов - Изд. Стер. - М.-Берлин: Директ-Медиа, 2019. - 160 с.
4. Берулава Г.А. Стили индивидуальности / Г.А. Берулава. - М.: МАГО, 1996. - 44 с.
5. Бишоп М. Окинавское тхэквондо / М. Бишоп. - М.: Фаир-пресс, 2001. - 304 с.
6. Галочкин Г.П., Ефремов А.К., Санников В.А. Тактическая подготовка спортсменов в единоборствах: Уч. пос. / Г.П. Галочкин, А.К. Ефремов, В.А. Санников. - Воронеж, 1999. - 116 с.
7. Григоренко В.Г., Глоба А.П. и др. Организация спортивной работы с лицами, имеющими нарушения функции спинного мозга: методические рекомендации, издатель Советский спорт, 1991.
8. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: учеб. Пособие. М.: Сов. Спорт, 2000. 238 с.
9. Подливаев Б.А. Моделирование тренировочных заданий в спортивной борьбе / Б.А. Подливаев // Теория и практика физической культуры. - 1999. - №2. - С. 55 - 58.
10. Такэнобу Н. Тхэквондо-до. Входные ворота / Н. Такэнобу. - М.: Сэкай, 1994. - 218 с.
11. Хаберзетцер Р. Тхэквондо-до. От азов до черного пояса. Т. 2. Кн. 2. Техника поражающих ударов / Р. Хаберзетцер. - М.: Модус, 1995. - 184 с.
12. Матвеев, Л.П. Планирование и построение спортивной тренировки. - М.: ГЦОЛИФК, 1992. - 240 с.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Озолин Н.Г. Теория и практика физ. культуры. - 1996. - № 8. - С. 55-56.
14. Павлова, В.И. Развитие координационных способностей юных тхэквондистов моделированием соревновательной деятельности / В. И. Павлова, М. С. Терзи, Д. А. Сарайкин // Вестник Челябинского государственного педагогического университета, №12.2/2013. - Челябинск, 2013. - С. 288-295.
15. Павлова, В.И. Соотношение объема аэробной и анаэробной тренировочной нагрузки в соответствии со спецификой энергетических аспектов работоспособности в ациклических видах спорта (На примере

тхэквондо) / Павлова В.И., Сигал М.С., Терзи М.С. // Теория и практика физ. куль

15. Павлова, В.И. Физиологические и психофизиологические особенности сенсомоторной адаптации у единоборцев разных квалификаций / В.И. Павлова, Д.А. Сарайкин, М.С. Терзи // Фундаментальные исследования. – 2014. - №6, Ч.7. – С. 1412-1417.

16. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения : учебник [для тренеров] : в 2 кн. — К.: Олимпийская литература, 2015. — Т. 1. — 680 с.

17. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения : учебник [для тренеров] : в 2 кн. — К.: Олимпийская литература, 2015. — Т. 2. — 770 с.

18. Сарайкин, Д.А. Физиологическое обоснование организации спортивной тренировки у юных тхэквондистов / Д.А.Сарайкин, М.С.Терзи // Вестник Южно-Уральского государственного университета. - №24 (200). – Челябинск, 2010. – С. 32-33.

19. Терзи М.С. Физиологические предпосылки сохранения и укрепления здоровья у единоборцев / М.С. Терзи, Д.А. Сарайкин, В.И. Павлова, Ю.Г. Камскова // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Образование, здравоохранение, физическая культура. – Челябинск, 2014. – Т.14, №3. – С. 26-32.

20. Терзи, М. С. Биомеханическая оптимизация технико-тактических действий единоборцев (на примере тхэквондо) / М. С. Терзи, Д. А. Сарайкин, В. И. Павлова, Ю. Г. Камскова // Физическая культура, спорт, туризм: научно-методическое сопровождение: сб. матер. Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием; 15–16 мая 2014 г.; г. Пермь, Россия / ред. кол. : Е.В. Старкова (глав. ред.), Т.А. Полякова (науч. ред.); Перм. гос. гуманит.-пед. ун-т. – Пермь: Астер, 2014. С. 315-318.

21. Терзи, М. С. Моделирование тренировочного процесса юных спортсменов на начальном этапе подготовки в тхэквондо // Научно-методическое обеспечение физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры / – Челябинск: Уральская Государственная Академия Физической Культуры, 2002. – Вып.5. – Ч.2. – С.178-184.

22. Терзи, М. С. Физиологические особенности адаптивных процессов у подростков в тхэквондо / М.С. Терзи, В. И. Павлова, Н.В. Мамылина // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Физическая культура и личность» 28-29 октября 2004. – Оренбург: издательство ОГПУ, 2004. – С. 198-200.

23. Терзи, М. С. Частотно-резонансная диагностика в формировании адаптации спортсменов к нагрузкам современного спорта / М.С. Терзи, А.И. Автухович, Д.А. Сарайкин, А.Ю. Фролов, Н.А. Захарова // Материалы II Международной научно-практической конференции, Том 2, посвященный 75-летию ЧГПУ. - Челябинск, 2008. - С.379.

24. Терзи, М.С. Физиологическое обоснование функциональной подготовки в тхэквондо / М. С. Терзи // Учебное пособие. – Челябинск, ЗАО «Цицero», 2012. – 65 с.

25. Терзи, М.С. Динамическая электронейростимулирующая терапия спортивного травматизма / М. С. Терзи, В. И. Никитина // Учебно-методическое пособие. – Челябинск: ООО «Гармония», 2009. – 80 с.

26. Терзи, М.С. Динамическая электронейростимуляция в профилактике спортивного травматизма единоборцев / М.С.Терзи, Д.А.Сарайкин //Материалы Международной научно-практической конференции «Алдамжаровские чтения – 2011». – Костанай, 2001. – С.438-443.

27. Терзи, М.С. Индивидуализация тренировочного процесса тхэквондистов на основе диагностики функционального состояния сердечно-сосудистой системы / М.С.Терзи, Д.А.Сарайкин // Материалы Международной научно-практической конференции «Алдамжаровские чтения – 2011». –Костанай, 2001. – С.458-462.

28. Терзи, М.С. Психологическая подготовка юных тхэквондистов / М. Терзи // Вестник Челябинского государственного педагогического университета, №12.2/2013. – Челябинск, 2013. – С. 308-314.

29. Терзи, М.С. Психофизиологические аспекты тренировочной и соревновательной деятельности тхэквондистов разных квалификаций / М. С. Терзи // Вестник Челябинского государственного педагогического университета, №12/2013. – Челябинск, 2013. – С. 307-314.

30. Терзи, М.С. Психофизиологические детерминанты спортивного мастерства единоборцев / М.С. Терзи, Д.А. Сарайкин, В.И. Павлова, Ю.Г. Камскова // Теория и практика физической культуры. – Москва, 2014. - №12. – 66-70.

31. Терзи, М.С. Реактивность динамики индикаторов функционального состояния сердечнососудистой системы юных тхэквондистов на предсоревновательном этапе тренировочного процесса /М. С. Терзи, Д. А. Сарайкин // Вестник Челябинского государственного педагогического университета, №12.1/2011. – Челябинск, 2011. – С. 349-360.

32. Терзи, М.С. Сенсомоторная адаптация у единоборцев разных квалификаций / М.С. Терзи, В.И. Павлова, Д.А. Сарайкин // Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Актуальные проблемы подготовки и сохранения здоровья спортсменов». - Челябинск: УралГУФК, 2013. – С. 367-370.

33. Терзи, М.С. Состояние уровня провоспалительных цитокинов у подростков – тхэквондистов в тренировочном процессе и при спарринге / Сарайкин Д.А., Павлова В.И., Терзи М. С. // Инновационные технологии в подготовке спортсменов: материалы научно-практической конференции (электронная книга в формате PDF). – М.: ГКУ «ЦСТиСК» Москомспорта, 2013. – С. 73-74.

34. Терзи, М.С. ТХЭКВОНДО (ВТФ): теория и практика аттестации на ученические пояса / М. С. Терзи // Учебно-методическое пособие. – Челябинск: СДЮСШОР «Корё», 2010. – 108 с.

35. Терзи, М.С. Физиологическое обоснование концепции оптимизации технологии функциональной подготовки единоборцев разных квалификаций (на примере тхэквондо) / М.С. Терзи // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Образование, здравоохранение, физическая культура. – Челябинск, 2014. – Т.14, №1. – С. 113-117.

36. Терзи, М.С. Физиологическое обоснование спортивной тренировки в тхэквондо / М. С. Терзи // Учебное пособие. – Челябинск: СДЮСШОР «Корё», 2009. – 104 с.

Терзи, М.С. Функциональный профиль восстановительных реакций кардиореспираторной системы после соревновательных нагрузок в тхэквондо /М.С. Терзи, Д.А. Сарайкин, В.И. Павлова // Адаптация биологических систем к естественным и экстремальным факторам среды: материалы V Международной научно-практической конференции г.Челябинск, 2-3 октября 2014. – Челябинск: ЧГПУ. – 2014С.388 – 391.

37. Тхэквондо. Теория и методика. Том 1.Спортивное единоборство: Учебник для СДЮСШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва / Ю. А. Шулика [и др.].- Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. – 800 с.

38. Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (ред. От 02.07.2013)

39. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо – Приказ Минспорта России № 20 от 19 января 2018 г.

40. ЧойСунг Мо, Глебов, Е.И. Тхэквондо: основы олимпийского спарринга/ Серия «Мастера боевых искусств». - Ростов-н/Дону: «Феникс», 2018.-320с.

41. Шубский, А.О. Тхэквондо WTF / А. О. Шубский. - М.: «Издательство ФАИР», 2016. – 336 с.

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной
сети «Интернет»**

<http://tkdrussia.ru/> - Федерация тхэквондо России

<http://taekwondo174.ru/> - Сайт Челябинской областной федерации
ТХЭКВОНДО

<http://www.worldtaekwondo.org/> - Сайт всемирной федерации тхэквондо

<https://www.minsport.gov.ru> - Министерство спорта Российской
Федерации

<http://www.chelsport.ru> - Министерство по физической культуре и спорту
Челябинской области

<http://karate.ru/> - Информационный портал о единоборствах

<https://rusada.ru/> - РУСАДА

<http://www.garant.ru/> Информационно-правовой портал ГАРАНТ

<https://konas.ru/> – Областное государственное бюджетное учреждение
«Областная спортивная школа «Конас»

<https://vk.com/konas1988> – Областное государственное бюджетное
учреждение «Областная спортивная школа «Конас» - социальная сеть в
контакте

<https://ok.ru/group/00000011148233> – Областное государственное
бюджетное учреждение «Областная спортивная школа «Конас» -
социальная сеть одноклассники