

Управление образования Исполнительного комитета муниципального  
образования г. Казани  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования детей «Заречье»  
Кировского района г. Казани

Принята на заседании  
педагогического совета  
МБУДО «ЦДОД «Заречье»  
Протокол № 1  
от «25» августа 2022 г.

«Утверждаю»  
Директор МБУДО «ЦДОД «Заречье»  
Т.В. Сорокина  
Приказ № 159  
от «29» августа 2022 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Тхэквандо»

Направленность: физкультурно-спортивная  
Возраст учащихся: 7 – 13 лет  
Срок реализации: 3 года

Авторы-составители:  
Тельнов Владимир Иванович  
педагог дополнительного образования

Казань, 2017

## Информационная карта образовательной программы

|            |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                         |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1.</b>  | <b>Образовательная организация</b>                                                                                                                          | Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр дополнительного образования детей «Заречье» Кировского района г. Казани           |
| <b>2.</b>  | <b>Полное название программы</b>                                                                                                                            | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тхэквондо»                                                                                |
| <b>3.</b>  | <b>Направленность программы</b>                                                                                                                             | физкультурно-спортивная                                                                                                                                 |
| <b>4.</b>  | <b>Сведения о разработчиках</b>                                                                                                                             |                                                                                                                                                         |
| 4.1.       | ФИО, должность                                                                                                                                              | Тельнов Владимир Иванович<br>педагог дополнительного образования                                                                                        |
| <b>5.</b>  | <b>Сведения о программе:</b>                                                                                                                                |                                                                                                                                                         |
| 5.1.       | Срок реализации                                                                                                                                             | 3 года                                                                                                                                                  |
| 5.2.       | Возраст обучающихся                                                                                                                                         | 7-13 лет                                                                                                                                                |
| 5.3.       | Характеристика программы:<br>- тип программы<br>- вид программы<br>- принцип проектирования программы<br>- форма организации содержания и учебного процесса | дополнительная общеобразовательная общеразвивающая                                                                                                      |
| 5.4.       | Цель программы                                                                                                                                              | формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие учащихся через обучение тхэквондо                   |
| <b>6.</b>  | <b>Формы и методы образовательной деятельности</b>                                                                                                          | Формы работы: фронтальная; групповая; индивидуальная.<br>Методы: общепедагогический; наглядный; практический; игровой метод; соревновательный метод.    |
| <b>7.</b>  | <b>Формы мониторинга результативности</b>                                                                                                                   | Сдача контрольных нормативов                                                                                                                            |
| <b>8.</b>  | <b>Результативность реализации программы</b>                                                                                                                | Сохранность контингента:<br>количественная – 100%<br>качественная – 98%<br>Динамика освоения программы прослеживается и отражена в достижениях учащихся |
| <b>9.</b>  | <b>Дата утверждения и последней корректировки программы</b>                                                                                                 |                                                                                                                                                         |
| <b>10.</b> | <b>Рецензенты</b>                                                                                                                                           | Вайсенберг Е.Н., Хаматшина Н.В.                                                                                                                         |

## Оглавление

1. Титульный лист
2. Информационная карта образовательной программы
3. Оглавление
4. Пояснительная записка
5. Учебно-тематический план 1-го года обучения
6. Содержание тем учебного курса 1-го года обучения
7. Учебно-тематический план 2-го года обучения
8. Содержание тем учебного курса 2-го года обучения
9. Учебно-тематический план 3-го года обучения
10. Содержание тем учебного курса 3-го года обучения
11. Организационно-педагогические условия реализации программы
12. Список литературы
13. Календарно-тематический план 1-го года обучения
14. Календарно-тематический план 2-го года обучения
15. Календарно-тематический план 3-го года обучения
16. Форма аттестации/контроля
17. Приложения

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тхэквондо» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Программа составлена на основе следующих **нормативно-правовых документов и рекомендаций**:

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ;
2. Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации №196 от 9.11.2018 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
5. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
6. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждённые Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28;
7. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10;

8. Приказ Минпроса России от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»; 9. Приказ МОиН РТ № 1465/14 от 20 марта 2014 г. «Об утверждении Модельного стандарта качества муниципальной услуги по организации предоставления дополнительного образования детей в многопрофильных организациях дополнительного образования в новой реакции»;
10. Приказ МОиН РТ № 2529/14 от 6 мая 2014 г. «Об утверждении Модельного стандарта качества муниципальной услуги по организации предоставления дополнительного образования детей в общеобразовательных организациях»;
11. Уставом Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования детей «Заречье» Кировского района г. Казани;
12. Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе педагога дополнительного образования МБУДО «Центр дополнительного образования детей «Заречье» Кировского района г. Казани.

Регулярные занятия тхэквондо приобщают учащихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха. Этим обусловлена актуальность данной Программы.

Отличительной особенностью данной программы является личностно-ориентированный подход по освоению учебного материала, обуславливающий развитие у учащихся целостной системы ценностных ориентаций.

В основе обучения тхэквондо лежат дидактические принципы педагогики: сознательность и активность, наглядность, систематичность, постепенность, доступность и прочность освоения знаний, принцип всестороннего развития.

Принцип сознательности и активности реализуется методами убеждения и разъяснения. Понимание учащимися целей и задач обучения — одно из условий воспитания сильных, ловких, смелых, волевых и интеллектуально развитых людей. В процессе занятий развиваются такие способности как память, наблюдательность, воспитывается устойчивое внимание, умение

ориентироваться в любых условиях спортивной борьбы, правильно оценивать свои силы и силы соперника, творчески решать тактические задачи и тщательно анализировать ошибки в процессе занятий и соревнований.

Принцип всестороннего развития личности учащихся заключается в единстве физического воспитания с умственным, нравственным и эстетическим. Во время занятий в объединении «Тхэквондо» требуется прежде всего разносторонняя физическая подготовка. Разносторонность физического развития — непрерывный процесс совершенствования способностей человека, в результате которого создается необходимая база для совершенствования приобретаемых в объединении навыков, умений, знаний. В процессе обучения словесное объяснение сочетается с наглядным примером. В объяснении выделяется основа задания, подчеркиваются его детали, а наглядный пример ускоряет и закрепляет обучение путем зрительного восприятия.

Принцип наглядности: педагог сам показывает упражнения, объясняет особенности поведения на занятиях на конкретных примерах, демонстрирует отдельные приёмы тхэквондо, а также присутствует и участвует с учащимися на соревнованиях различного уровня.

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

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

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

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

**Новизна** программы заключается в использовании различных способов обучению навыков тхэквондо.

**Цель Программы:** формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие учащихся через обучение тхэквондо.

Цель программы достигается через решение следующих **задач:**

**Образовательные:**

- обучение двигательным навыкам, необходимым в дальнейшем при усвоении техническим приемов тхэквондо;
- обучение правилам поведения на занятиях;
- обучение разнообразным подвижным и развивающим играм, а также участие в спортивных соревнованиях.

**Развивающие:**

- содействие укреплению здоровья, всестороннему развитию (формирование правильной осанки, оптимальное развитие жизненно важных систем организма);
- развитие общеучебных умений (выполнение приёмов, сдача нормативов);
- развитие интеллектуальных умений (анализ, сравнение, сопоставление, абстрагирование и др.);
- развитие воли и настойчивости в достижении цели;
- развитие навыков самостоятельной работы.

**Воспитательные:**

- воспитание интереса к занятиям по тхэквондо;
- воспитание самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания;
- воспитание уважительного отношения к партнёрам, сопернику, окружающим;
- воспитание коммуникативных навыков.

**Адресат Программы:** набор учащихся в группы проводится без предварительного отбора и без медицинских противопоказаний, на основании справки от врача. Возраст учащихся 7-13 лет.

**Объём Программы,** запланированный на весь период обучения, составляет – 432 часа (144 часа в год) или 216 занятий (72 занятия в год). Занятия проходят по 2 часа 2 раза в неделю.

**Срок реализации Программы** - 3 года.

Образовательный процесс соответствует СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательной организации дополнительного образования детей» //Постановление Главного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №4.

Программа предусматривает использование в работе следующие **формы организации образовательного процесса:**

- фронтальный (педагог даёт одинаковое задание для всей группы);
- групповой (предполагает деятельность разных малых групп, работающих как над общими, так и над специфическими заданиями педагога, стимулирует согласованное взаимодействие между учащимися, отношения взаимной ответственности и сотрудничества);
- индивидуальный (отработка умений и навыков по ОФП, СФП, технико-тактических действий, соответствующих уровню подготовленности учащихся).

**Методы, применяемые, на занятиях:**

- общепедагогический: словесные (беседа, рассказ, объяснение);
- наглядный (пример, показ);
- практический: метод строго регламентированного упражнения, направленный на освоение и совершенствование спортивной техники, воспитание физических качеств;
- игровой метод;
- соревновательный метод.

**Планируемые результаты освоения программы:**



### ***Личностные результаты:***

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### ***Предметные результаты:***

- представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности во время проведения занятий;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательных способностей);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- быть способным применять жизненно важные умения и навыки в различных изменяющихся (вариативных) условиях.

### ***Метапредметные результаты:***

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий и способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять при этом хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

**Формы аттестации.** Программа предусматривает входной контроль, промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения учащихся в виде сдачи контрольных нормативов.

Входной контроль проводится в начале года на первом году обучения в форме: личные беседы, тесты по ОФП.

Промежуточный контроль проводится раз в пол года в виде зачётного занятия и предусматривает выполнение контрольных упражнений по общей физической, специальной подготовке и технико-тактических приёмов.

Итоговый контроль проводится в конце третьего года обучения и предусматривает выполнение контрольных упражнений по общей физической, специальной подготовке и технико-тактических приёмов за весь период реализации программы.

**Учебно-тематический план  
1-го года обучения**

| № п/п         | Наименование тем                                          | Количество часов |           |            | Формы контроля            |
|---------------|-----------------------------------------------------------|------------------|-----------|------------|---------------------------|
|               |                                                           | Всего            | Теория    | Практика   |                           |
| <b>1</b>      | <b>Вводное занятие.</b>                                   | <b>1</b>         | <b>1</b>  | -          | опрос                     |
| <b>2</b>      | <b>Теоретическая подготовка</b>                           | <b>9</b>         | <b>9</b>  | -          | контроль                  |
| 2.1           | Техника безопасности                                      | 2                | 2         | -          | опрос                     |
| 2.2           | Оборудование и инвентарь                                  | 1                | 1         | -          | опрос                     |
| 2.3           | История восточных единоборств                             | 1                | 1         | -          | опрос                     |
| 2.4           | Краткие сведения о строении и функциях организма человека | 1                | 1         | -          | опрос                     |
| 2.5           | Терминология и классификация техники в тхэквондо          | 4                | 4         | -          | опрос                     |
| <b>3</b>      | <b>Общая физическая подготовка</b>                        | <b>32</b>        | -         | <b>32</b>  | контроль                  |
| <b>4</b>      | <b>Специальная физическая подготовка</b>                  | <b>34</b>        | -         | <b>34</b>  | контроль                  |
| <b>5</b>      | <b>Техническая подготовка</b>                             | <b>64</b>        | <b>4</b>  | <b>60</b>  | контроль                  |
| 5.1           | Основы тактики ведения поединка                           | 11               | 4         | 7          | педагогическое наблюдение |
| 5.2           | Стойки                                                    | 8                | -         | 8          | педагогическое наблюдение |
| 5.3           | Удары руками                                              | 8                | -         | 8          | педагогическое наблюдение |
| 5.4           | Блоки                                                     | 8                | -         | 8          | педагогическое наблюдение |
| 5.5           | Удары ногами                                              | 8                | -         | 8          | педагогическое наблюдение |
| 5.6           | Ученический технический комплекс                          | 6                | -         | 6          | педагогическое наблюдение |
| 5.7           | Перемещения                                               | 7                | -         | 7          | педагогическое наблюдение |
| 5.8           | Махи ногами                                               | 8                | -         | 8          | педагогическое наблюдение |
| <b>6</b>      | <b>Итоговое занятие</b>                                   | <b>4</b>         | <b>2</b>  | <b>2</b>   | зачёт                     |
| <b>Всего:</b> |                                                           | <b>144</b>       | <b>16</b> | <b>128</b> |                           |

**Содержание тем учебного курса  
первого года обучения**

**Раздел 1. Вводное занятие (1 ч.).**

Знакомство с группой. Введение в курс программы 1-го года обучения, определение целей и задач. Правила внутреннего распорядка.

**Раздел 2. Теоретическая подготовка (9 ч.).**

**Тема 1. Техника безопасности.**

*Теория:* Инструктаж по пожарной безопасности в спортивном зале. Техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях. Правила поведения в спортивном зале.

### ***Тема 2. Оборудование и инвентарь.***

*Теория:* Правила использования оборудования и инвентаря. Уход, хранение спортивного инвентаря и оборудования. Одежда для занятий тхэквондо и уход за ней. Спортивные снаряды и тренажеры, применяемые на занятиях по тхэквондо. Организация тренировки с использованием тренажеров и технических средств для развития специальных физических качеств.

### ***Тема 3. История восточных единоборств.***

*Теория:* Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья. Знакомство с культурой, нравами и обычаями Японии, Китая, Индии. История и развитие единоборств в мире, история первых соревнований по Тхэквондо (ВТФ) в СССР, РФ.

### ***Тема 4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.***

*Теория:* Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная системы. Необходимость ведения здорового образа жизни для нормального развития организма и предупреждения развития болезней в будущем. Влияние вредных привычек на организм человека (курение алкоголь, употребление ПАВ).

### ***Тема 5. Терминология и классификация техники в тхэквондо.***

*Теория:* Понятие о технике тхэквондо. Значение технической подготовки для достижения высоких результатов в тхэквондо. Содержание и характеристика основных технических и судейских понятий и терминов. Термины и их значения. Технические термины: поражаемая поверхность; секторы поражаемой поверхности; боевая линия; темп; быстрота; удар; шаг; подскок; стойка и др. Ударные поверхности ноги. Ударные поверхности руки. Блокирующие поверхности. Техники передвижений и их разновидности и варианты. Техники удара прямо с различных дистанций. Разбор координации

движений толчковой и маховой ног, туловища и руки при выполнении ударов.  
Техника защит.

### **Раздел 3. Общая физическая подготовка (32 ч.).**

*Практика:* Основные строевые упражнения на месте и в движении.

Ходьба: обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы. Ходьба в полуприседе и приседе, сочетание ходьбы с различными движениями рук. Простейшие танцевальные шаги: полька.

Бег обычный, бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени, семенящий бег. Бег на короткие дистанции. Кроссовый бег.

Прыжки с места, спиной, боком с поворотом на 90 и 180 градусов в воздухе.

Лазание по гимнастической стенке, лестнице.

Упражнения с гимнастической палкой. Наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку; подбрасывание и ловля палки.

Упражнения со скакалкой. Элементарные прыжки на месте на одной и двух ногах.

Упражнения с набивным мячом (вес от 1 до 3 кг). ОРУ с набивным мячом. Броски мяча одной и двумя руками (в прыжке). Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, броски вверх и ловля мяча с поворотом и приседанием.

Упражнения на гимнастических снарядах. На скамейке - ходьба, быстрые повороты, прыжки и др. На перекладине - подтягивание, повороты, размахивание, соскоки и др.

Акробатические упражнения. Группировка сидя, в приседе, лежа на спине. Кувырки вперед и назад. Кувырки с различными положениями ног, кувырок через правое и левое плечо. Стойка на голове, на руках, кувырок из стойки на руках. Переворот боком (левым, правым).

Подвижные игры и эстафеты. Подвижные игры на ловкость, быстроту, выносливость. Эстафеты с бегом, прыжками, расстановкой и собиранием предметов. Футбол: Удары по мячу левой и правой ногой, ведение мяча, остановка мяча. Двусторонняя игра с соблюдением элементарных правил.

#### **Раздел 4. Специальная физическая подготовка (34 ч.).**

*Практика:* Упражнения для развития силовых качеств: с преодолением собственного веса до отказа; с придельными или около предельными отягощениями; статические удержания ног с небольшими интервалами отдыха. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: одиночные и серийные прыжки (многоскоки); прыжки толчком двумя и одной ногой; выпрыгивания с различными отягощениями; спрыгивания с возвышения, с последующем выпрыгиванием вверх; прыжки по наклонной плоскости; прыжки через барьеры; прыжки со скакалкой.

Упражнения для развития быстроты: Рывки с места по сигналу на отрезках до 30 метров; рывки вдогонку за партнером; бег с изменением скорости и направления движения; рывки коленом попеременно левой и правой ногой; подвижные игры и эстафеты.

Упражнения для развития специальной выносливости: средствами воспитания специальной выносливости являются упражнения со снарядами; упражнения выполняемые до отказа; с партнером в парах; условные и вольные поединки. Для воспитания специальной выносливости при выполнении упражнений используются: многократное повторение упражнений; многократное повторений серий упражнений; выполнение упражнений относительно не высокой сложности продолжительное время (1 час); выполнение упражнений более высокой сложности; выполнение хорошо освоенных упражнений на фоне физического утомления после напряженной работы в зале.

Упражнения на развитие гибкости: используются упражнения на развитие подвижности в тазобедренных, голеностопных плечевых суставах.

Страховка и самоконтроль при падении. Падения вперед с колен, из стойки, с прыжка; падение назад с поворотом и приземлением на грудь, падение с прыжка; падение на спину и на бок, из положения сидя, из полного приседа; из стойки, из стойки на одной ноге, с прыжка; падение через палку на бок, стоя к ней спиной, лицом; падение на бок кувырком вперед, держась за одноименную руку партнера; падение вперед и назад через партнера, стоящего на четвереньках; падение на бок с поворотом в воздухе на 270 градусов из упора лежа.

Имитационные упражнения. С включением элементов приемов и защит без партнера, с партнером; подсечки по набивному и теннисному мячу (неподвижному, падающему, отскакивающему от земли); «бой с тенью» без партнера; работа по мешкам с партнером и без партнера; работа на лапах и по жилетам с партнером; отработка технических комбинаций без партнера, с партнером без контакта.

Парные упражнения. Кувырки вперед и назад, перевороты назад, приседания, вращения, прыжки, наклоны, ходьба и бег с партнером, сидящим на плечах, в захвате на «мельницу», лежащим на руках впереди, на одной ноге, с захватом ног, сидящим на спине; поднимание партнера из разных исходных положений захватом ног спереди, захватом на «мельницу», обхватом туловища, обхватом туловища сзади, захватом сзади под колени, под плечи, обратным захватом ног.

Упражнения на расслабление. Из полу наклона туловища вперед – приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны – свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища, руки вниз – встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке – махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги

врозь, руки вверх – расслабление мышц рук, туловища и ног, до положения присев согнувшись.

## **Раздел 5. Техническая подготовка (64 ч.).**

### ***Тема 1. Основы тактики ведения поединка.***

*Теория:* Тактика ведения поединка. Постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику); перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) результат; проведение конкретных приемов в поединке и добиться их успешного выполнения.

*Практика:* Проведение поединков с различными партнерами по заданию педагога.

### ***Тема 2. Махи ногами.***

*Практика:* Техника. Махи ногами: прямой снизу-вверх, боковой снизу-вверх, круговой снаружи вовнутрь и изнутри наружу.

### ***Тема 3. Стойки.***

*Практика:* Стойки: стойка готовности-ноги на ширине плеч стопы параллельны (Наранхи-соги); передняя высокая, стойка ноги на ширине плеч (ап-соги) стойка «всадника» - низкая стойка расстояние две ширины плеч, стопы параллельны (чучум-соги); передняя низкая стойка (ап-куби); задняя низкая стойка (двит - куби); задняя стойка с опорой на одну ногу (Бом - соги: стойка «тигра»).

### ***Тема 4. Удары руками.***

*Практика:* Удары руками: прямой удар кулаком, с опорой на разноименную ногу (Барочируги); прямой удар кулаком, с опорой на одноименную ногу (Банде-чируги); удар кончиками пальцев (Сонкыт - чируги); удар ребром ладони (Сональчируги).

### ***Тема 5. Блоки.***

*Практика:* Блоки: защита нижнего уровня (арэ-маки): защита среднего уровня (момтхонмакки:бакат-изнутри, ан-вовнутрь) защита верхнего уровня (ольгуль-макки); блок двумя руками: применим к одиночным блокам трех уровней (Хэчо - маки).



### ***Тема 6. Удары ногами.***

*Практика:* Удары ногами: прямой удар ногой вперед (ап-чаги); боковой удар ногой вперед (доле-чаги); толчковый удар ногой вперед всей стопой (миро-чаги).

Маховый удар ногой сверху вниз (нере - чаги): -сверху вниз вовнутрь (ан-нере - чаги); -сверху вниз наружу (бакат – нере - чаги). Удар ногой в сторону (вбок) ребром стопы (еп - чаги).

### ***Тема 7. Ученический технический комплекс.***

*Практика:* Ученический технический комплекс (Пхумсе: тгык-иль-дянг, тгык-и - дянг).

### ***Тема 8. Перемещения.***

*Практика:* Перемещения. Прямолинейный шаг-одношаговый-вперед, назад, влево, вправо. Вертикальный шаг-вверх, вниз. Одиночные удары при одношаговом передвижении в сочетании с блоками: прямой удар нижний блок, боковой удар средний блок, толчковый удар верхний блок.

Одношаговые и двушаговые перемещения в сочетании с прямолинейным и горизонтальным шагом.

### **Раздел 6. Итоговое занятие (4 ч.).**

Промежуточная аттестация учащихся в виде сдачи контрольных нормативов.

## **Требования к ЗУН учащихся**

### **Учащиеся после первого года обучения должны знать:**

- правила поведения в спортивном зале;
- основные понятия, команды и терминологию тхэквондо;
- технику верхнего, нижнего, внутреннего, внешнего блоков от ударов руками и ногами;
- технику выполнения страховочных падений на левый, правый бок, вперёд лицом, на спину.

### Учащиеся после первого года обучения должны уметь:

- передвигаться в «передней», «задней» стойках и стойке «всадника», с нанесением ударов руками и ногами;
- делать блоки от ударов руками и ногами;
- выполнять переход от захвата за одежду к ударной технике;
- выполнять страховочные падения на левый и правый бок, лицом вперёд, на спину.

### Учебно-тематический план 2-го года обучения

| № п/п    | Наименование тем                                                      | Количество часов |          |           | Формы контроля            |
|----------|-----------------------------------------------------------------------|------------------|----------|-----------|---------------------------|
|          |                                                                       | Всего            | Теория   | Практика  |                           |
| <b>1</b> | <b>Вводное занятие.</b>                                               | <b>1</b>         | <b>1</b> | -         | опрос                     |
| <b>2</b> | <b>Теоретическая подготовка</b>                                       | <b>9</b>         | <b>9</b> | -         | контроль                  |
| 2.1      | Техника безопасности                                                  | 2                | 2        |           | опрос                     |
| 2.2      | Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена | 1                | 1        | -         | опрос                     |
| 2.3      | Основные положения правил соревнований по тхэквондо                   | 2                | 2        | -         | опрос                     |
| 2.4      | Этикет в тхэквондо                                                    | 2                | 2        | -         | опрос                     |
| 2.5      | Основы спортивной подготовки тренировочного процесса                  | 2                | 2        | -         | опрос                     |
| <b>3</b> | <b>Общая физическая подготовка</b>                                    | <b>32</b>        | -        | <b>32</b> | контроль                  |
| 3.1      | Общие развивающие упражнения                                          | 20               | -        | 20        | педагогическое наблюдение |
| 3.2      | Спортивные и подвижные игры, эстафеты                                 | 12               | -        | 12        | педагогическое наблюдение |
| <b>4</b> | <b>Специальная физическая подготовка</b>                              | <b>32</b>        | -        | <b>32</b> | контроль                  |
| 4.1      | Специальные физические упражнения                                     | 8                | -        | 8         | педагогическое наблюдение |
| 4.2      | Специальные имитационные упражнения                                   | 8                | -        | 8         | педагогическое наблюдение |
| 4.3      | Техника передвижения                                                  | 8                | -        | 8         | педагогическое наблюдение |
| 4.4      | Специальные приёмы                                                    | 8                | -        | 8         | педагогическое наблюдение |
| <b>5</b> | <b>Техническая подготовка</b>                                         | <b>32</b>        | <b>2</b> | <b>30</b> | контроль                  |
| 5.1      | Махи ногами                                                           | 5                | -        | 5         | педагогическое            |

|               |                                  |            |           |            |                           |
|---------------|----------------------------------|------------|-----------|------------|---------------------------|
|               |                                  |            |           |            | наблюдение                |
| 5.2           | Стойки                           | 5          | -         | 5          | педагогическое наблюдение |
| 5.3           | Удары руками                     | 5          | -         | 5          | педагогическое наблюдение |
| 5.4           | Блоки                            | 5          | -         | 5          | педагогическое наблюдение |
| 5.5           | Удары ногами                     | 5          | -         | 5          | педагогическое наблюдение |
| 5.6           | Ученический технический комплекс | 5          | -         | 5          | педагогическое наблюдение |
| <b>6</b>      | <b>Тактическая подготовка</b>    | <b>34</b>  | <b>2</b>  | <b>32</b>  | контроль                  |
| 6.1           | Тактика передвижения в стойках   | 5          | -         | 5          | педагогическое наблюдение |
| 6.2           | Защита                           | 5          | -         | 5          | педагогическое наблюдение |
| 6.3           | Двух ударные комбинации          | 5          | -         | 5          | педагогическое наблюдение |
| 6.4           | Трёх ударные комбинации          | 5          | -         | 5          | педагогическое наблюдение |
| 6.5           | Четырёх ударные комбинации       | 5          | -         | 5          | педагогическое наблюдение |
| 6.6           | Контратакующие комбинации        | 5          | -         | 5          | педагогическое наблюдение |
| <b>7</b>      | <b>Итоговое занятие</b>          | <b>4</b>   | <b>2</b>  | <b>2</b>   | зачёт                     |
| <b>Всего:</b> |                                  | <b>144</b> | <b>16</b> | <b>128</b> |                           |

## Содержание тем учебного курса второго года обучения

### **Раздел 1. Вводное занятие (1 ч.).**

Введение в курс программы 2-го года обучения, определение целей и задач. Правила внутреннего распорядка.

### **Раздел 2. Теоретическая подготовка (9 ч.).**

#### ***Тема 1. Техника безопасности.***

*Теория:* Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности при занятиях в спортивном зале. Запрещенные действия в тхэквондо. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в тхэквондо. Техника безопасности при выполнении упражнений. Правила поведения на тренировке, соревнованиях.

***Тема 2. Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена.***

*Теория:* Соблюдение санитарно-гигиенических норм и требований во время занятий в зале. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.

### ***Тема 3. Основные положения правил соревнований по тхэквондо.***

*Теория:* Правила соревнований, основные разделы. Права и обязанности участников соревнований. Форма участников. Защитная экипировка тхэквондиста. Возрастные группы. Весовые категории. Весовые категории для юношей. Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях. Продолжительность боя. Команды рефери на доянге. Жесты рефери на доянге. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы. Спортивная единая всероссийская классификация.

### ***Тема 4. Этикет в тхэквондо.***

*Теория:* Основы этикета тхэквондо (индивидуальная и групповая беседы). Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца. Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного спортсмена. Тактическая подготовка в развитии интеллекта и боевого мышления. Психологическая подготовка: регуляция эмоций и развитие внимания. Спортивные ритуалы. Правила соревнований.

### ***Тема 5. Основы спортивной подготовки тренировочного процесса.***

*Теория:* Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности учащихся: рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Влияние занятий физическими упражнениями и борьбой на нервную систему и обмен веществ. Понятия об утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия в спорте. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку.

## **Раздел 3. Общая физическая подготовка (32 ч.).**

### ***Тема 1. Общие развивающие упражнения.***

*Практика:* Строевые упражнения, в движении, в перестроении. Строевой и походный шаг. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и пополуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю.

Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом. Ходьба на носках, пятках, в полу-приседе, приседе.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки. Наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы, туловища. Поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз. Приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег.

Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля; в парах, держась за мяч – упражнения в сопротивлении. Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.

Упражнения для мышц шеи и туловища.

Упражнения для мышц ног и таза. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях.

Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания.

Упражнения со скакалкой.

Прыжки в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.

Группировки в приседе, сидя, лежа на спине.

Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в стороны из положения

лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь, с захватом за ноги. Из положения стоя на коленях перекал вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись и стойку на лопатках.

Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки, кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад.

Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки. Мост с помощью партнера и самостоятельно.

Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

## ***Тема 2. Спортивные и подвижные игры, эстафеты.***

*Практика:* Спортивные игры: волейбол, баскетбол, мини-футбол, футбол. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.

## **Раздел 4. Специальная физическая подготовка (32 ч.).**

### ***Тема 1. Специальные физические упражнения.***

*Практика:* Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.

Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом.

Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол).

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой.

### ***Тема 2. Специальные имитационные упражнения.***

*Практика:* Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Боевая стойка тхэквондиста.

### ***Тема 3. Техника передвижения.***

*Практика:* Передвижения: техника передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.

Боевые дистанции: средняя дистанция, дальняя дистанция.

### ***Тема 4. Специальные приёмы.***

*Практика:* Приёмы техники ударов, защит, контрударов.

Приёмы ударов рук и ног: прямой левый, прямой правый.

Удар ногой, прямой удар ногой.

Приёмы ударов руками снизу по корпусу и простым атакам.

Движение вперёд.

Приёмы боковых ударов, простые атаки и контратаки, защитные действия.

Приёмы защитных действий.

Блоки.

Контрудары.

В парах по заданию педагога.

Приёмы ударов ногами: удар ногой вперед, удар голенью вперёд, прямой удар ногой, махи вперёд, в сторону, назад.

Приёмы боя с тенью: сочетания ударов руками и ногами, смена темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере

## **Раздел 5. Техническая подготовка (32 ч.).**

*Теория:* Постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику); перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) результат; проведение конкретных приемов в поединке и добиться их успешного выполнения.

К ранее освоенным, но требующим регулярного повторения, темам на данном этапе добавляется тематика, непосредственно относящаяся к технико-тактической подготовке в усложненном варианте, связанном с повышенными требованиями к прогнозированию ситуативных действий противника.

### ***Тема 1. Махи ногами.***

*Практика:* Махи ногами: прямой снизу-вверх, боковой снизу-вверх, круговой снаружи вовнутрь и изнутри наружу.

### ***Тема 2. Стойки.***

*Практика:* Стойки: стойка готовности-ноги на ширине плеч стопы параллельны (Наранхи-соги); передняя высокая, стойка ноги на ширине плеч (ап-соги) Стойка «всадника»-низкая стойка расстояние две ширины плеч, стопы параллельны (чучум-соги); передняя низкая стойка (ап-куби); задняя низкая стойка (двиг-куби); задняя стойка с опорой на одну ногу (Бом-соги:стойка «тигра»); перекрестная стойка (Коа-соги); стойка на одной ноге (хак-дари-согистойка «цапли); стойка готовности (Гиббон-чунби).

### ***Тема 3. Удары руками.***

*Практика:* Удары руками: прямой удар кулаком, с опорой на разноименную ногу(Барочируги); прямой удар кулаком, с опорой на одноименную ногу(Банде-чируги); удар кончиками пальцев (Сонкыт-чируги); удар ребром ладони (Сональчируги); рубящий удар ребром ладони (Сональчиги); удар предплечьем (Пальмок-чиги); удар локтем(Паль-куп-чиги); прямой удар в сторону (Еп-чируги); удар по кругу наружу (Баккат-чиги).

### ***Тема 4. Блоки.***

*Практика:* Блоки: защита нижнего уровня (арэ-маки): защита среднего уровня (момтхонмакки: бакат-изнутри, ан-вовнутрь)защита верхнего уровня



(ольгуль-акки)блок двумя руками: применим к одиночным блокам трех уровней(Хэчо-маки); блок ребром ладони(Сональ-маки); блок двумя руками ребром ладони (Сональ-хэчомаки).

### ***Тема 5. Удары ногами.***

*Практика:* Удары ногами: прямой удар ногой вперед (ап-чаги), боковой ударной вперед (доле-чаги); толчковый удар ногой вперед всей стопой(миро-чаги); маховый удар ногой сверху вниз(нере-чаги):-сверху вниз вовнутрь(ан-нере-чаги)-сверху вниз наружу(бакат-нере-чаги).Удар ногой в сторону(вбок) ребром стопы(епчаги).Удар ногой назад, через спину (Твит-чаги).Удар ногой по кругу через спину (Фуре-чаги).

### ***Тема 6. Ученический технический комплекс.***

*Практика:* Ученический технический комплекс - Пхумсе: тгык-иль-дянг, тгык-и-дянг, тгык-сам-дянг, тгык-са-дянг, тгык-о-дянг.

## **Раздел 6. Тактическая подготовка (34 ч.).**

*Теория:* Постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику); перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) результат; проведение конкретных приемов в поединке и добиться их успешного выполнения.

### ***Тема 1. Тактика передвижения в стойках.***

*Практика:* Тактика передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях. Удар ногой на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях. Боковых ударов и ударов снизу. на средней, ближней дистанциях. Ударов ногой на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов рукой в сочетании с ударами ног.

### ***Тема 2. Защита.***

*Практика:* Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону. Клинчи и выходы из них. Тренировки в парах.

### ***Тема 3. Двух ударные комбинации.***

*Практика:* Двух ударные комбинации: финт дальней со скольжением, скрестный шаг вперед, боковой ближней в туловище, подскок, боковой ближней в голову; подскок, финт ближней, скрестный шаг вперед, боковой ближней, боковой дальней; финт дальней со скольжением, удар сверху дальней, боковой ближней; подскок, боковой ближней, обратный круговой дальней; боковой дальней, обратный круговой дальней; финт дальней со скольжением, подшаг, обратный круговой дальней; подскок, боковой ближней, смена стойки, обратный круговой дальней; удар сверху дальней, обратный круговой дальней.

### ***Тема 4. Трёх ударные комбинации.***

*Практика:* Трёх ударные комбинации: подскок, боковой ближней, удар сверху дальней, задний прямой дальней; скачок вперед, смена стойки, боковой дальней, боковой дальней, обратный круговой дальней; подшаг, задний прямой дальней, боковой дальней, задний прямой дальней; финт дальней со скольжением, подшаг, обратный круговой дальней, боковой ближней, обратный круговой дальней; скрестный шаг вперед, боковой ближней, подшаг, задний прямой дальней, задний прямой дальней.

### ***Тема 5. Четырёх ударные комбинации.***

*Практика:* Четырёх ударные комбинации: подскок, боковой прямой ближней, скрестный шаг вперед, боковой ближней, боковой дальней, боковой дальней; финт дальней со скольжением, задний прямой ближней, задний прямой дальней, боковой дальней, боковой ближней; удар сверху дальней, боковой ближней, подшаг, обратный круговой дальней, боковой ближней; скачок вперед, боковой дальней, смена стойки, задний прямой дальней, боковой дальней, боковой ближней; финт ближней, удар сверху дальней, скачок вперед, боковой дальней, обратный круговой дальней.

### ***Тема 6. Контратакующие комбинации.***

*Практика:* Контратакующие комбинации: скачок назад от бокового дальней, скачок назад от заднего прямого, боковой дальней; скрестный шаг назад от бокового ближней, боковой дальней; скрестный шаг назад от бокового

прямого, боковой дальней; задний прямой в прыжке дальней от бокового ближней; обратный круговой в прыжке дальней от бокового ближнего; скачок назад от удара сверху, боковой дальней, скрестный шаг назад от бокового ближней, боковой дальней, задний прямой в прыжке на движение вперед.

### **Раздел 7. Итоговое занятие (4 ч.).**

Промежуточная аттестация учащихся в виде сдачи контрольных нормативов.

### **Требования к ЗУН учащихся**

#### **Учащиеся после второго года обучения должны знать:**

- виды и названия стоек в тхэквондо;
- правила соревнований по тхэквондо;
- основы этикета в тхэквондо;
- основы гигиены, режим дня и питания спортсмена.

#### **Учащиеся после второго года обучения должны уметь:**

- выполнять базовые стойки и передвижения;
- выполнять комбинации ударов руками;
- выполнять комбинации ударов ногами;
- выполнять круговые удары в разные уровни.

### **Учебно-тематический план 3-го года обучения**

| № п/п    | Наименование тем                  | Количество часов |          |          | Формы контроля |
|----------|-----------------------------------|------------------|----------|----------|----------------|
|          |                                   | Всего            | Теория   | Практика |                |
| <b>1</b> | <b>Вводное занятие.</b>           | <b>1</b>         | <b>1</b> | -        | опрос          |
| <b>2</b> | <b>Теоретическая подготовка</b>   | <b>8</b>         | <b>8</b> | -        | контроль       |
| 2.1      | Техника безопасности.             | 2                | 2        | -        | опрос          |
| 2.2      | Предупреждение травм на занятиях. | 2                | 2        | -        | опрос          |

|               |                                                         |            |           |            |                           |
|---------------|---------------------------------------------------------|------------|-----------|------------|---------------------------|
|               | Первая доврачебная помощь при травмах.                  |            |           |            |                           |
| 2.3           | Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. | 1          | 1         | -          | опрос                     |
| 2.4           | Физическая культура и спорт в России                    | 1          | 1         | -          | опрос                     |
| 2.5           | Основные средства восстановления                        | 2          | 2         | -          | опрос                     |
| <b>3</b>      | <b>Общая физическая подготовка</b>                      | <b>34</b>  | <b>-</b>  | <b>34</b>  | контроль                  |
| 3.1           | Общеразвивающие упражнения                              | 24         |           | 24         | выполнение упражнений     |
| 3.2           | Спортивные и подвижные игры, эстафеты                   | 10         | -         | 10         | педагогическое наблюдение |
| <b>4</b>      | <b>Специальная физическая подготовка</b>                | <b>34</b>  | <b>-</b>  | <b>34</b>  | контроль                  |
| 4.1           | Упражнения на развитие специальных физических качеств   | 8          | -         | 8          | выполнение упражнений     |
| 4.2           | Страховка и самоконтроль при падении                    | 9          | -         | 9          | выполнение упражнений     |
| 4.3           | Имитационные упражнения                                 | 9          | -         | 9          | выполнение упражнений     |
| 4.4           | Подвижные игры с элементами единоборств                 | 8          | -         | 8          | выполнение упражнений     |
| <b>5</b>      | <b>Технико-тактическая подготовка</b>                   | <b>63</b>  | <b>2</b>  | <b>61</b>  | контроль                  |
| 5.1           | Махи ногами                                             | 7          | -         | 7          | педагогическое наблюдение |
| 5.2           | Стойки                                                  | 7          | -         | 7          | педагогическое наблюдение |
| 5.3           | Удары руками                                            | 7          | -         | 7          | педагогическое наблюдение |
| 5.4           | Блоки                                                   | 7          | -         | 7          | педагогическое наблюдение |
| 5.5           | Удары ногами                                            | 7          | -         | 7          | педагогическое наблюдение |
| 5.6           | Ученический технический комплекс                        | 7          | -         | 7          | тестирование              |
| 5.7           | Перемещения                                             | 6          | -         | 6          | педагогическое наблюдение |
| 5.8           | Удары по лапам со стоек                                 | 6          | -         | 6          | педагогическое наблюдение |
| 5.9           | Свободные спарринги                                     | 7          | -         | 7          | педагогическое наблюдение |
| <b>6</b>      | <b>Итоговое занятие</b>                                 | <b>4</b>   | <b>2</b>  | <b>2</b>   | зачёт                     |
| <b>Всего:</b> |                                                         | <b>144</b> | <b>13</b> | <b>131</b> |                           |

### Содержание тем учебного курса третьего года обучения

#### Раздел 1. Вводное занятие (1 ч.).

Введение в курс программы 3-го года обучения, определение целей и задач. Правила внутреннего распорядка.

## **Раздел 2. Теоретическая подготовка (8 ч.).**

### ***Тема 1. Техника безопасности.***

*Теория:* Поведение в зале и на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнований. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности.

### ***Тема 2. Предупреждение травм на занятиях. Первая доврачебная помощь при травмах.***

*Теория:* Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях. Причины травм и их профилактика. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, вывихи. Переломы костей. Разрывы связок, мышц и сухожилий. Оказание первой доврачебной помощи. Способы остановки кровотечений, наложение шины при переломах. Приемы искусственного дыхания. Транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

### ***Тема 3. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.***

*Теория:* Общий режим дня. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

### ***Тема 4. Физическая культура и спорт в России.***

*Теория:* История развития тхэквондо в мире и в нашей стране. Достижения борцов в России, на мировой арене. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд борцов на соревнованиях.

### ***Тема 5. Основные средства восстановления.***

*Теория:* Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных

мероприятий после напряженных тренировочных на грузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Спортивный массаж, самомассаж и их применение в учебно-тренировочном процессе. Основные приемы и виды спортивного массажа.

### **Раздел 3. Общая физическая подготовка (34 ч.).**

#### ***Тема 1. Общеразвивающие упражнения.***

*Практика:* Строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, приветствие, повороты, перестроение, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменения скорости движения.

Ходьба. Обычная, спиной, вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, приседе, спортивная.

Бег. На короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, преодолением различных препятствий, вперед, назад, боком, с подниманием ноги, касаясь пятками ягодиц, с поворотами, с ускорением.

Прыжки. В длину и в высоту, с места и с разбега, на одной и на двух ногах, вперед, назад, боком, с вращениями и т.д.

Упражнения без предметов и с предметами. Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки; круговые движения в лучезопястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; наклоны туловища вперед, назад, в сторону; повороты головы и туловища.

Упражнения со скакалкой, набивными мячами и другими отягощениями.

Упражнения на гимнастических снарядах. На гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад, кувырок назад с выходом в стойку на руках, длинный кувырок, кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди; кувырок через левое (правое) плечо; переворот; подъем разгибом из положения лежа на спине.

## ***Тема 2. Спортивные и подвижные игры, эстафеты.***

*Практика:* Спортивные игры – футбол, баскетбол, волейбол. Спортивные эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

### **Раздел 4. Специальная физическая подготовка (34 ч.).**

#### ***Тема 1. Упражнения на развитие специальных физических качеств.***

*Практика:* Упражнения на развитие силовых качеств: с преодолением собственного веса до отказа; с придельными или около придельными отягощениями; статические удержания ног с небольшими интервалами отдыха. Проведение силовых упражнений должно чередоваться с выполнением упражнений на растяжку и быстроту.

Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств: одиночные и серийные прыжки (многоскоки); прыжки толчком двумя и одной ногой; выпрыгивания с различными отягощениями; спрыгивания с возвышения, с последующим выпрыгиванием вверх; прыжки через барьеры; прыжки со скакалкой.

Упражнения на развитие быстроты. Рывки с места по сигналу на отрезках до 30 метров; рывки вдогонку за партнером; бег с изменением скорости и направления движения; рывки коленом попеременно левой и правой ногой.

Упражнения на развитие специальной выносливости. Средствами воспитания специальной выносливости являются упражнения со снарядами; упражнения выполняемые до отказа; с партнером в парах; условные и вольные поединки.

Для воспитания специальной выносливости при выполнении упражнений используются: многократное повторение упражнений; многократное повторений серий упражнений; выполнение упражнений относительно не высокой сложности продолжительное время (1 час); выполнение упражнений более высокой сложности; выполнение хорошо освоенных упражнений на фоне физического утомления после напряженной работы в зале.

Упражнения на развитие гибкости. Используются упражнения на развитие подвижности в тазобедренных, голеностопных плечевых суставах.

Парные упражнения. Кувырки вперед и назад, перевороты назад, приседания, вращения, прыжки, наклоны, ходьба и бег с партнером, сидящим на плечах, в захвате на «мельницу», лежащим на руках впереди, на одной ноге, с захватом ног, сидящим на спине; поднимание партера из разных исходных положений захватом ног спереди, захватом на «мельницу», обхватом туловища, обхватом туловища сзади, захватом сзади под колени, под плечи, обратным захватом ног.

Упражнения на расслабление. Из полу наклона туловища вперед – приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны – свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полу наклона туловища, руки вниз – встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке – махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверху – расслабление мышц рук, туловища и ног, до положения присев согнувшись.

### ***Тема 2. Страховка и самоконтроль при падении.***

*Практика:* Падения вперед с колен, из стойки, с прыжка; падение назад с поворотом и приземлением на грудь, падение с прыжка; падение на спину и на бок из положения сидя, из полного приседа; из стойки, из стойки на одной ноге, с прыжка; падение через палку на бок, стоя к ней спиной, лицом; падение на бок кувырком вперед, держась за одноименную руку партнера; падение вперед и назад через партнера, стоящего на четвереньках; падение на бок с поворотом в воздухе на 270 градусов из упора лежа.

### ***Тема 3. Имитационные упражнения.***

*Практика:* Включение элементов приёмов и защит без партнера, с партнером; подсечки по набивному и теннисному мячу (неподвижному,



падающему, отскакивающему от земли); «бой с тенью» без партнера; работа по мешкам с партнером и без партнера; работа по ракеткам, подушкам с партнером; работа на лапах и по жилетам с партнером; отработка технических комбинаций без партнера, с партнером без контакта.

#### ***Тема 4. Подвижные игры с элементами единоборств.***

*Практика:* Игры в касание, направленные на формирование умений маневрировать, сохранять различные позы и дистанции; игры на формирование умений осуществлять блокирующие (взаимоисключающие) захваты и освобождаться от них; игры на формирование умений осуществлять обоюдные одноименные захваты и освобождаться от них; игры с блокировкой захватов партнера по средством уходов; игры на формирование умений теснить, выталкивать партнера и противостоять теснению при взаимных одноименных захватах, при блокирующих захватах; игры на формирование умений быстро находить и осуществлять дебютные атакующие решения из неудобных исходных положений.

#### **Раздел 5. Техничко-тактическая подготовка (63 ч.).**

Основной задачей 3-го года обучения является усвоение раздела базовой технико-тактической деятельности на дальней, средней и ближней дистанциях.

##### ***Тема 1. Махи ногами.***

*Практика:* Махи ногами: прямой снизу-вверх, боковой снизу-вверх, круговой снаружи вовнутрь и изнутри наружу.

##### ***Тема 2. Стойки.***

*Практика:* Стойки: стойка готовности-ноги на ширине плеч стопы параллельны (Наранхи-соги); передняя высокая, стойка ноги на ширине плеч (ап-соги); стойка «всадника»-низкая стойка расстояние две ширины плеч, стопы параллельны(чучум-соги); передняя низкая стойка (ап-куби). Задняя низкая стойка (двит-куби); задняя стойка с опорой на одну ногу (Бомсоги:стойка «тигра»); прекрестная стойка (Коа-соги); стойка на одной ноге (хак-дари-соги- стойка «цапли»); стойка готовности (Гиббон-чунби).

### ***Тема 3. Удары руками.***

*Практика:* Удары руками: прямой удар кулаком, с опорой на разноименную ногу (Барочируги); прямой удар кулаком, с опорой на одноименную ногу (Банде-чируги); удар кончиками пальцев (Сонкыт-чируги); удар ребром ладони (Сональчируги); рубящий удар ребром ладони (Сональчиги); удар предплечьем (Пальмок-чиги); удар локтем (Паль-куп-чиги); прямой удар в сторону (Еп-чируги); удар по кругу наружу (Баккат-чиги).

### ***Тема 4. Блоки.***

*Практика:* Блоки: защита нижнего уровня (арэ-маки), защита среднего уровня (момтхонмакки: бакат-изнутри, ан-вовнутрь), защита верхнего уровня (ольгуль-макки); блок двумя руками: применим к одиночным блокам трех уровней (Хэчо-маки); блок ребром ладони (Сональ-маки); блок двумя руками ребром ладони (Сональхэчо-маки).

### ***Тема 5. Удары ногами.***

*Практика:* Удары ногами: прямой удар ногой вперед (ап-чаги); боковой удар ногой вперед (доле-чаги); толчковый удар ногой вперед всей стопой (миро-чаги); маховый удар ногой сверху вниз (нере-чаги): сверху вниз вовнутрь (ан-неречаги), сверху вниз наружу (бакат-нере-чаги); удар ногой в сторону (вбок) ребром стопы (еп-чаги); удар ногой назад, через спину (Твит-чаги); удар ногой по кругу через спину (Фуре-чаги); удар в прыжке ногой вперед (Тью-ап-чаги); удар в прыжке ногой по окружности (Тью - доле-чаги); удар в прыжке ногой в сторону (Тью-еп-чаги); удар в прыжке ногой через спину (Тью-твит-чаги).

### ***Тема 6. Ученический технический комплекс.***

*Практика:* Ученический технический комплекс (Пхумсе: тгык-иль-дянг, тгык-и-дянг, тгык-сам-дянг, тгык-са-дянг, тгык-о- дянг, тгык-юк-дянг, тгык-чиль-дянг).

### ***Тема 7. Перемещения.***

*Практика:* Перемещения: прямолинейный шаг-одношаговый-вперед, назад, влево, вправо; вертикальный шаг-вверх, вниз. Одиночные удары при

одношаговом передвижении в сочетании с блоками: апчаги-арэ-маки, доле-чаги-момтонг-маки, ап-чаги-ольгуль маки. Одношаговые и двухшаговые перемещения в сочетании с прямолинейным и горизонтальным шагом. Отработка одно, двух и трехшагового спарринга. Двухшаговый горизонтальный шаг, сочетание вертикального, горизонтального и бокового маневрирования. Применение ударных комбинаций рука-нога-блок и наоборот с различными видами шага и маневрирования с соперником и без. Совершенствование одно-двух-трехшагового спарринга.

### ***Тема 8. Удары по лапам со стоек.***

*Практика:* Удары по лапам со стоек: прямой удар ногой вперед, боковой удар ногой, толчковый удар ногой вперед всей стопой, маховый удар ногой сверху вниз: сверху вниз вовнутрь, сверху вниз наружу, удар ногой назад (через спину), удар по кругу через спину.

### ***Тема 9. Свободные спарринги.***

*Теория:* Постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику); перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) результат; проведение конкретных приемов в поединке и добиться их успешного выполнения.

*Практика:* Тренировочные поединки в защитной экипировке по заданию. Совершенствование технико-тактического мастерства в условиях интенсивного противоборства. Поединки со сменой партнеров. Отработка технико-тактических действий с дозированным сопротивлением противника и программированием его действий. Устранение погрешностей в технике выполнения ударов, комбинаций, контрприёмов.

### **Раздел 6. Итоговое занятия (4 ч.).**

Промежуточная аттестация учащихся в виде сдачи контрольных нормативов и по завершению реализации Программы.

## **Требования к ЗУН учащихся**

### **Учащиеся после третьего года обучения должны знать:**

- приёмы оказания первой доврачебной помощи;
- правила поведения во время тренировочных занятий и на соревнованиях;
- историю развития тхэквондо в мире и в России;
- основные средства восстановления после спортивных нагрузок.

### **Учащиеся после третьего года обучения должны уметь:**

- оказывать первую доврачебную помощь;
- самостоятельно проводить разминку;
- выполнять комплекс упражнений по общей физической подготовке.

### **Организационно-педагогические условия реализации программы**

#### **Материально-техническое обеспечение образовательного процесса:**

- комплект даянги;
- костюм для занятия тхэквондо;
- защитные протекторы, шлемы, лапы и подушки;
- гимнастическая скамейка, стенка;
- резиновые бинты, набивные и теннисные мячи, скакалки, гантели;
- медицинская аптечка.

#### **Методическое обеспечение образовательного процесса:**

Важной задачей образовательного процесса в учреждении дополнительного образования детей является воспитание, как необходимое условие для их личностного развития.

Педагог дополнительного образования должен уметь профессионально влиять на атмосферу учащихся, создавать благоприятную доброжелательную обстановку с едиными педагогическими требованиями ко всем учащимся.

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание тех физических качеств, которые обеспечивают успешное освоение и выполнение как простых, так и сложных упражнений на высоком качественном уровне.

Специальными физическими качествами в тхэквондо являются силовые и скоростно-силовые качества мышц ног, обеспечивающие хорошую прыгучесть; мышц туловища и рук, статическая и динамическая сила мышц рук и ног. Гибкость в тхэквондо рассматривается как способность выполнять удары и прыжки с большой амплитудой движений и определяется эластичностью мышц и связок. Наиболее важна хорошая подвижность в тазобедренных, голеностопных и плечевых суставах, которая способствует правильному выполнению технических действий. Ловкость и координация в тхэквондо носит специфический характер. Специфическим проявлением ловкости является способность сохранять устойчивое равновесие, тонко дифференцировать пространственные и временные параметры движений.

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание тех физических качеств, которые обеспечивают успешное освоение и выполнение как простых, так и сложных упражнений на высоком качественном уровне.

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание тех физических качеств, которые обеспечивают успешное освоение и выполнение как простых, так и сложных упражнений на высоком качественном уровне.

Специальными физическими качествами в тхэквондо являются силовые и скоростно-силовые качества мышц ног, обеспечивающие хорошую прыгучесть; мышц туловища и рук, статическая и динамическая сила мышц рук и ног. Гибкость в тхэквондо рассматривается как способность выполнять удары и прыжки с большой амплитудой движений и определяется эластичностью мышц и связок. Наиболее важна хорошая подвижность в тазобедренных, голеностопных и плечевых суставах, которая способствует правильному выполнению технических действий. Ловкость и координация в тхэквондо носит специфический характер. Специфическим проявлением ловкости является

способность сохранять устойчивое равновесие, тонко дифференцировать пространственные и временные параметры движений.

Специальная гибкость – направленное развитие суставов, связок, мышц и сухожилий, необходимых для выполнения соревновательной техники и спортивной специализации. Специальная ловкость – выработка умений и навыков, связанных с выполнением специфических технических движений. Специальная быстрота – локальное развитие основных групп мышц, влияющих на технику избранного вида спорта.

Проведение силовых упражнений должно чередоваться с выполнением упражнений на растяжку и быстроту.

Подвижные игры с элементами единоборств. Игры в касание, направленные на формирование умений маневрировать, сохранять различные позы и дистанции; игры на формирование умений осуществлять блокирующие (взаимоисключающие) захваты и освобождаться от них; игры на формирование умений осуществлять обоюдные одноименные захваты и освобождаться от них; игры с блокировкой захватов партнера посредством уходов; игры на формирование умений теснить, выталкивать партнера и противостоять теснению при взаимных одноименных захватах, при блокирующих захватах; игры на формирование умений быстро находить и осуществлять дебютные атакующие решения из неудобных исходных положений.

Следует учитывать, что изучение новых поэтапных тем должно как бы накладываться на повторение ранее изученного материала и поэтому время на изучение нового материала постепенно уменьшается.

## Список литературы

1. Захаров Е.Н., Карасер А.В., Софонов А.А. Ударная техника рукопашного боя. — М.: Культура и традиция, 2003. — 351 с.
2. Калашников Ю. Б., Малков О. Б.. Тхэквондо. Программа спортивной подготовки для детско-юношеский спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.:Физкультура и Спорт. – 2009.
3. Марков Г. В., Романов В. И., Гладков В. Н.. Система восстановления и повышения физической работоспособности в спорте высших достижений: Методическое пособие. - М.: Советский спорт. – 2006
4. Подпалько С.Л., Новиков А.А. Основные результативные технические действия в тхэквондо ВТФ. – М., 2007
5. Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах / Под ред. А.Ф. Шарипова и О.Б. Малкова. — М.: Физкультура и Спорт, 2007. — 220 с.
6. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах: Учебник для слушателей образовательных учреждений и подразделений дополнительного профобразования. — М.: Физкультура и Спорт, 2008. — 232 с.
7. Тхэквондо. Правила соревнований. — М.: Физкультура и Спорт, 2005.
8. Тхэквондо. Учебная программа для детско - юношеских спортивных школ (ДЮСШ), школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ) и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР). – М., 2001г.
9. Шулика Ю. А. Тхэквондо. Теория и методика. Спортивное единоборство. – Ростов н/Д: Феникс, 2007
10. Эпов О. Г., Свищев И. Д., Рослов Д. Н., Киселев В. А., Тхэквондо (ВТФ) программа для учреждений дополнительного образования. 2008г.

**Контрольные нормативы  
по общей физической и специальной физической подготовке**

| Контрольные упражнения<br>на: | Виды упражнений и нормативы                                                                                                     |                                                                  |
|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
|                               | Мальчики                                                                                                                        | Девочки                                                          |
| Скорость                      | Бег на 30 м (6,2 с)                                                                                                             | Бег на 30 м (6,4 с)                                              |
| Координация                   | Челночный бег 3x8 м (7,4 с)                                                                                                     | Челночный бег 3x8 м (7,6 с)                                      |
|                               | Статическое равновесие. Стоя на одной ноге, вторая поднята, руки в стороны, глаза открыты. Удержание равновесия (не менее 15 с) |                                                                  |
| Выносливость                  | Бег 6 мин. (без учёта расстояния)                                                                                               |                                                                  |
| Сила                          | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с колен (не менее 15 раз)                                                                | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с колен (не менее 10 раз) |
|                               | Подъём туловища лёжа на спине (не менее 12 раз)                                                                                 | Подъём туловища лёжа на спине (не менее 10 раз)                  |
| Скоростно-силовые качества    | Прыжок в длину с места (не менее 140 см)                                                                                        | Прыжок в длину с места (не менее 120 см)                         |
| Гибкость                      | Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола пальцами рук)                                      |                                                                  |
|                               | Шпагат продольный                                                                                                               |                                                                  |
|                               | Шпагат поперечный                                                                                                               |                                                                  |

**Контрольные нормативы  
по технической подготовке**

| Контрольные упражнения (тесты)         | Виды контрольных упражнений             |
|----------------------------------------|-----------------------------------------|
| Тест на скорость кругового удара ногой | Мах                                     |
| Стойки                                 | Мао соги, наранхи соги, ап соги         |
| Удары руками                           | Баро чуруги                             |
| Блоки                                  | Арэ макки, момтхон макки, ольгуль макки |
| Удары ногой                            | Ап чаги                                 |
| Степовая программа (показ)             |                                         |
| Скоростная работа по лапам             |                                         |



**Зачётные требования аттестации учащихся  
по технической и силовой подготовке объединения «Тхэквондо»  
Группа № \_\_\_\_, \_\_\_\_ год обучения**

**педагог дополнительного образования: Тельнов В.И.**

| № п/п | Ф.И.О. | Возраст | Общая и специальная физическая подготовка |                                                     |                        |                                  | Техническая подготовка |              |              |       | Итог |
|-------|--------|---------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------|----------------------------------|------------------------|--------------|--------------|-------|------|
|       |        |         | Прыжок в длину с места (м)                | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз) | Челночный бег 3x10 м/с | Поднимание туловища (кол-во раз) | Стойки                 | Удары руками | Удары ногами | Шагаг |      |
|       |        |         |                                           |                                                     |                        |                                  |                        |              |              |       |      |
|       |        |         |                                           |                                                     |                        |                                  |                        |              |              |       |      |
|       |        |         |                                           |                                                     |                        |                                  |                        |              |              |       |      |
|       |        |         |                                           |                                                     |                        |                                  |                        |              |              |       |      |
|       |        |         |                                           |                                                     |                        |                                  |                        |              |              |       |      |
|       |        |         |                                           |                                                     |                        |                                  |                        |              |              |       |      |
|       |        |         |                                           |                                                     |                        |                                  |                        |              |              |       |      |
|       |        |         |                                           |                                                     |                        |                                  |                        |              |              |       |      |
|       |        |         |                                           |                                                     |                        |                                  |                        |              |              |       |      |
|       |        |         |                                           |                                                     |                        |                                  |                        |              |              |       |      |
|       |        |         |                                           |                                                     |                        |                                  |                        |              |              |       |      |
|       |        |         |                                           |                                                     |                        |                                  |                        |              |              |       |      |
|       |        |         |                                           |                                                     |                        |                                  |                        |              |              |       |      |
|       |        |         |                                           |                                                     |                        |                                  |                        |              |              |       |      |
|       |        |         |                                           |                                                     |                        |                                  |                        |              |              |       |      |
|       |        |         |                                           |                                                     |                        |                                  |                        |              |              |       |      |
|       |        |         |                                           |                                                     |                        |                                  |                        |              |              |       |      |

### **Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований. Меры безопасности и предупреждения травматизма.**

Общие меры безопасности:

- не начинать занятие без предварительной подготовки (подготовка всего организма либо определенных его частей);
- внимательно осмотреть место и условия, где будет проходить занятие, и если есть помехи - устранить их;
- изучить упражнение, соразмерить его со своими возможностями, и если возможности намного отстают, то лучше выбрать упражнение полегче, чтобы выполнить его на высоком уровне;
- контролировать свои действия на всем протяжении спортивной деятельности, особенно, когда начинает наступать утомление и когда разучиваются новые, сложные по технике упражнения.

Говоря о профилактике травматизма, следует отметить, что травмы в основном появляются из-за беспечности самих занимающихся, но есть и моменты, которые надо обязательно учитывать.

Существует несколько групп причин возникновения травм, знание которых позволяет провести соответствующие меры профилактики:

- неправильная методика проведения занятий, несоблюдение принципов последовательности и постепенности в увеличении нагрузок и сложности упражнений, недостаточный учет возрастных и половых особенностей, несоблюдение принципа индивидуализации, недостаточное или полное отсутствие страховки, слабая подготовка организма к предстоящей деятельности и т. п.;
- недочеты в организации занятий, перегрузка мест занятий, встречное движение, слишком большое количество учащихся в одной группе, проведение занятий без педагога и т. п.;
- неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования, инвентаря, одежды и обуви учащихся;
- нарушение правил врачебного контроля, допуск к занятиям без разрешения врача, неправильное распределение по группам без учета возраста, пола, физической подготовленности, преждевременное начало занятий после травмы, болезни или длительного перерыва, несоблюдение правил личной гигиены;
- нарушение учащимися дисциплины и установленных правил во время тренировок и соревнований.

Создание оптимальных условий для проведения занятия и соревнований, постоянный контроль со стороны педагога и самоконтроль, соблюдение всех правил и дисциплины на занятиях является основой для занятий спортом без травм и других нарушений в жизнедеятельности учащихся.

К занятиям допускаются, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить педагогу.

При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом педагогу.

С учащимися, допустившим невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

Требования безопасности перед началом занятий:

- надеть спортивную форму в соответствии с условиями занятия и температурным режимом в месте проведения занятия;
- провести разминку.

Требования безопасности во время занятия:

- четко выполнять все требования и распоряжения педагога;
- выходить на спортивную площадку только с разрешения педагога.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом педагогу;
- при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом педагогу, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

Требования безопасности по окончании занятий:

- снять спортивную форму и обувь;
- тщательно вымыть лицо и руки мылом;
- убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место.

При организации и проведении спортивных соревнований необходимо руководствоваться Положением о соревнованиях, правилами соревнований и вышеуказанной инструкцией.

Перед началом спортивных соревнований организатор (главный судья, главный секретарь, другое уполномоченное лицо) обязан проверить заявку с печатью командирующей организации и визой врача, документы, подтверждающие личность участников соревнований и, если это требуется в положении справку с места учебы. Главный судья спортивных соревнований имеет право прервать соревнования, если возникла ситуация, угрожающая жизни и здоровья участников соревнований. Организатор (руководитель) мероприятия и медицинский работник обязаны оказать первую медицинскую помощь участнику, получившему травму, а при необходимости – вызвать скорую медицинскую помощь или транспортировать участника в лечебное учреждение.

## Терминология в Тхэквондо

### Основные команды:

- чариот - смирно
- кюнне - поклон
- джунби - приготовиться
- си джак - начать
- баль бако - смена стойки
- тиро дора - смена направления на 1800
- маё - построились
- кальо - остановились
- кэсок - продолжили
- кыман, баро - стоп, закончили
- щёт - вольно
- хэчо - разошлись
- гё дэ - смена

### Основные стойки:

- соги - стойка
- наранхи соги - параллельная стойка (короткая)
- пёнхи соги - свободная стойка (короткая)
- чучум соги - параллельная стойка (всадника)
- ап куби - передняя длинная стойка
- ап соги - передняя короткая стойка
- двит куби - задняя длинная стойка
- бом соги - стойка тигра
- коа соги - передняя «скрещенная» стойка

### Уровни и направления ударов:

- ольгуль - верхний (лицо, шея)
- момтом - средний (грудь, живот)
- арэ - нижний (низ живота)
- ап - вперед
- йоп - в сторону
- двит - назад
- нэрё - вниз
- вен - левый
- орун - правый

### Основные блоки:

- макки - блок, защита
- ан - снаружи (внутри)
- бакат - изнутри (наружу)
- арэ макки - блок нижнего уровня
- арэ хэчьо макки - двойной блок нижнего уровня

- момтон ан макки – блок среднего уровня снаружи во внутрь
- момтон бакат макки - блок среднего уровня наружу
- ольгуль - блок верхнего уровня
- хэчо - разводящий
- гави макки - блок «ножницы»
- отгоро - скрестный
- дэби - двойной
- хан - одной конечностью
- ян - двумя конечностями
- годуро макки - усиленный блок
- нулло макки - блок основанием ладони сверху вниз
- сантуль макки - блок в форме «горы»

### **Основные удары:**

- джируги - удар кулаком
- дун джумок - удар тыльной стороной кулака сверху
- чаги - удар ногой
- нерьо чаги - удар ногой сверху
- ап чаги - удар ногой вперёд
- юп чаги - удар ногой вбок
- дольо чаги - хлесткий удар по окружности сбоку
- ток чиги - удар открытой ладонью
- сонналь мок чиги - рубящий удар ребром ладони в область шеи
- меджумок - кулак-молот
- баро - разноименной рукой
- бандэ - одноименной рукой
- ап оллиги - мах ногой вперед
- хурё чаги - хлесткий обратный удар
- миро чаги - толчковый удар стопой
- ти хуриги, момдольо чаги - хлесткий обратный удар ногой по окружности с разворотом на 360°
- бандэ дольо чаги - обратный удар прямой ногой по окружности с разворотом на 360°
- двит чаги - проникающий удар ногой назад
- двидора йоп чаги - боковой удар ногой с разворота
- твио чаги - удар ногой в прыжке
- сэво ан чаги - сметающий удар стопой снаружи внутрь
- тубальдан сон дольо чаги - «двойка» ногами
- сонгут чируги - удар кончиками пальцев
- тын джумок чируги - удар перевернутым кулаком
- сонналь чиги - удар ребром ладони
- тон дольо чаги - хлесткий удар по окружности с разворота

### **Основные стэпы:**

- пумпакко - смена стойки
- паджета - скольжение назад
- парын карим - шаг вперед
- чаки пэта - шаг назад

### **Части тела:**

- паль - рука
- палькуп - локоть
- пальмок - предплечье
- муруп - колено
- чук - стопа
- ап чук - передняя часть стопы, кошачья стопа
- двит чук - пятка, нижняя часть стопы
- ап джумок - передняя часть кулака
- тын джумок - тыльная часть кулака
- сонналь - ребро ладони
- сонкут - кончики пальцев
- бальналь - ребро стопы
- бальбадан - внутренняя часть стопы
- бальдан - подъем стопы
- батансон - открытая ладонь
- пьон джумок - «плоский» кулак

### **Основные термины:**

- аньо хашимника - здравствуйте
- хамсамнида - спасибо
- ан - вовнутрь
- бакат - наружу
- ап - вперед
- двит - назад
- толио - сбоку
- юп - вбок
- нэрио - сверху
- до - путь
- ки - энергия
- кихап - концентрированный боевой выкрик
- сабум - инструктор с черным поясом
- сабум ним - инструктор с 4 даном и выше, мастер, учитель
- кьо сах ним - инструктор с цветным поясом
- твио - прыгать
- хечьо - клин, раздвигать
- суль - искусство
- керуги - поединок
- джаю - свободный
- ти - пояс
- самбон - тройной
- дубон - двойной
- самбон керуги - трехшаговый базовый спарринг
- ибон керуги - двухшаговый базовый спарринг
- ханбон керуги - одношаговый базовый спарринг
- хосинсуль - самооборона
- пумсэ - формальный комплекс упражнений, форма движения
- кьок па - испытание силы удара путем разбивания предметов
- добок - костюм бойца тхэквондо
- доджан - зал для занятий тхэквондо
- кибон - базовая техника
- дончжак - движения

- часэ - стойки
- кисул - техника
- хогу - протектор (жилет)
- доянг - место занятий
- ханбон - один шаг
- тэгук - «высший предел», название ученических пумсэ
- кёнго - предупреждение
- гамджом - штрафное очко
- чон - синий
- хон - красный
- дан - мастерская степень
- пум - детская мастерская степень
- гып - ученическая степень

### **Числительные:**

#### **Количественные. Сколько?**

1. Хана – один
2. Туль – два
3. Сэт – три
4. Нэт – четыре
5. Дасот – пять
6. Ёсот – шесть
7. Ильгоп – семь
8. Ёдоль – восемь
9. Ахоп – девять
10. Ёль – десять

#### **Порядковые. Какой?**

1. Иль – первый
2. И – второй
3. Сам – третий
4. Са – четвертый
5. О – пятый
6. Юк – шестой
7. Чиль – седьмой
8. Пхаль – восьмой
9. Ку – девятый
10. Сип - десятый

**Календарный (поурочный) тематический план:  
Первый год обучения**

| <b>№</b> | <b>Тема урока</b>                                                                            | <b>Кол-во часов</b> |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| 1        | Вводное занятие. Техника безопасности.                                                       | 2 часа              |
| 2        | Общая физическая подготовка. Основы тактики ведения поединка                                 | 2 часа              |
| 3        | Общая физическая подготовка. Основы тактики ведения поединка                                 | 2 часа              |
| 4        | Общая физическая подготовка. Основы тактики ведения поединка                                 | 2 часа              |
| 5        | Терминология и классификация техники в тхэквондо. Специальная физическая подготовка          | 2 часа              |
| 6        | Общая физическая подготовка. Основы тактики ведения поединка                                 | 2 часа              |
| 7        | Общая физическая подготовка. Основы тактики ведения поединка                                 | 2 часа              |
| 8        | Общая физическая подготовка. Основы тактики ведения поединка                                 | 2 часа              |
| 9        | Общая физическая подготовка                                                                  | 2 часа              |
| 10       | Оборудование и инвентарь. Специальная физическая подготовка                                  | 2 часа              |
| 11       | Общая физическая подготовка. Техническая подготовка: стойки                                  | 2 часа              |
| 12       | Общая физическая подготовка. Техническая подготовка: стойки                                  | 2 часа              |
| 13       | Общая физическая подготовка. Техническая подготовка: стойки                                  | 2 часа              |
| 14       | Общая физическая подготовка. Техническая подготовка: стойки                                  | 2 часа              |
| 15       | Общая физическая подготовка. Техническая подготовка: стойки                                  | 2 часа              |
| 16       | Общая физическая подготовка. Техническая подготовка: стойки                                  | 2 часа              |
| 17       | Общая физическая подготовка. Техническая подготовка: стойки                                  | 2 часа              |
| 18       | Общая физическая подготовка. Техническая подготовка: стойки                                  | 2 часа              |
| 19       | Общая физическая подготовка. Техническая подготовка: удары руками                            | 2 часа              |
| 20       | Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Специальная физическая подготовка | 2 часа              |
| 21       | Общая физическая подготовка. Техническая подготовка: удары руками                            | 2 часа              |
| 22       | Общая физическая подготовка. Техническая подготовка: удары руками                            | 2 часа              |
| 23       | Общая физическая подготовка. Техническая подготовка: удары руками                            | 2 часа              |
| 24       | Общая физическая подготовка. Техническая подготовка: удары руками                            | 2 часа              |
| 25       | Терминология и классификация техники в тхэквондо. Специальная физическая подготовка          | 2 часа              |
| 26       | Общая физическая подготовка. Техническая подготовка: удары руками                            | 2 часа              |
| 27       | Общая физическая подготовка. Техническая подготовка: удары руками                            | 2 часа              |



|    |                                                                                     |        |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 28 | Общая физическая подготовка. Техническая подготовка: удары руками                   | 2 часа |
| 29 | Общая физическая подготовка. Ученический технический комплекс                       | 2 часа |
| 30 | Общая физическая подготовка. Ученический технический комплекс                       | 2 часа |
| 31 | Общая физическая подготовка. Техническая подготовка: блоки                          | 2 часа |
| 32 | Общая физическая подготовка. Техническая подготовка: блоки                          | 2 часа |
| 33 | Общая физическая подготовка. Техническая подготовка: блоки                          | 2 часа |
| 34 | Промежуточная аттестация учащихся                                                   | 2 часа |
| 35 | Общая физическая подготовка. Основы тактики ведения поединка                        | 2 часа |
| 36 | Общая физическая подготовка. Основы тактики ведения поединка                        | 2 часа |
| 38 | Общая физическая подготовка. Основы тактики ведения поединка                        | 2 часа |
| 39 | Техника безопасности. Специальная физическая подготовка                             | 2 часа |
| 40 | Общая физическая подготовка. Основы тактики ведения поединка                        | 2 часа |
| 41 | Специальная физическая подготовка. Основы тактики ведения поединка                  | 2 часа |
| 42 | Специальная физическая подготовка. Ученический технический комплекс                 | 2 часа |
| 43 | Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка: блоки                    | 2 часа |
| 44 | Терминология и классификация техники в тхэквондо. Специальная физическая подготовка | 2 часа |
| 45 | Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка: блоки                    | 2 часа |
| 46 | Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка: блоки                    | 2 часа |
| 47 | Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка: блоки                    | 2 часа |
| 48 | Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка: блоки                    | 2 часа |
| 49 | Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка: удары ногами             | 2 часа |
| 50 | История восточных единоборств. Техническая подготовка: удары ногами                 | 2 часа |
| 51 | Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка: удары ногами             | 2 часа |
| 52 | Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка: удары ногами             | 2 часа |
| 53 | Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка: удары ногами             | 2 часа |
| 54 | Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка: удары ногами             | 2 часа |
| 55 | Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка: удары ногами             | 2 часа |
| 56 | Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка: удары ногами             | 2 часа |

|    |                                                                                          |                 |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 57 | Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка: перемещения                   | 2 часа          |
| 58 | Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка: перемещения                   | 2 часа          |
| 59 | Терминология и классификация техники в тхэквондо.<br>Техническая подготовка: перемещения | 2 часа          |
| 60 | Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка: перемещения                   | 2 часа          |
| 61 | Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка: перемещения                   | 2 часа          |
| 62 | Специальная физическая подготовка. Ученический технический комплекс                      | 2 часа          |
| 63 | Специальная физическая подготовка. Ученический технический комплекс                      | 2 часа          |
| 64 | Специальная физическая подготовка. Ученический технический комплекс                      | 2 часа          |
| 65 | Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка: перемещения                   | 2 часа          |
| 66 | Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка: перемещения                   | 2 часа          |
| 67 | Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка: махи ногами                   | 2 часа          |
| 68 | Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка: махи ногами                   | 2 часа          |
| 69 | Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка: махи ногами                   | 2 часа          |
| 70 | Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка: махи ногами                   | 2 часа          |
| 71 | Промежуточная аттестация учащихся                                                        | 2 часа          |
| 72 | Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка: махи ногами                   | 2 часа          |
|    | <b>Всего</b>                                                                             | <b>144 часа</b> |

**Календарный (поурочный) тематический план:  
Второй год обучения**

| № | Тема урока                                                                                     | Кол-во часов |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1 | Вводное занятие. Техника безопасности.                                                         | 2 часа       |
| 2 | Общие развивающие упражнения. Техническая подготовка: махи ногами                              | 2 часа       |
| 3 | Общие развивающие упражнения. Техническая подготовка: махи ногами                              | 2 часа       |
| 4 | Общие развивающие упражнения. Техническая подготовка: махи ногами                              | 2 часа       |
| 5 | Основы спортивной подготовки тренировочного процесса.<br>Спортивные и подвижные игры, эстафеты | 2 часа       |
| 6 | Общие развивающие упражнения. Техническая подготовка: махи ногами                              | 2 часа       |

|    |                                                                                                              |        |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 7  | Общие развивающие упражнения. Техническая подготовка: махи ногами                                            | 2 часа |
| 8  | Общие развивающие упражнения. Техническая подготовка: стойки                                                 | 2 часа |
| 9  | Общие развивающие упражнения. Техническая подготовка: стойки                                                 | 2 часа |
| 10 | Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена. Спортивные и подвижные игры, эстафеты | 2 часа |
| 11 | Общие развивающие упражнения. Техническая подготовка: стойки                                                 | 2 часа |
| 12 | Общие развивающие упражнения. Техническая подготовка: стойки                                                 | 2 часа |
| 13 | Общие развивающие упражнения. Техническая подготовка: стойки                                                 | 2 часа |
| 14 | Общие развивающие упражнения. Техническая подготовка: удары руками                                           | 2 часа |
| 15 | Основные положения правил соревнований по тхэквондо. Спортивные и подвижные игры, эстафеты                   | 2 часа |
| 16 | Общие развивающие упражнения. Техническая подготовка: удары руками                                           | 2 часа |
| 17 | Общие развивающие упражнения. Техническая подготовка: удары руками                                           | 2 часа |
| 18 | Общие развивающие упражнения. Техническая подготовка: удары руками                                           | 2 часа |
| 19 | Общие развивающие упражнения. Техническая подготовка: удары руками                                           | 2 часа |
| 20 | Общие развивающие упражнения. Техническая подготовка: блоки                                                  | 2 часа |
| 21 | Общие развивающие упражнения. Техническая подготовка: блоки                                                  | 2 часа |
| 22 | Общие развивающие упражнения. Техническая подготовка: блоки                                                  | 2 часа |
| 23 | Общие развивающие упражнения. Техническая подготовка: блоки                                                  | 2 часа |
| 24 | Этикет в тхэквондо. Спортивные и подвижные игры, эстафеты                                                    | 2 часа |
| 25 | Общие развивающие упражнения. Техническая подготовка: блоки                                                  | 2 часа |
| 26 | Специальные физические упражнения. Техническая подготовка: удары ногами                                      | 2 часа |
| 27 | Специальные физические упражнения. Техническая подготовка: удары ногами                                      | 2 часа |
| 28 | Специальные физические упражнения. Техническая подготовка: удары ногами                                      | 2 часа |
| 29 | Специальные физические упражнения. Техническая подготовка: удары ногами                                      | 2 часа |
| 30 | Специальные имитационные упражнения. Техническая подготовка: удары ногами                                    | 2 часа |
| 31 | Специальные имитационные упражнения.                                                                         | 2 часа |
| 32 | Специальные имитационные упражнения. Ученический технический комплекс                                        | 2 часа |
| 33 | Специальные имитационные упражнения. Ученический                                                             | 2 часа |

|    |                                                                                             |        |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
|    | технический комплекс                                                                        |        |
| 34 | Промежуточная аттестация учащихся                                                           | 2 часа |
| 35 | Специальные имитационные упражнения. Ученический технический комплекс                       | 2 часа |
| 36 | Техника безопасности. Спортивные и подвижные игры, эстафеты                                 | 2 часа |
| 38 | Специальные имитационные упражнения. Тактическая подготовка: тактика передвижения в стойках | 2 часа |
| 39 | Специальные имитационные упражнения. Тактическая подготовка: тактика передвижения в стойках | 2 часа |
| 40 | Специальные имитационные упражнения. Тактическая подготовка: тактика передвижения в стойках | 2 часа |
| 41 | Техника передвижения. Тактическая подготовка: тактика передвижения в стойках                | 2 часа |
| 42 | Техника передвижения. Тактическая подготовка: тактика передвижения в стойках                | 2 часа |
| 43 | Техника передвижения. Тактическая подготовка: защита                                        | 2 часа |
| 44 | Специальные физические упражнения . Спортивные и подвижные игры, эстафеты                   | 2 часа |
| 45 | Техника передвижения. Тактическая подготовка: защита                                        | 2 часа |
| 46 | Техника передвижения. Тактическая подготовка: защита                                        | 2 часа |
| 47 | Специальные физические упражнения. Спортивные и подвижные игры, эстафеты                    | 2 часа |
| 48 | Техника передвижения. Тактическая подготовка: защита                                        | 2 часа |
| 49 | Техника передвижения. Тактическая подготовка: защита                                        | 2 часа |
| 50 | Основные положения правил соревнований по тхэквондо. Спортивные и подвижные игры, эстафеты  | 2 часа |
| 51 | Техника передвижения. Тактическая подготовка: двух ударные комбинации                       | 2 часа |
| 52 | Специальные приёмы. Тактическая подготовка: двух ударные комбинации                         | 2 часа |
| 53 | Специальные приёмы. Тактическая подготовка: двух ударные комбинации                         | 2 часа |
| 54 | Специальные физические упражнения. Спортивные и подвижные игры, эстафеты                    | 2 часа |
| 55 | Специальные приёмы. Тактическая подготовка: двух ударные комбинации                         | 2 часа |
| 56 | Специальные приёмы. Тактическая подготовка: двух ударные комбинации                         | 2 часа |
| 57 | Специальные приёмы. Тактическая подготовка: трёх ударные комбинации                         | 2 часа |
| 58 | Специальные приёмы. Тактическая подготовка: трёх ударные комбинации                         | 2 часа |
| 59 | Специальные приёмы. Тактическая подготовка: трёх ударные комбинации                         | 2 часа |
| 60 | Этикет в тхэквондо. Спортивные и подвижные игры, эстафеты                                   | 2 часа |
| 61 | Специальные приёмы.                                                                         | 2 часа |
| 62 | Специальные физические упражнения. Спортивные и подвижные игры, эстафеты                    | 2 часа |
| 63 | Тактическая подготовка: трёх ударные комбинации.                                            | 2 часа |
| 64 | Основы спортивной подготовки тренировочного процесса.                                       | 2 часа |

|    |                                                                                         |                 |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
|    | Спортивные и подвижные игры, эстафеты                                                   |                 |
| 65 | Тактическая подготовка: четырёх ударные комбинации.<br>Контратакующие комбинации        | 2 часа          |
| 66 | Тактическая подготовка: четырёх ударные комбинации                                      | 2 часа          |
| 67 | Тактическая подготовка: четырёх ударные комбинации                                      | 2 часа          |
| 68 | Контратакующие комбинации                                                               | 2 часа          |
| 69 | Контратакующие комбинации                                                               | 2 часа          |
| 70 | Тактическая подготовка: четырёх ударные комбинации<br>Ученический технический комплекс. | 2 часа          |
| 71 | Промежуточная аттестация учащихся                                                       | 2 часа          |
| 72 | Тактическая подготовка: четырёх ударные комбинации<br>Ученический технический комплекс. | 2 часа          |
|    | <b>Всего</b>                                                                            | <b>144 часа</b> |

**Календарный (поурочный) тематический план:  
Третий год обучения**

| №  | Тема урока                                                                                                     | Кол-во часов |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1  | Вводное занятие. Техника безопасности.                                                                         | 2 часа       |
| 2  | Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры с элементами единоборств.                                           | 2 часа       |
| 3  | Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры с элементами единоборств.                                           | 2 часа       |
| 4  | Общеразвивающие упражнения. Техничко-тактическая подготовка: стойки                                            | 2 часа       |
| 5  | Общеразвивающие упражнения. Техничко-тактическая подготовка: стойки                                            | 2 часа       |
| 6  | Общеразвивающие упражнения. Техничко-тактическая подготовка: стойки                                            | 2 часа       |
| 7  | Общеразвивающие упражнения. Техничко-тактическая подготовка: стойки                                            | 2 часа       |
| 8  | Общеразвивающие упражнения. Техничко-тактическая подготовка: стойки                                            | 2 часа       |
| 9  | Общеразвивающие упражнения. Техничко-тактическая подготовка: стойки                                            | 2 часа       |
| 10 | Предупреждение травм на занятиях. Первая доврачебная помощь при травмах. Спортивные и подвижные игры, эстафеты | 2 часа       |
| 11 | Общеразвивающие упражнения. Техничко-тактическая подготовка: стойки                                            | 2 часа       |
| 12 | Общеразвивающие упражнения. Техничко-тактическая подготовка: стойки                                            | 2 часа       |
| 13 | Общеразвивающие упражнения. Техничко-тактическая подготовка: стойки                                            | 2 часа       |
| 14 | Общеразвивающие упражнения. Техничко-тактическая подготовка: стойки                                            | 2 часа       |
| 15 | Общеразвивающие упражнения. Техничко-тактическая подготовка: стойки                                            | 2 часа       |
| 16 | Общеразвивающие упражнения. Техничко-тактическая подготовка: стойки                                            | 2 часа       |

|    |                                                                                                      |        |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
|    | подготовка: стойки                                                                                   |        |
| 17 | Общеразвивающие упражнения. Техничко-тактическая подготовка: стойки                                  | 2 часа |
| 18 | Общеразвивающие упражнения. Техничко-тактическая подготовка: удары руками                            | 2 часа |
| 19 | Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры с элементами единоборств.                                 | 2 часа |
| 20 | Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Спортивные и подвижные игры, эстафеты        | 2 часа |
| 21 | Общеразвивающие упражнения. Техничко-тактическая подготовка: удары руками                            | 2 часа |
| 22 | Общеразвивающие упражнения. Техничко-тактическая подготовка: удары руками                            | 2 часа |
| 23 | Общеразвивающие упражнения. Техничко-тактическая подготовка: удары руками                            | 2 часа |
| 24 | Общеразвивающие упражнения. Техничко-тактическая подготовка: удары руками                            | 2 часа |
| 25 | Общеразвивающие упражнения. Техничко-тактическая подготовка: удары руками                            | 2 часа |
| 26 | Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры с элементами единоборств.                                 | 2 часа |
| 27 | Общеразвивающие упражнения. Техничко-тактическая подготовка: блоки                                   | 2 часа |
| 28 | Упражнения на развитие специальных физических качеств. Техничко-тактическая подготовка: удары руками | 2 часа |
| 29 | Упражнения на развитие специальных физических качеств. Техничко-тактическая подготовка: блоки        | 2 часа |
| 30 | Основные средства восстановления. Спортивные и подвижные игры, эстафеты                              | 2 часа |
| 31 | Упражнения на развитие специальных физических качеств. Ученический технический комплекс              | 2 часа |
| 32 | Упражнения на развитие специальных физических качеств. Ученический технический комплекс              | 2 часа |
| 33 | Упражнения на развитие специальных физических качеств. Ученический технический комплекс              | 2 часа |
| 34 | Промежуточная аттестация учащихся                                                                    | 2 часа |
| 35 | Страховка и самоконтроль при падении. Подвижные игры с элементами единоборств.                       | 2 часа |
| 36 | Страховка и самоконтроль при падении. Техничко-тактическая подготовка: блоки                         | 2 часа |
| 38 | Страховка и самоконтроль при падении. Ученический технический комплекс                               | 2 часа |
| 39 | Страховка и самоконтроль при падении. Подвижные игры с элементами единоборств.                       | 2 часа |
| 40 | Техника безопасности. Спортивные и подвижные игры, эстафеты.                                         | 2 часа |
| 41 | Страховка и самоконтроль при падении. Ученический технический комплекс                               | 2 часа |
| 42 | Страховка и самоконтроль при падении. Техничко-тактическая подготовка: блоки                         | 2 часа |
| 43 | Страховка и самоконтроль при падении. Техничко-тактическая                                           | 2 часа |

|    |                                                                                                                |        |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
|    | подготовка: блоки                                                                                              |        |
| 44 | Упражнения на развитие специальных физических качеств. Спортивные и подвижные игры, эстафеты.                  | 2 часа |
| 45 | Страховка и самоконтроль при падении. Техничко-тактическая подготовка: блоки                                   | 2 часа |
| 46 | Страховка и самоконтроль при падении. Техничко-тактическая подготовка: блоки                                   | 2 часа |
| 47 | Имитационные упражнения. Подвижные игры с элементами единоборств.                                              | 2 часа |
| 48 | Имитационные упражнения. Техничко-тактическая подготовка: удары ногами                                         | 2 часа |
| 49 | Имитационные упражнения. Техничко-тактическая подготовка: удары ногами                                         | 2 часа |
| 50 | Предупреждение травм на занятиях. Первая доврачебная помощь при травмах. Спортивные и подвижные игры, эстафеты | 2 часа |
| 51 | Имитационные упражнения. Техничко-тактическая подготовка: удары ногами                                         | 2 часа |
| 52 | Имитационные упражнения. Техничко-тактическая подготовка: удары ногами                                         | 2 часа |
| 53 | Имитационные упражнения. Техничко-тактическая подготовка: удары ногами                                         | 2 часа |
| 54 | Имитационные упражнения. Техничко-тактическая подготовка: удары ногами                                         | 2 часа |
| 55 | Имитационные упражнения. Техничко-тактическая подготовка: удары ногами                                         | 2 часа |
| 56 | Физическая культура и спорт в России. Спортивные и подвижные игры, эстафеты                                    | 2 часа |
| 57 | Имитационные упражнения. Техничко-тактическая подготовка: перемещения                                          | 2 часа |
| 58 | Подвижные игры с элементами единоборств. Техничко-тактическая подготовка: перемещения                          | 2 часа |
| 59 | Упражнения на развитие специальных физических качеств. Спортивные и подвижные игры, эстафеты.                  | 2 часа |
| 60 | Ученический технический комплекс. Техничко-тактическая подготовка: перемещения                                 | 2 часа |
| 61 | Техничко-тактическая подготовка: махи ногами. Техничко-тактическая подготовка: перемещения                     | 2 часа |
| 62 | Техничко-тактическая подготовка: махи ногами. Техничко-тактическая подготовка: перемещения                     | 2 часа |
| 63 | Основные средства восстановления. Спортивные и подвижные игры, эстафеты                                        | 2 часа |
| 64 | Техничко-тактическая подготовка: махи ногами. Техничко-тактическая подготовка: перемещения                     | 2 часа |
| 65 | Техничко-тактическая подготовка: махи ногами. Свободные спарринги                                              | 2 часа |
| 66 | Техничко-тактическая подготовка: махи ногами. Свободные спарринги                                              | 2 часа |
| 67 | Упражнения на развитие специальных физических качеств. Спортивные и подвижные игры, эстафеты.                  | 2 часа |
| 68 | Ученический технический комплекс. Удары по лапам со стоек                                                      | 2 часа |
| 69 | Техничко-тактическая подготовка: махи ногами. Удары по лапам                                                   | 2 часа |

|    |                                                                      |                 |
|----|----------------------------------------------------------------------|-----------------|
|    | со стоек                                                             |                 |
| 70 | Технико-тактическая подготовка: махи ногами. Удары по лапам со стоек | 2 часа          |
| 71 | Промежуточная аттестация учащихся                                    | 2 часа          |
| 72 | Технико-тактическая подготовка: стойки. Свободные спарринги          | 2 часа          |
|    | <b>Всего</b>                                                         | <b>144 часа</b> |