**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 26.05.2025 года № 5) | УТВЕРЖДЕНО приказом директораМБОУДО«ГДЮЦ «Спортивный»от 15.08.2053 № 188 у/д |

 |  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Модуль №1**

**к дополнительной общеразвивающей программе**

**«Тхэквондо»**

**на 2025-2026 учебный год**

Год обучения: первый

Возрастная категория обучающихся: 6-10 лет

Автор составитель:

Фомин Валентин Анатольевич

педагог дополнительного образования

г. Липецк, 2025

**Рабочая программа**

**Модуль 1 «Начальный уровень»**

**Цель:** приобщение к физической культуре и спорту, адаптация в современных условиях жизни.

**Задачи:**

Воспитательные:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовки учащихся;

- воспитание и укрепление морально–волевых качеств обучающихся;

Развивающие:

- знакомство с историей возникновения тхэквондо как одного из видов спорта.

Обучающие:

- усвоение теории, моральных психологических основ занятий тхэквондо;

**Планируемые результаты.**

По окончанию освоения модуля 1 «Начальный уровень» обучающиеся

Должны знать:

- содержание, формы соревнований по тхэквондо;

- историю развития тхэквондо;

- условия личной гигиены, соблюдение режима дня;

- основные требования, предъявляемые к личности спортсмена, основы формирования профессионального мастерства спортсмена;

- правила техники безопасности (ТБ) и правила противопожарной безопасности (ППБ) на занятиях по тхэквондо при работе со спортивным инвентарем;

- правила соревнований и судейства.

Должны уметь

- выполнять базовую технику;

- базовые элементы на 10 (белый пояс) - 6 (зеленый пояс) гып согласно контрольно-переводным нормативам (программе аттестации).

**Содержание:**

**Тема 1**. Введение в предмет. Техника безопасности на занятиях общей физической подготовки с элементами Тхэквондо- **2ч.**

**Теория:** Понятие об общей физической подготовке. Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности. Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Техника безопасности в спортивном зале и при работе со спортивным инвентарём. Основные причины травматизма на занятиях.

Роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека; правила техники безопасности и поведения на занятиях общей физической подготовки с элементами тхэквондо.

Соблюдение правил личной гигиены на занятиях общей физической подготовки с элементами тхэквондо, технику безопасности на занятиях. Использование приобретённых знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни для сохранения своего здоровья и здоровья окружающих.

**Тема 2.** Спорт в жизни людей – **2ч**.

**Теория:** Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ, о здоровом образе жизни и готовности к занятию общей физической подготовкой.

Образ жизни и его влияние на здоровье человека. Вредные привычки. Способы укрепления здоровья.

Роль физической культуры и спорта в формировании ЗОЖ, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек

Использование приобретённых знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни для укрепления своего здоровья и его профилактику.

**Тема3.** Игры-упражнения малой подвижности - **2ч.**

**Теория**: Игры малой подвижности. Выполнение движений в медленном темпе. Среди них: «Чет-нечет», «Чемпион наоборот», «Спящий пират», «Шарф, сшитый по кругу», «Море волнуется раз» и т.д.

Формирование у детей таких качеств, как самоконтроль и внимательность.

Правила игр малой подвижности.

Осуществление индивидуальных и групповых действий в подвижных играх;

**Практика:** Использование приобретённых знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни для самостоятельной организации активного отдыха и досуга; соблюдение правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности;

**Тема 4.** Общеразвивающие упражнения без предметов. Игры-упражнения малой подвижности – **4ч.**

**Теория:** ОРУ без предметов: основные положения и движения рук, ног, туловища; на месте и в движении; сочетание движения ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук; комплексы общеразвивающих упражнений различной координации сложности.

**Практика:** Игры-упражнения малой подвижности.

Правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки.

Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов для развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости); осуществление индивидуальных и групповых действий в играх малой подвижности.

Использование приобретённых знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни для выполнения ежедневной утренней гимнастики и закаливающих процедур;

**Тема 5.** Общеразвивающие упражнения с предметами. Игры-упражнения малой подвижности **– 6ч.**

**Теория:** ОРУ с предметами: с лапами, протекторами, скакалкой, скамейкой – из различных исходных положений, разными способами.

Игры малой подвижности.

Правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, простейшие комплексы для развития физических качеств и формирования правильной осанки.

**Практика**: Выполнение общеразвивающих упражнений с предметами для развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости); осуществление индивидуальных и групповых действий в играх малой подвижности.

**Тема 6.** Значение осанки в жизни человека. Упражнения на профилактику и коррекцию осанки. Упражнения средней подвижности – **2ч.**

**Теория:** Роль здорового позвоночника в жизни человека. О формировании осанки и походки у человека. Нарушения осанки.

Комплекс игр средней подвижности, формирующий у детей быстроту реакции, внимание, воображение, фантазию.

**Практика:** Упражнения: «Челночный бег», «Качание мышц живота», «Отжимания» и т. д.

Роль и значение правильной осанки в жизни человека; правила и последовательность выполнения упражнений на профилактику и коррекцию осанки;

Выполнение комплекса упражнений на профилактику и коррекцию осанки;

Использование приобретённых знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни для выполнения упражнений, формирующих правильную и здоровую осанку.

**Тема 7.** Игры на профилактику и коррекцию осанки **- 6ч**.

**Теория:** Комплекс игр на профилактику и коррекцию осанки. Среди них «Кувшин воды», «Не урони», «Салки» и т.д.

Значение и правила игр на коррекцию осанки;

Осуществление индивидуальных действий в играх на коррекцию осанки;

**Практика:** Использование приобретённых знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни для профилактики осанки.

**Тема 8.** Общеразвивающие упражнения. Упражнения средней подвижности – **8ч.**

Теория: Комплекс упражнений на профилактику осанки, развитие гибкости, формирование и коррекцию осанки; силовая нагрузка; акробатические упражнения.

Игры средней подвижности.

Правила и последовательность выполнения упражнений на гимнастическом коврике;

Выполнение комплекса упражнений на гимнастическом коврике;

**Практика:** Использование приобретённых знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий для коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений.

**Тема 9.** Правила по предупреждению травматизма на занятиях гимнастикой. Акробатические упражнения – **2ч.**

**Теория:** Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Основные причины травматизма.

Группировки: из положения стоя. Сидя, лёжа: перекаты в группировке из различных исходных положений – влево. Вправо, вперёд, назад, лёжа на животе, спине («лодочка», «корзиночка»). Прогибание из положения лёжа на спине с опорой рук и головы. Перекаты: назад из упора присев перекатом вперёд – встать; из упора стоя на коленях вправо, влево, меняя положение рук; лёжа на животе, спине, катить своё тело. Кувырки, стойки, «мост».

Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой; правила и последовательность выполнения акробатических упражнений;

**Практика:** Выполнение акробатических действий; соблюдение безопасности при выполнении акробатических упражнений;

Использование приобретённых знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни. Соблюдение правил и норм поведения, выполняя акробатические упражнения самостоятельно.

**Тема 10.** Игры-упражнения средней подвижности – **14ч.**

**Практика:** Упражнения средней подвижности. Развитие фантазии, воображения, быстроты реакции, ловкости.

Правила выполнения игр-упражнений средней подвижности.

Осуществление индивидуальных и групповых действий в подвижных играх-упражнениях.

Использование приобретённых знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни для самостоятельной организации активного отдыха и досуга; соблюдение правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности;

**Тема 11.** Упражнения на силу, ловкость и выносливость, гибкость, быстроту -**14ч.**

**Практика:** Поднимание и опускание прямых ног лёжа на полу, сгибание и выпрямление рук в упоре лёжа, присед на правой ноге, присед на левой ноге, подскоки со скакалкой, наклон вперёд к полу (стоя, сидя), мост, махи, повороты.

Правила и последовательность выполнения простейших комплексов для развития физических качеств. Сила, ловкость, выносливость, гибкость и быстрота.

Выполнение упражнений для развития основных физических качеств – силы, ловкости, выносливость, гибкость, быстрота.

Использование приобретённых знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни для самостоятельного совершенствования своих физических качеств.

**Тема 12.** Упражнения по гимнастике. Акробатические упражнения – **18ч.**

Практика: Акробатические упражнения: стойка на лопатках, стойка на руках, переворот вперёд, переворот назад, мост, шпагат, полушпагат.

Художественная гимнастика: волна туловищем, шаг с носка, шаг выпадом, пружинный шаг.

Правила и последовательность выполнений комплекса упражнений по гимнастике, при выполнении акробатических упражнений;

Выполнение простейшего комплекса упражнений по гимнастике и комплексы акробатических упражнений;

Использование приобретённых знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекцию осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений.

**Тема 13.** Игры-упражнения большой подвижности - **20ч.**

**Практика:** Игры-упражнения большой подвижности. Одновременное участие всей группы детей в игре. Бег и прыжки. Игры: «Тягач», «Конкурс лошадей», «Гонки на руках» и т.д.

Правила игр-упражнений большой подвижности;

Осуществление индивидуальных и групповых действий в подвижных играх.

Использование приобретённых знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни для самостоятельной организации активного отдыха и досуга; соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности;

**Тема 14.** Общеразвивающие упражнения на матах. Гимнастическая полоса препятствий – **20ч.**

**Практика:** Комплекс общеразвивающих упражнений на матах.

Гимнастическая полоса препятствий. Ряд гимнастических упражнений, их поочерёдное выполнение. Соревновательная форма проведения.

Правила и последовательность выполнений общеразвивающих упражнений на матах; технику преодоления гимнастической полосы препятствий;

Преодоление препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

Использовать приобретённых знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни для самостоятельно выполнения комплекса гимнастических упражнений.

**Тема 15.** Контактные упражнения – игры, спарринги. – **24ч.**

Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения в "своем" виде спорта. Соотношение средств и методов ОФП и СФП зависит от индивидуальных особенностей ребенка, его спортивного стажа, периода тренировок.

**Тема 16.** Промежуточная аттестация **– 2ч.**

Прохождение промежуточной аттестации по технике тхэквондо (тестирование), практика по показательным выступлениям.

**Календарно–тематическое планирование Модуля 1**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п |  Дата  | Тема занятий | Кол-во часов |
| Всего | Теория | Практика |
| **146** | **17** | **129** |
|  | 01.09.25 | Введение в предмет. Техника безопасности на занятиях общей физической подготовки с элементами Тхэквондо | 2 | 1 | 1 |
|  | 05.09.25 | Спорт в жизни людей. Роль физической культуры и спорта в формировании ЗОЖ, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек | 2 | 1 | 1 |
|  | 08.09.25 | Игры-упражнения малой подвижности. Выполнение движений в медленном темпе. Среди них: «Чет-нечет», «Чемпион наоборот» | 2 | 1 | 1 |
|  | 12.09.25 | Общеразвивающие упражнения без предметов. Основные положения и движения рук, ног, туловища; на месте и в движении; комплексы общеразвивающих упражнений различной координации сложности | 2 |  | 2 |
|  | 15.09.25 | Общеразвивающие упражнения без предметов. Основные положения и движения рук, ног, туловища; на месте и в движении; комплексы общеразвивающих упражнений различной координации сложности | 2 |  | 2 |
|  | 19.09.25 | Общеразвивающие упражнения с предметами (лапы, маты и т.д.). Игры-упражнения малой подвижности | 2 |  | 2 |
|  | 22.09.25 | Общеразвивающие упражнения с предметами: с лапами, протекторами, скакалкой, скамейкой – из различных исходных положений, разными способами | 2 |  | 2 |
|  | 26.09.25 | Общеразвивающие упражнения с предметами: с лапами, протекторами, скакалкой, скамейкой – из различных исходных положений, разными способами | 2 |  | 2 |
|  | 29.09.25 | Значение осанки в жизни человека. Упражнения на профилактику и коррекцию осанки | 2 | 2 |  |
|  | 03.10.25 | Игры-упражнения на профилактику и коррекцию осанки. «Кувшин воды», «Не урони», «Салки» | 2 |  | 2 |
|  | 06.10.25 | Игры-упражнения на профилактику и коррекцию осанки. Комплекс игр на профилактику и коррекцию осанки | 2 |  | 2 |
|  | 10.10.25 | Игры-упражнения на профилактику и коррекцию осанки. Комплекс игр на профилактику и коррекцию осанки | 2 |  | 2 |
|  | 13.10.25 | Общеразвивающие упражнения. Упражнения средней подвижности | 2 | 1 | 1 |
|  | 17.10.25 | Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений на профилактику осанки, развитие гибкости, формирование и коррекцию осанки | 2 |  | 2 |
|  | 20.10.25 | Общеразвивающие упражнения. Игры-упражнения средней подвижности | 2 |  | 2 |
|  | 24.10.25 | Общеразвивающие упражнения. Силовая нагрузка, акробатические упражнения. | 2 |  | 2 |
|  | 27.10.25 | Правила по предупреждению травматизма на занятиях гимнастикой. Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой; правила и последовательность выполнения акробатических упражнений | 2 | 2 |  |
|  | 31.10.25 | Игры-упражнения средней подвижности. Правила выполнения игр-упражнений средней подвижности | 2 | 1 | 1 |
|  | 03.11.25 | Игры-упражнения средней подвижности. Развитие фантазии, воображения, быстроты реакции, ловкости | 2 |  | 2 |
|  | 07.11.25 | Игры-упражнения средней подвижности. Индивидуальные и групповые действия в подвижных играх-упражнениях | 2 |  | 2 |
|  | 10.11.25 | Игры-упражнения средней подвижности. Индивидуальные и групповые действия в подвижных играх-упражнениях | 2 |  | 2 |
|  | 14.11.25 | Игры-упражнения средней подвижности. Индивидуальные и групповые действия в подвижных играх-упражнениях | 2 |  | 2 |
|  | 17.11.25 | Игры-упражнения средней подвижности. Развитие фантазии, воображения, быстроты реакции, ловкости | 2 |  | 2 |
|  | 21.11.25 | Игры-упражнения средней подвижности. Развитие фантазии, воображения, быстроты реакции, ловкости | 2 |  | 2 |
|  | 24.11.25 | Упражнения на силу, ловкость и выносливость, гибкость, быстроту. Правила и последовательность выполнения простейших комплексов для развития физических качеств | 2 | 1 | 1 |
|  | 28.11.25 | Упражнения на силу, ловкость и выносливость, гибкость, быстроту. Поднимание и опускание прямых ног лёжа на полу | 2 |  | 2 |
|  | 01.12.25 | Упражнения на силу, ловкость и выносливость, гибкость, быстроту. Сгибание и выпрямление рук в упоре лёжа | 2 |  | 2 |
|  | 05.12.25 | Упражнения на силу, ловкость и выносливость, гибкость, быстроту. Присед на правой ноге | 2 |  | 2 |
|  | 08.12.25 | Упражнения на силу, ловкость и выносливость, гибкость, быстроту. Присед на левой ноге | 2 |  | 2 |
|  | 12.12.25 | Упражнения на силу, ловкость и выносливость, гибкость, быстроту. Подскоки со скакалкой | 2 |  | 2 |
|  | 15.12.25 | Упражнения на силу, ловкость и выносливость, гибкость, быстроту. Наклон вперёд к полу (стоя, сидя), мост, махи, повороты | 2 |  | 2 |
|  | 19.12.25 | Упражнения по гимнастике. Акробатические упражнения | 2 | 1 | 1 |
|  | 22.12.25 | Упражнения по гимнастике. Акробатические упражнения: стойка на лопатках | 2 |  | 2 |
|  | 26.12.25 | Упражнения по гимнастике. Стойка на руках | 2 |  | 2 |
|  | 29.12.25 | Упражнения по гимнастике. Переворот вперёд | 2 |  | 2 |
|  | 12.01.26 | Упражнения по гимнастике. Переворот назад | 2 |  | 2 |
|  | 16.01.26 | Упражнения по гимнастике. Шпагат, полушпагат | 2 |  | 2 |
|  | 19.01.26 | Упражнения по гимнастике. Мостик | 2 |  | 2 |
|  | 23.01.26 | Упражнения по гимнастике. Художественная гимнастика: волна туловищем, шаг с носка, шаг выпадом, пружинный шаг | 2 |  | 2 |
|  | 26.01.26 | Упражнения по гимнастике. Художественная гимнастика: шаг с носка, шаг выпадом, пружинный шаг | 2 |  | 2 |
|  | 30.01.26 | Игры-упражнения большой подвижности. Правила игр-упражнений большой подвижности | 2 | 1 | 1 |
|  | 02.02.26 | Игры-упражнения большой подвижности. Одновременное участие всей группы детей в игре. Игры: «Конкурс лошадей» | 2 |  | 2 |
|  | 06.02.26 | Игры-упражнения большой подвижности. Бег и прыжки | 2 |  | 2 |
|  | 09.02.26 | Игры-упражнения большой подвижности. Игра «Тягач» | 2 |  | 2 |
|  | 13.02.26 | Игры-упражнения большой подвижности. Игра «Гонки на руках» | 2 |  | 2 |
|  | 16.02.26 | Игры-упражнения большой подвижности. Индивидуальные и групповые действий в подвижных играх | 2 |  | 2 |
|  | 20.02.26 | Игры-упражнения большой подвижности. Одновременное участие всей группы детей в игре | 2 |  | 2 |
|  | 27.02.26 | Игры-упражнения большой подвижности. Одновременное участие всей группы детей в игре | 2 |  | 2 |
|  | 02.03.26 | Игры-упражнения большой подвижности. Индивидуальные и групповые действий в подвижных играх | 2 |  | 2 |
|  | 06.03.26 | Игры-упражнения большой подвижности. Индивидуальные и групповые действий в подвижных играх | 2 |  | 2 |
|  | 09.03.26 | Общеразвивающие упражнения на матах | 2 | 2 |  |
|  | 13.03.26 | Общеразвивающие упражнения на матах. Гимнастическая полоса препятствий | 2 |  | 2 |
|  | 16.03.26 | Общеразвивающие упражнения на матах. Гимнастическая полоса препятствий | 2 |  | 2 |
|  | 20.03.26 | Общеразвивающие упражнения на матах. Ряд гимнастических упражнений, их поочерёдное выполнение | 2 |  | 2 |
|  | 23.03.26 | Общеразвивающие упражнения на матах. Ряд гимнастических упражнений, их поочерёдное выполнение | 2 |  | 2 |
|  | 27.03.26 | Общеразвивающие упражнения на матах. Техника преодоления гимнастической полосы препятствий | 2 |  | 2 |
|  | 30.03.26 | Общеразвивающие упражнения на матах. Техника преодоления гимнастической полосы препятствий | 2 |  | 2 |
|  | 03.04.26 | Общеразвивающие упражнения на матах. Техника преодоления гимнастической полосы препятствий | 2 |  | 2 |
|  | 06.04.26 | Общеразвивающие упражнения на матах. Преодоление препятствия с использованием разнообразных способов передвижения | 2 |  | 2 |
|  | 10.04.26 | Общеразвивающие упражнения на матах. Преодоление препятствия с использованием разнообразных способов передвижения | 2 |  | 2 |
|  | 13.04.26 | Контактные упражнения – игры, сппаринги.Условный спарринг | 2 | 2 |  |
|  | 17.04.26 | Контактные упражнения – игры, спарринги. Условный спарринг | 2 |  | 2 |
|  | 20.04.26 | Контактные упражнения – игры, спарринги.Спарринг на три шага | 2 |  | 2 |
|  | 24.04.26 | Контактные упражнения – игры, спарринги. Спарринг на три шага | 2 |  | 2 |
|  | 27.04.26 | Контактные упражнения – игры, спарринги. Спарринг на два шага | 2 |  | 2 |
|  | 04.05.26 | Контактные упражнения – игры, спарринги. Спарринг на два шага | 2 |  | 2 |
|  | 08.05.26 | Контактные упражнения – игры, спарринги. Спарринг на один шаг | 2 |  | 2 |
|  | 11.05.26 | Контактные упражнения – игры, спарринги. Спарринг на один шаг | 2 |  | 2 |
|  | 15.05.26 | Контактные упражнения – игры, спарринги.Полусвободный спарринг  | 2 |  | 2 |
|  | 18.05.26 | Контактные упражнения – игры, спарринги. Полусвободный спарринг | 2 |  | 2 |
|  | 22.05.26 | Контактные упражнения – игры, спарринги. Свободный спарринг | 2 |  | 2 |
|  | 25.05.26 | Контактные упражнения- игры, спарринги.Свободный спарринг. | 2 |  | 2 |
|  | 29.05.26 | Промежуточная аттестация | 2 | 1 | 1 |

**Оценочные материалы к Модулю 1**

**I часть (тестирование)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вопрос** | **Правильный ответ** |
|  | 1. Как называется вид спорта, которым Вы занимаетесь
 | (ТХЭКВОНДО). |
|  | Что такое ТХЭКВОНДО | Корейское боевое искусство и Олимпийский вид спорта.) |
|  | Что означает ТХЭКВОНДО?  | («ТХЭ» — нога, или удар ногой; «КВОН» — кулак, или удар кулаком;«ДО» — Путь познания или Путь РУКИ И НОГИ) |
|  | Как называется форма в которой вы занимаетесь?  | (ДОБОК) |
|  | Как называется пояс по-корейски?  | (ТИ) |
|  | 1. Как называется зал по-корейски?
 | (ДОДЖАН) |
|  | Как называется Флаг по-корейски? | (КУГ КИ) |
|  | Как вы называете своего тренера (инструктора)? (САБОНИМ) | (САБОНИМ) |
|  | Что такое КИХАП? | (Боевой энергетический выкрик «ХЕЧЁ» либо «ХЕЧ») |
|  | Что означает поклон в ТХЭКВОНДО? | (Поклон – это корейская форма приветствия.) |

II часть (Контрольные испытания)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Содержание контрольных упражнений** | **Результат** |
|  | Быстрота | Бег на 30 м (не более 5 с) |
|  | Координация  | Челночный бег 3 x 10 м (не более 9 с) |
|  | Выносливость. | Бег 800 м (не более 4 мин.) |
|  | Сила  | Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз) |
|  | Силовая выносливость  | Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз) |
|  | Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз) |
|  | Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 140 см) |
|  | Скоростно-силовые качества | Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз) |
|  | Скоростно-силовые качества | Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз) |
|  | Скоростно-силовые качества | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 6 раз) |

**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 Фомин Валентин Анатольевич, образование высшее профессиональное, Липецкий государственный педагогический университет,

педагог по физической культуре (2002 г.). Общий стаж работы 17 лет 5 месяцев, педагогический 7 лет, из них педагог дополнительного образования 7 лет. В 2016 году прошел курсы повышения квалификации «Современные методики и педагогические технологии в дополнительном образовании». (108ч), ЛГПУ.

**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