**ДЕПАРТАМЕНТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

**АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЛИПЕЦКА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**

**УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«ГОРОДСКОЙ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «СПОРТИВНЫЙ»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО Педагогическим советомМБОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»(протокол от 27.05.2025 года № 5) | УТВЕРЖДЕНО приказом директора МБОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»от 13.08.2025 года № 185 у/д  |

 |  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Модуль №2**

**к дополнительной общеразвивающей программе**

**«Тхэквондо»**

**на 2025-2026 учебный год**

Год обучения: второй

Возрастная категория обучающихся: 6-17 лет

Автор составитель:

Кеменов Геннадий Николаевич

педагог дополнительного образования

г. Липецк, 2025

**Рабочая программа**

**Модуль 2 «Базовый»**

**Цель:** Изучение влияния занятий тхэквондо на физическое, духовное, интеллектуальное и эмоциональное развитие личности ребенка.

**Задачи:**

Развивающие:

- укрепление опорно-двигательного аппарата;

- увеличение двигательной активности детей

Обучающие:

- определение основных параметров влияния занятий тхэквондо на развитие личности ребенка;

Воспитательные:

- исследование тенденции развития тхэквондо в России и Липецкой области.

**Планируемые результаты:**

**К концу второго года обучения обучающиеся** **будут знать:**

* правила ТБ и ППБ на занятиях по тхэквондо при работе со спортивным инвентарем, на спортивных занятиях и соревнованиях различного уровня;
* значимость посещения объединения тхэквондо для укрепления здоровья, ведения здорового образа жизни;
* базовые элементы на 6 (зеленый пояс) – 4 (синий пояс) гып согласно контрольно-переводным нормативам (программе аттестации).

**обучающиеся** **будут уметь:**

* соблюдать правила ТБ и ППБ при работе со спортивным инвентарем, на спортивных занятиях и соревнованиях различного уровня;

выполнять базовые элементы на 6 (зеленый пояс) – 4 (синий пояс) гып согласно контрольно-переводным нормативам (программе аттестации)

**Содержание Модуль 2**

**Тема 1.** Знакомство с правильной постановкой корпуса в Тхэквондо. Основные позиции - **4ч.**

**Практика:** Правильность постановки корпуса в тхэквондо.

Знать: значение правильной постановки корпуса при выполнении всех «тхэквондистких» упражнений;

Уметь: соблюдать правильную постановку корпуса;

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для самостоятельной профилактики осанки.

**Тема 2.** Ритмические упражнения, комплекс движений - «пхумсэ» - **18ч.**

**Практика:** Воспитание у детей чувства ритма, рациональная организация движений, быстрое овладение двигательными навыками и умениями. Ходьба, бег, скачки под заданный темп. Выполнение комбинаций разной длительности.

Знать: комплекс простейших ритмических упражнений и правила их выполнения;

Уметь: выполнять ритмические упражнения с заданным темпом;

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для усовершенствования двигательной активности под музыку, формирования правильной осанки;

**Тема 3.** Упражнения с использованием гимнастической скамейки. Игры средней подвижности – **16ч.**

**Практика:** Комплекс упражнений с гимнастической скамейкой с разных исходных положений, стоек.

Знать: правила и последовательность выполнения упражнений на гимнастической скамейке;

Уметь: выполнять комплексы упражнений на гимнастической скамейке;

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для коррекции осанки и самостоятельной силовой нагрузки.

**Тема 4.** Упражнения с использованием специализированного инвентаря (груши, макивары, протектора**) –6ч.**

**Практика:**

**Тема 5.** Общеразвивающие упражнения в положении стоя – **12ч.**

**Практика**: Общеразвивающие упражнения в положении стоя:

— упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях;

— упражнения для туловища и шеи;

— упражнения для ног (поднимание-опускание, сгибание-разгибание в

разных суставах, полуприседы, выпады).

Игры средней подвижности.

**Знать**: общее представление об оздоровительной аэробике; правила и последовательность выполнения общеразвивающих упражнений в положении стоя.

**Уметь:** выполнять общеразвивающие упражнения в положении стоя;

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для совершенствования осанки, растяжения и напряжения мышц.

**Тема 6.** Основные движения в Тхэквондо. Выполнение основных движений – **10ч.**

**БЛОКИ И УДАРЫ РУКАМИ**

Арэ маки – блок от удара снизу

Монтон ан маки – блок от уара в корпус

(снаружи внутрь)

Монтон пакат маки – блок от удара в корпус (изнутри наружу)

Сональ мантон маки – блок ребром ладони

Монтон тириги – удар кулаком в корпус

Ольгуль тириги – удар кулаком в голову

Арэ тириги – удар вниз живота

**УДАРЫ НОГАМИ**

Ап чаги – удар вперед

Толё чаги – удар с боку

Твит чаги – удар со спины

Ёп чаги – удар ребром со спины

Ап олиги – мах прямой ногой вперед вверх

Нэрио чаги – удар сверху вниз (в голову)

Ильдан ап чаги – удар вперед в прыжке

Фхурио чаги – вертушка (с разворота) в голову

**СТОЙКИ**

Ап куби – правая нога назад (задняя нога прямая, передняя согнута на 90град.)

Ап соги – шаг левой ногой вперед (прямые ноги)

Твит куби – левая нога по линии правой, вперёд, 70% веса на «задней» ноге (пятки обеих ног на одной прямой)

Чучум соги – фронтальная стойка

Знать: названия и правила выполнения основных шагов Тхэквондо;

Уметь: правильно выполнять основные движения; давать правильные названия движениям и отличать между собой;

Тренировать приобретённые знания и умения для совершенствования полученных навыков;

**Тема 7.**Оздоровительная аэробика. Общеразвивающие упражнения в положении сидя и лежа – **22ч.**

―упражнения для стоп;

— упражнения для ног в положении лежа и в упоре на коленях;

— упражнения для мышц живота в положении лежа на спине;

— упражнения для мышц спины в положении лежа на животе и в упоре на коленях.

Игры средней подвижности.

Знать: правила и последовательность выполнения общеразвивающих упражнений в положении сидя в оздоровительной аэробике.

Уметь: выполнять общеразвивающие упражнения оздоровительной аэробики в положении сидя и лёжа;

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для совершенствования осанки, растяжения и напряжения мышц.

**Тема 8.**Движения рук, ног используемые в тхэквондо. Контактные приемы **– 14ч.**

**Тема 9.** Вариации тренировочного спаринга. Выполнение основных приемов **– 16ч.**

10 Гып

Упражнения: Работа руками: кибон-дончак-чедяри (базовый комплекс 1: удары и блоки руками, в стойке чучум-соги); Работа ногами: махи - прямой, боковой, диагональ, круговые (наружу, вовнутрь), удар ап- чаги; Стойки: ап-соги, чучум-соги, наранхи соги, пёнхи соги, моа соги.

9 Гып

 комплекс 1 (кибон-дончак-чедяри); • комплекс 2 (кибон-ханбон-дончак) только первая часть; • комплекс 3 (кибон-тубон-дончак) первая часть; • комплекс 4 (себон-енгёль-дончак) выполняется в движении, тоже только первая часть; • все предыдущие + ап-куби; • работа ногами: махи, удары - ап-чаги, доли-чаги, миро-чаги.

8 Гып

комплекс 1; комплекс 2 (полностью); комплекс 3 (тоже полностью); • комплекс 4 (две части); пхумсе 1 (тэгук-иль-джян); • стойки: все предыдущие; • работа ногами: все предыдущие + нэрё чаги.

Спарринг (кёруги)

10 Гып Программа – упражнения. Общая физподготовка, обучение базовой технике.

9 Гып Программа – упражнения. Степ, удары со степа на месте: в воздух, в лапу. Одновременно с 34 ударом ставить блок.

 8 Гып Степ, простые степы: отскок, подскок, шаг, смена. Удар после степа (степ + удар) в воздух, в лапу. Техника работы с партнёром, условный спарринг в протекторах (Мачо Кёруги)

9 Гып Требования, упражнения, нормативы. Упражнения на страховку при падении, защита руками (блоки). Изучение стоек. Отработка ударов и блоков.

8 Гып Требования, упражнения, нормативы. Защита-блоки, страховка, мачо-кёруги 1, мачо-кёруги 2 (спарринг по заданию на два шага).

**Тема 10.** Прыжки в Тхэквондо - **12ч.**

На двух ногах:

— с переменой положения ног: в стойку ноги врозь, на одну ногу, в выпад, смена ног в прыжке вверх (ильдан ап чаги);

- сочетание прыжков и подскоков на месте или с перемещениями с

различными движениями рук.

Знать: названия и правила выполнения прыжков в тхэквондо;

Уметь: правильно выполнять основные прыжки в тхэквондо;

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для самостоятельного совершенствования упражнений;

**Тема 11.** Связки в базовом Тхэквондо. Выполнение связок – **16ч.**

Разучивание связок тхэквондо. Выполнение связок. Разучивание «пхумсэ», «кибон тон дзяк».

Знать: последовательность выполнения «пхумсэ», «кибон тон дзяк»;

Уметь: правильно выполнять «пхумсэ», «кибон тон дзяк»; выполнять связки синхронно с группой;

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для показательных выступлений и на соревнованиях.

**Тема 12.** Промежуточная аттестация **– 2ч.**

Основными показателями овладения, обучающимися программой является успешное прохождение промежуточной аттестации по технике тхэквондо.

Результативность освоения учащимися второго года обучения программы выявляется на аттестации по поясам и дружеских встречах, в показательных выступлениях.

**Календарно–тематическое планирование Модуля 2**

**Вт-пт**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п |  Дата  | Тема занятий | Кол-во часов |
| Всего | Теория | Практика |
| **146** | **21** | **125** |
|  | 02.09.25 | Техника безопасности на занятиях общей физической подготовки с элементами Тхэквондо | 2 | 1 | 1 |
|  | 05.09.25 | Знакомство с правильной постановкой корпуса в тхэквондо. Основные позиции. | 2 | 1 | 1 |
|  | 09.09.25 | «Кибон тон дзяк», «Пхумсэ»-комплекс движений. ОФП | 2 | 2 |  |
|  | 12.09.25 | Ходьба, бег, скачки под заданный темп. Выполнение комбинаций разной длительности | 2 |  | 2 |
|  | 16.09.25 | Ритмические упражнения, комплекс движений - «пхумсэ» | 2 |  | 2 |
|  | 19.09.25 | Ходьба, бег, скачки под заданный темп. Выполнение комбинаций разной длительности | 2 |  | 2 |
|  | 23.09.25 | Ритмические упражнения, комплекс движений - «пхумсэ» | 2 |  | 2 |
|  | 26.09.25 | Комплекс простейших ритмических упражнений и правила их выполнения | 2 |  | 2 |
|  | 30.09.25 | Комплекс простейших ритмических упражнений и правила их выполнения | 2 |  | 2 |
|  | 03.10.25 | «Кибон тон дзяк», «Пхумсэ»-комплекс движений. ОФП. | 2 |  | 2 |
|  | 07.10.25 | «Кибон тон дзяк», «Пхумсэ»-комплекс движений. ОФП | 2 |  | 2 |
|  | 10.10.25 | Упражнения на профилактику и коррекцию осанки, гимнастические упражнения на матах | 2 | 2 |  |
|  | 14.10.25 | Комплекс упражнений с гимнастической скамейкой с разных исходных положений, стоек | 2 |  | 2 |
|  | 17.10.25 | Комплекс упражнений с гимнастической скамейкой с разных исходных положений, стоек | 2 |  | 2 |
|  | 21.10.25 | Упражнения на профилактику и коррекцию осанки, гимнастические упражнения на матах | 2 |  | 2 |
|  | 24.10.25 | Упражнения на профилактику и коррекцию осанки, гимнастические упражнения на матах | 2 |  | 2 |
|  | 28.10.25 | Упражнения с использованием гимнастической скамейки | 2 |  | 2 |
|  | 31.10.25 | Упражнения с использованием гимнастической скамейки | 2 |  | 2 |
|  | 07.11.25 | Упражнения на профилактику и коррекцию осанки, гимнастические упражнения на матах | 2 |  | 2 |
|  | 11.11.25 | Упражнения с использованием специализированного инвентаря (груши, макивары, протектора) | 2 | 2 |  |
|  | 14.11.25 | Упражнения с использованием специализированного инвентаря (груши, макивары, протектора) | 2 |  | 2 |
|  | 18.11.25 | Упражнения с использованием специализированного инвентаря (груши, макивары, протектора) | 2 |  | 2 |
|  | 21.11.25 | Общеразвивающие упражнения в положении стоя: упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях | 2 |  | 2 |
|  | 25.11.25 | Общеразвивающие упражнения в положении стоя: упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях | 2 |  | 2 |
|  | 28.11.25 | Общеразвивающие упражнения в положении стоя: упражнения для туловища и шеи | 2 |  | 2 |
|  | 02.12.25 | Общеразвивающие упражнения в положении стоя: упражнения для туловища и шеи | 2 |  | 2 |
|  | 05.12.25 | Общеразвивающие упражнения для ног (поднимание-опускание, сгибание-разгибание в разных суставах, полуприседы, выпады | 2 |  | 2 |
|  | 09.12.25 | Общеразвивающие упражнения для ног (поднимание-опускание, сгибание-разгибание в разных суставах, полуприседы, выпады) | 2 |  | 2 |
|  | 12.12.25 | Основные шаги в тхэквондо. Выполнение основных шагов | 2 |  | 2 |
|  | 16.12.25 | Блоки ударов руками: Арэ маки – блок от удара снизу. Блок ребром ладониБлоки ударов руками: Монтон ан маки – блок от уара в корпус (снаружи внутрь), блок от уара в корпус | 2 |  | 2 |
|  | 19.12.25 | Блоки ударов руками: Монтон ан маки – блок от уара в корпус (снаружи внутрь), удар кулаком в корпус | 2 |  | 2 |
|  | 23.12.25 | Блоки ударов ногами: Ап чаги – удар вперед. Удар с боку, в спину, мах прямой ногой вперед, вверх | 2 |  | 2 |
|  | 26.12.25 | Стойки: Чучум соги – фронтальная стойка. Ап куби -правая нога назад (задняя нога прямая, передняя согнута на 90 град.) | 2 |  | 2 |
|  | 30.12.25 | Оздоровительная гимнастика. Общеразвивающие упражнения в положении стоя | 2 | 2 |  |
|  | 13.01.25 | Общеразвивающие упражнения в положении стоя: упражнения для туловища и шеи | 2 |  | 2 |
|  | 16.01.26 | Общеразвивающие упражнения в положении стоя: упражнения для туловища и шеи | 2 |  | 2 |
|  | 20.01.26 | Общеразвивающие упражнения для ног (поднимание-опускание, сгибание-разгибание в разных суставах, полуприседы, выпады) | 2 |  | 2 |
|  | 23.01.26 | Общеразвивающие упражнения для ног (поднимание-опускание, сгибание-разгибание в разных суставах, полуприседы, выпады) | 2 |  | 2 |
|  | 27.01.26 | Общеразвивающие упражнения в положении стоя: упражнения для рук и плечевого пояса | 2 |  | 2 |
|  | 30.01.26 | Оздоровительная гимнастика. Общеразвивающие упражнения в положении сидя и лежа. Упражнения на растяжку. | 2 | 2 |  |
|  | 03.02.26 | Общеразвивающие упражнения в положении сидя и лежа – упражнения для стоп | 2 |  | 2 |
|  | 06.02.26 | Общеразвивающие упражнения для ног в положении лежа и в упоре на коленях | 2 |  | 2 |
|  | 10.02.26 | Общеразвивающие упражнения для мышц живота в положении лежа на спине | 2 |  | 2 |
|  | 13.02.26 | Общеразвивающие упражнения для мышц спины в положении лежа на животе и в упоре на коленях | 2 |  | 2 |
|  | 17.02.26 | Движения рук, ног используемые в тхэквондо. Контактные приемы | 2 | 2 |  |
|  | 20.02.26 | Движения рук, ног используемые в тхэквондо. Контактные приемы | 2 |  | 2 |
|  | 24.02.26 | Движения рук, ног используемые в тхэквондо. Нэрио чаги – удар сверху вниз (в голову)Ильдан ап чаги – удар вперед в прыжке | 2 |  | 2 |
|  | 27.02.26 | Движения рук, ног используемые в тхэквондо. Ап соги – шаг левой ногой вперед (прямые ноги) | 2 |  | 2 |
|  | 03.03.26 | Движения рук, ног используемые в тхэквондо. Твит куби – левая нога по линии правой, вперёд, 70% веса на «задней» ноге (пятки обеих ног на одной прямой) | 2 |  | 2 |
|  | 06.03.26 | Движения рук, ног используемые в тхэквондо. Твит куби – левая нога по линии правой, вперёд, 70% веса на «задней» ноге (пятки обеих ног на одной прямой) | 2 |  | 2 |
|  | 10.03.26 | Движения рук, ног используемые в тхэквондо. Твит куби – левая нога по линии правой, вперёд, 70% веса на «задней» ноге (пятки обеих ног на одной прямой) | 2 |  | 2 |
|  | 13.03.26 | Вариации тренировочного сппаринга. Выполнение основных приемов | 2 | 2 |  |
|  | 17.03.26 | 10 гып. Упражнения: Работа руками: кибон-дончак-чедяри (базовый комплекс 1: удары и блоки руками, в стойке чучум-соги) | 2 |  | 2 |
|  | 20.03.26 | Работа ногами: махи - прямой, боковой, диагональ, круговые (наружу, вовнутрь), удар ап- чаги | 2 |  | 2 |
|  | 24.03.26 | Стойки: ап-соги, чучум-соги, наранхи соги, пёнхи соги, моа соги | 2 |  | 2 |
|  | 27.03.26 | 9 Гып  комплекс 1 (кибон-дончак-чедяри); комплекс 2 (кибон-ханбон-дончак) только первая часть; комплекс 3 (кибон-тубон-дончак) первая часть | 2 |  | 2 |
|  | 31.03.26 | 9 Гып комплекс 4 (себон-енгёль-дончак) выполняется в движении, тоже только первая часть;все предыдущие + ап-куби; • работа ногами: махи, удары - ап-чаги, доли-чаги, миро-чаги | 2 |  | 2 |
|  | 03.04.26 | 8 Гып комплекс 1; комплекс 2 (полностью); комплекс 3 (тоже полностью); комплекс 4 (две части); пхумсе 1 (тэгук-иль-джян); стойки: все предыдущие; работа ногами: все предыдущие + нэрё чаги. Спарринг (кёруги)  | 2 |  | 2 |
|  | 07.04.26 | 8 Гып Степ, простые степы: отскок, подскок, шаг, смена. Удар после степа (степ + удар) в воздух, в лапу. Техника работы с партнёром, условный спарринг в протекторах (Мачо Кёруги) | 2 |  | 2 |
|  | 10.04.26 | Прыжки и приемы в прыжке | 2 | 2 |  |
|  | 14.04.26 | На двух ногах: с переменой положения ног: в стойку ноги врозь, на одну ногу, в выпад, смена ног в прыжке вверх (ильдан ап чаги) | 2 |  | 2 |
|  | 17.04.26 | На двух ногах: с переменой положения ног: в стойку ноги врозь, на одну ногу, в выпад, смена ног в прыжке вверх (ильдан ап чаги) | 2 |  | 2 |
|  | 21.04.26 | На двух ногах: сочетание прыжков и подскоков на месте или с перемещениями с различными движениями рук | 2 |  | 2 |
|  | 24.04.26 | На двух ногах: сочетание прыжков и подскоков на месте или с перемещениями с различными движениями рук | 2 |  | 2 |
|  | 28.04.26 | На двух ногах: сочетание прыжков и подскоков на месте или с перемещениями с различными движениями рук | 2 |  | 2 |
|  | 05.05.26 | Связки в базовом тхэквондо. Выполнение комплекса упражнений | 2 | 2 |  |
|  | 08.05.26 | Разучивание связок тхэквондо. Разучивание «пхумсэ», «кибон тон дзяк» | 2 |  | 2 |
|  | 12.05.26 | Разучивание связок тхэквондо. Разучивание «пхумсэ», «кибон тон дзяк» | 2 |  | 2 |
|  | 15.05.26 | Выполнение связок «пхумсэ», «кибон тон дзяк» | 2 |  | 2 |
|  | 19.05.26 | Выполнение связок «пхумсэ», «кибон тон дзяк» | 2 |  | 2 |
|  | 22.05.26 | Выполнение связок «пхумсэ», «кибон тон дзяк» | 2 |  | 2 |
|  | 27.05.25 | Промежуточная аттестация | 2 | 1 | 1 |
|  | 29.05.25 | Использование приобретённых знаний и умений в практической деятельности для показательных выступлений (Участие в спортивном фестивале «Созвездии») | 2 |  | 2 |

**Оценочные материалы к Модулю 2**

**I часть (тестирование)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вопрос** | **Правильный ответ** |
|  | Как звучит команда поклон по-корейски | (КЁНЕ |
|  | Почему вы занимаетесь ТХЭКВОНДО?  | (Для физического и духовного совершенствования, приобретения знаний и навыков «искусства владения ногами и руками». Мы хотим стать незаурядным примером для других. (Возможны свои варианты). |
|  | Как называется удар ногой вперёд по – корейски | (АП-ЧАГИ) |
|  | Как называется удар ногой по окружности внутрь по-корейски. | (ДОЛИО-ЧАГИ) |
|  | Как называется Кулак по-корейски? | (ДЖУМОК) |
|  | Как называется ученическая степень по-корейски (с 10 по 1-ый) в ТХЭКВОНДО. | (ГЫП) |
|  | 1. Что обозначает команда «ХЭЧЁ»?
 | (РАЗОЙТИСЬ) |
|  | 1. Как называется стойка всадника в ТХЭКВОНДО и какое растояние от стопы до стопы спортсмена?
 | (ДЖУЧУМ СОГИ, 3-и стопы спортсмена) |
|  | 1. Как называется тройной удар руками и какой «кихап» кричать вовремя выполнения?
 | (СЕБОН ДЖУМОК ДЖЕРУГИ, ТХЭ КВОН ДО). |
|  | Как называется двойной удар руками? | ДУБОН ДЖУМОК ДЖЕРУГИ) |

**II часть (контрольные испытания)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Содержание контрольных упражнений** | **Результат** |
|  | Демонстрация стойки | Чарьот соги — Стойка «смирно»Джумби соги — Стойка «приготовиться» |
|  | Демонстрация стойки | Ап соги — Узкая передняя стойкаАп куби — Широкая передняя стойка |
|  | Демонстрация стойки | Двит куби — Широкая стойка с переносом центра тяжести на сзади стоящую ногу |
|  | Демонстрация блока | Арэ пальмок макки — Блок нижнего уровняМомтом ан пальмок макки  |
|  | Демонстрация блока | Блок среднего уровня (внутрь)Ольгуль пальмок макки — Блок верхнего уровня |
|  | Демонстрация блока | Хан сонналь момтом йоп маккиБоковой блок среднего уровня |
|  | Демонстрация удара рукой: | Пандэ джируги — Одноименный удар кулаком |
|  | Демонстрация удара рукой: | Баро джируги — Разноименный удар кулаком |
|  | Демонстрация удара рукой: | Дубон джируги — Двойной удар кулаком |
|  | Демонстрация удара ногой: | Ап чаги — Удар ногой вперёд |

**Методические материалы**

Три стадии поурочного плана:

1. Разминка (разогревание)

**Разминка** предназначена для ускорения кровообращения в организме, подготовки мышц и суставов к активной физической деятельности и повышении температуры тела. Стадия основной тренировки включает в себя изучение техник, стратегий и психическую подготовку. Интенсивность занятия и объем практической работы определяется на основании физической подготовленности обучающихся.

1. Основания тренировка

**Основная тренировка** должна состоять из пяти важнейших элементов:

- Изучение техник и тактик

- Развитие скорости

- Развитие силы

- Развитие выносливости

- Взаимосвязь перечисленных выше качеств и психическая подготовка.

3) Заминка (остывание)

Последняя стадия, **заминка**, служит для возвращения организма в то состояние в котором он находился до тренировки. Между периодами интенсивной активности и относительной пассивности организму для восстановления необходим непродолжительный промежуточный этап. Медленные упражнения на растяжение и неторопливые двигательные упражнения способствуют возобновлению прежней скорости кровообращения и помогают мышцам избавиться от накопившегося в них напряжения. В противном случае на следующий день в мышцах будут ощущаться боли и закрепощенность. Заминка также полезна и для того, чтобы успокоить сознание и вернуть его в прежнее состояние.

Методические рекомендации

**«Чемпион наоборот»**

Количество игроков: любое

Дополнительно: нет

Рисуется линия старта, а на расстоянии 2-3 метров от нее – линия финиша. Игроки – «улитки» встают на линию старта. По команде ведущего «улитки» начинают двигаться. Выигрывает та «улитка», которая последней придет к финишу.

Но: нельзя ни останавливаться, ни двигаться в другую сторону.

**«Спящий пират»**

Количество игроков: двое

Дополнительно: конфетка

Пират - это ведущий, который садится спиной к лежащей на столе конфетке (это сокровище), и закрывает глаза.

Ребенок крадется из дальнего угла на цыпочках. Он должен украсть сокровище так, чтобы "пират" этого не заметил и не услышал. Если ребенок произведет какой-нибудь шум, ведущий оборачивается и открывает глаза. Но если малыш успел замереть и стоит не шелохнувшись он становится невидимым. Когда ведущий закроет глаза и снова отвернется, ребенок может продолжать свой путь за сокровищем.

Эта игра тренирует самоконтроль, и помогает быстро успокоить возбужденного ребенка.

**«Чет-нечет»**

Количество игроков: любое

По команде взрослого "Чет!" ребенок поочередно сгибает все четные пальцы - безымянный и указательный левой руки, средний и мизинец правой. Остальные пальцы остаются выпрямленными.

По команде "Нечет!" сгибаются все нечетные пальцы - мизинец и средний, левой руки, указательный и безымянный правой.

Шарф, сшитый по кругу

Количество игроков: любое

Дополнительно: шарф

Все участники сидят в кругу, пальцами ног придерживают шарф. Их задача – передавать шарф по кругу, не роняя его в течение одной минуты.

**«Море волнуется»**

Принимать участие может любое количество игроков. Ведущий отворачивается от остальных участников и говорит: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, морская фигура на месте замри!». В этот момент игроки должны замереть в той позе, в которой оказались. Кто первый из них пошевелится, тот становится на место ведущего или отдает фант.

**«Тягач»**

Количество участников: любое

Дополнительно: нет

Для проведения этой игры вам нужно провести две черты на расстоянии примерно полуметра друг от друга, разделиться на две команды и выбрать двух самых сильных игроков. Одна из команд будет выполнять роль «тягача», другая «груза», а самые сильные игроки станут «тросом». Задача «тягача» сдвинуть «груз» с места и перетянуть его на свою сторону. «Груз» при этом должен всеми силами сопротивляться. Задача «троса» - выдержать двойную нагрузку.

Ребята выстраиваются следующим образом: два игрока, исполняющих роль «троса», берутся за руки, игроки, представляющие «тягач», выстраиваются «паровозиком» друг за другом, причем каждый игрок держит впереди стоящего за талию с одной стороны «троса», а «груз» - подобным же образом с другой стороны «троса».

Далее каждый должен делать свое дело: «тягач» тянет «груз» на себя, «груз» сопротивляется, а «тросу» предстоит выдерживать нагрузку. Побеждает та команда, которая сумеет успешнее справиться со своей задачей. Затем игру можно повторить, предварительно поменявшись ролями.

**Конкурс лошадей**

Выбирают несколько "наездников" и "лошадей". "Наездники" рассаживаются на "лошадей" и начинают скачки от старта до финиша. Выигрывает пара, которая быстрее "доскачет" до финиша.

**Гонки на руках**

Количество игроков: любое

Дополнительно: нет

Дети делятся на несколько команд, по два человека в каждой. Один из членов команды берет другого за ноги, и они так передвигаются, направляясь к финишу, причем один из игроков идет на руках. Пройдя половину пути игроки меняются ролями и движутся дальше.

Побеждает тот, кто первым добрался до финиша.

**Условный спарринг:**

спарринг без противника имитирующий атаку и защиту

**спарринг на три шага**

выполняется с партнером, при этом применяются простейшие блоки и удары руками

**спарринг на два шага**

добавляется атака ногой, также возможна контратака ногой

**спарринг на один шаг**

желательна как атака так и контратака ногой в прыжке

**полусвободный спарринг**

спарринг по заранее оговоренному сценарию

**свободный спарринг**

-высшая форма спарринговой подготовки воспитанников. Нет никаких ограничений относительно перемещений или применяемых приемов, свойственных условному бою, но в рамках правил установленных для спортивного Тхэквондо, как разновидности существуют учебные спарринги, в которых решаются конкретные задачи, поставленные тренером перед воспитанниками.

**спарринг ногами**

-этот вид спарринга характерен именно для Тхэквондо, все атакующие и защитные действия выполняются только ногами, атаковать руками запрещено.

**спарринг руками**

-вид спарринга, в котором все атакующие и защитные действия выполняются руками, здесь преобладает боксерская манера ведения боя с применением некоторых технических элементов, используемых в спортивном спарринге

**Организационно-педагогические условия.**

**Материальное обеспечение учебно – тренировочного процесса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Средства обучения** | **Кол-во единиц на группу** | **Степень использования в %** |
| Маты  | 3 шт. | 100% |
| Боксёрские лапы | 2 шт. | 100% |
| Гимнастические скамейки | 1 шт. | 100% |
| Мячи фитбол | 3 шт. | 100% |
| Макивары  | 2 шт. | 100% |
| Ракетки двойные | 12 шт. | 100% |

**Кадровое обеспечение.** Руководитель объедения – педагог дополнительного образования Кеменов Геннадий Николаевич, образование высшее профессиональное, Липецкий государственный педагогический университет, педагог по физической культуре (1991г.). Общий стаж работы 32 года 2 месяца, педагогический 20 лет, из них педагог дополнительного образования 20 лет. В 2019 году прошел курсы повышения квалификации «Содержание и технологии в дополнительном образовании в сфере ФК и спорта». (108ч), ЛГПУ, в 2022 году «Современные технологии дополнительного образования детей в контексте Федерального проекта «Успех каждого ребенка».

**Список используемой литературы.**

1.Энциклопедия Юных Сурков -3. –М., Эгмонт Россия ЛТд,1998.–156 с.

2.Ли И. Данхак ки-гон/И. Ли.–Мн.: «Поппури», 2008.– 160 с.

3.Яремчук Е. Бег для всех. Доступная программа тренировок–Спб.: Питер, 2015.–208 с.

4.Ильин Е.П. Психология спорта.–Спб.: Питер, 2008.–352 с.

 5.Дубровский В.И. Спортивная медицина: учеб. Для студентов вузов, обучающихся по пед. специальностям/В.И. Дубровский.–3-е изд., доп. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2005.–528 с.

6.Теория и методика физического воспитания. Учебник для ин-тов физ. Культуры. Под общей ред. Л.П. Матвеева И А.Д. Новикова–М., «Физкультура и спорт», 1976