

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА «МЕЧТА»  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА

**ПРИНЯТО**

решением Педагогического совета  
МБУ ДО ЦДЮТ «Мечта» г.о. Самара  
от «30» мая 2024 года  
Протокол № 2

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор МБУ ДО  
ЦДЮТ «Мечта» г.о. Самара  
  
И.Г. ГАВРИЛОВА  
«30» мая 2024 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
**«ЮНЫЙ ТХЭКВОНДИСТ»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7-15 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:  
Круткин Иван Александрович,  
педагог дополнительного образования

САМАРА, 2024

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка.....	4
2. Учебно-тематический план и содержание программы .....	17
2.1. Модуль 1. «Крепкий и здоровый!» (общефизическая подготовка)....	17
2.2. Модуль 2. «Ловкий и умелый!» (специальная физическая подготовка) .....	22
2.3. Модуль 3. «Сильный и смелый!» (техничко-тактическая подготовка) .....	26
3. Ресурсное обеспечение программы.....	31
4. Список литературы .....	33
Приложение 1 .....	36
Приложение 2 .....	37
Приложение 3 .....	38
Приложение 4 .....	44

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

1	Наименование образовательной программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный тхэквондист»
2	Направленность	Физкультурно-спортивная
3	Основной вид деятельности по программе	Игровая, соревновательная, спортивно-оздоровительная
4	Место реализации	МБУ ДО ЦДЮТ «Мечта» г.о. Самара
5	Уровень освоения программы (стартовый, базовый, продвинутой)	Базовый
6	Форма обучения (индивидуальная, групповая; очная, очно-заочная, дистанционная)	Групповая, очная
7	Ожидаемая минимальная и максимальная численность детей, обучающихся в одной группе	Не более 15 человек
8	Возрастная категория обучающихся	7-15 лет
9	Категория состояния здоровья (включая указание на наличие ОВЗ)	Основная группа здоровья
10	Период реализации (в месяцах, годах)	1 год
11	Продолжительность реализации (в часах, в том числе по каждому году обучения)	144 часа
12	Сведения о квалификации педагогических работников, реализующих образовательную программу	Высшее педагогическое образование по профилю «Физическая культура и спорт»

## КРАТКАЯ АННОТАЦИЯ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный тхэквондист» (далее - программа) предназначена для обучающихся 7-15 лет и направлена на укрепление здоровья обучающихся, формирование основ здорового образа жизни, воспитание личностных качеств, овладение начальными техническими навыками и приемами тхэквондо.

### 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

#### **Направленность программы:**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный тхэквондист» (далее – программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность.**

**Актуальность программы** заключается в том, что она нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (от 29 мая 2015 г. №996-р г.), направленных на формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни.

Дополнительное образование детей призвано способствовать, в первую очередь, успешному решению тех задач, которые поставлены перед системой общего образования. В ФГОС НОО отмечается, что образование должно обеспечить «физическое воспитание, формирование здорового образа жизни и обеспечение условий сохранения и укрепления здоровья обучающихся».

В «Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» миссия дополнительного образования понимается, как социокультурная практика «развития мотивации подрастающих поколений к познанию, творчеству, труду и спорту». Данная программа, в соответствии с установками «Концепции дополнительного образования...», направлена на создание условий для вовлечения детей в мероприятия, содержащие элементы вида спорта тхэквондо, развития командных, индивидуальных и игровых видов деятельности, способствующие физическому, духовному, интеллектуальному, здоровьесберегающему и патриотическому воспитанию детей.

Рационально построенные занятия тхэквондо способствуют всестороннему развитию двигательных и функциональных возможностей организма ребенка, формируют ловкость, выносливость, быстроту, координацию и силу. Необходимость рационально выстраивать и решать тактические задачи требует от юных спортсменов развития таких психических процессов, как восприятие, внимание, память, мышление, эмоциональная устойчивость.

Также в процессе систематических занятий развивается сила воли, упорство, коллективизм юных тхэквондистов, внутренняя дисциплина, закладываются основы нравственности. В тхэквондо существует идейная система, которая основывается на традиционных ценностях и прививает полезные привычки. Это особенно важно для детей, у которых активно формируется мировоззрение.

Программа **ориентирована** на приоритетные направления Стратегии социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года, разработанной в соответствии с Федеральным законом от 28.06.2014 № 172-ФЗ «О стратегическом планировании в Российской Федерации», так как способствует повышению уровня физической культуры подрастающего поколения (направление «Физическая культура и спорт»).

В основу данной общеобразовательной программы положены следующие **нормативные документы**, регламентирующие деятельность ОУ в сфере дополнительного образования:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 года № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
3. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);

5. План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);

6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

8. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 N 467 "Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей";

9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

10. Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);

11. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 N 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

12. Письмо министерства образования и науки Самарской области от 12.09.2022 № МО/1141-ТУ (с «Методическими рекомендациями по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»);

13. Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»);

14. Устав МБУ ДО ЦДЮТ «Мечта» г.о. Самара.

**Новизна программы** заключается в том, что она разработана с учетом современных тенденций, новаций в образовании, по принципу модульного освоения материала. Содержание программы представляют 3 модуля: «Крепкий и здоровый!» (общефизическая подготовка), «Ловкий и умелый!» (специальная физическая подготовка), «Сильный и смелый!» (техническо-тактическая подготовка). Каждый модуль программы имеет свои цели. Благодаря этому образовательный процесс направлен на их достижение, путем решения предметных, развивающих и воспитательных задач.

**Отличительной особенностью** программы является применение конвергентного подхода, позволяющего выстраивать обучение, включающее в себя элементы нескольких направленностей, в том числе материалы программ естественно-научной направленности (анатомия, биология) и социально-гуманитарной направленности (история, психология, социология).

**Педагогическая целесообразность** программы обусловлена применением на занятиях деятельностного подхода, суть которого заключается в том, что усвоение содержания обучения и развитие ребенка происходят не путем передачи ему некоторой информации, а в процессе его собственной активной деятельности. Технология деятельностного подхода предполагает умение извлекать знания посредством выполнения специальных действий, в которых учащиеся, опираясь на приобретенные знания, самостоятельно обнаруживают и осмысливают учебную проблему. Целью деятельностного подхода является воспитание личности ребенка как субъекта жизнедеятельности.

Реализация деятельностного подхода на занятиях тхэквондо осуществляется через:

- формирование у потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями;

- многообразие средств, методов и методических приемов обучения: применение подводящих и подготовительных упражнений, расчлененного и целостного методов обучения, интенсивных методов развития двигательных способностей детей, игровых и соревновательных методов, фронтального, группового и индивидуального способов организации занятий;

- вариативность выполнения физических упражнений (выполнение с изменением пространственных, временных, силовых и др. характеристик движения);

- разнообразие физических упражнений (общеразвивающие упражнения, с предметами и без предметов, упражнения из базовых видов спорта);

- разноуровневые задания для обучающихся с учетом состояния здоровья, пола, возраста, физической подготовленности и индивидуальных особенностей детей;

- прикладной характер физической подготовки (к трудовой деятельности, к службе в армии и др.).

Важнейшим принципом физического воспитания на занятиях тхэквондо является принцип индивидуального подхода. Он предусматривает организацию обучения на основе знания тренером индивидуальных особенностей детей, занимающихся тхэквондо, создание условий для активной физкультурно-спортивной деятельности всех детей группы и каждого ребенка в отдельности.

**Цель программы** – формирование у обучающихся ответственного отношения к своему здоровью, потребности в здоровом образе жизни, физическое развитие детей средствами тхэквондо.

Для успешной реализации поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

*Обучающие:*

- освоение знаний об основах физической культуры и спорта, о значении их в жизни современного человека, о правилах здорового образа жизни;
- формирование общих представлений о тхэквондо, его истории и влиянии занятий этим единоборством на всестороннее развитие человека;
- изучение правил, техники и тактики спортивных игр;
- обучение приёмам и методам самостоятельного контроля физической нагрузки в процессе занятий;
- обучение теоретическим основам техники и тактики тхэквондо, правилам соревнований по тхэквондо, общим правилам ТБ на занятиях и соревнованиях.

*Развивающие:*

- развитие познавательного интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- развитие физических качеств обучающихся (силы, быстроты, ловкости, выносливости, координации), расширение функциональных возможностей организма;
- формирование навыков владения техникой и тактикой тхэквондо, выполнения комплексов формальных упражнений (туль), ведения поединков (спаррингов).

*Воспитательные:*

- воспитание у обучающихся мотивации к здоровому образу жизни, к занятиям физической культурой и спортом;
- воспитание нравственные и морально-волевых качеств личности;
- воспитание коллективистских качеств обучающихся, уважительного отношения к педагогам, товарищам и соперникам;
- воспитание ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи, культуры общения.

### **Возраст обучающихся:**

Программа «Юный тхэквондист» адресована обучающимся школьного возраста (7-15 лет). Обучение осуществляется с личностно-ориентированным подходом, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей, что позволяет использовать в программе групповые, здоровьесберегающие и игровые технологии. Зачисление на обучение осуществляется при наличии медицинской справки, обеспечивающей допуск, набор обучающихся в группы свободный.

### **Сроки реализации:**

Программа рассчитана на 1 год обучения, всего 144 часа в год.

*Уровень освоения программы:* базовый.

*Формы организации деятельности:* групповые занятия.

Проводятся занятия оздоровительно-тренировочного характера с учетом овладения теоретической базы, постепенного увеличения нагрузок, контроля за физической формой, закрепления физических и специальных умений и навыков.

*Формы обучения:* очная, с возможностью перевода в дистанционное.

Виды занятий по программе:

- теоретические;
- практические;
- соревнования;
- самостоятельная работа;
- массовые социально-значимые мероприятия.

Наиболее часто применяемая форма занятости – практические занятия.

На теоретических занятиях обучающиеся овладеют историческим опытом, теоретическими компонентами двигательной культуры тхэквондо, освоят методические основы (планирование, методы обучения, тактику), овладеют способами наблюдения, регистрации и обобщения тренировочных и соревновательных данных. Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятия.

На практических занятиях обучающиеся изучают основы техники, тактики тхэквондо, учатся ими пользоваться для грамотной реализации в соревновательной деятельности.

Основной метод обучения – квалифицированный показ и объяснение, проводимые с учетом психофизических особенностей обучающихся.

**Режим занятий:**

Занятия по программе проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа. Исходя из санитарно-гигиенических норм, продолжительность часа занятий для обучающихся в возрасте от 7 до 15 лет – 40 минут, перемена – 10 минут. Количество детей в группе: 15 человек.

**Ожидаемые результаты:**

***Предметные:***

Обучающиеся будут знать:

- теоретические основы физической культуры и спорта, основы здорового образа жизни;

- особенности тхэквондо как вида единоборства, основные вехи истории его развития в Корее и России;

- правила, основы техники и тактики спортивных игр;

- приёмы и методы самостоятельного контроля физической нагрузки в процессе занятий

- теоретические основы техники и тактики тхэквондо, правила соревнований по тхэквондо;

- основные команды на корейском языке, счёт до 10, названия стоек, блоков и ударов;

- общие правила ТБ на занятиях и соревнованиях;

- назначение спортивного инвентаря, правила его использования на занятиях.

Обучающиеся будут уметь:

- выполнять упражнения общей физической подготовки и специальной физической подготовки;

- выполнять элементы базовой техники тхэквондо (стойки, основные удары ногами, основные удары и блоки руками);
- выполнять комплексы формальных упражнений (туль) на 10 и 9 гуп (белый и бело-желтый пояс);
- проводить поединок (спарринг) с условным противником, на два, три шага;
- соблюдать правила ТБ на занятиях и соревнованиях;
- применять в тренировочной деятельности спортивный инвентарь.

***Личностные:***

- сформированы представления и знания о здоровом образе жизни и пользе занятий физической культурой и спортом;
- развита мотивация к физическому совершенствованию;
- развиты коллективистские, морально-волевые качества обучающихся, сформированы этические нормы поведения, нравственные принципы;
- развиты физические качества личности обучающихся.

***Метапредметные:***

*Познавательные УУД. Обучающийся:*

- выполняет инструкции, алгоритмы при решении учебных задач;
- умеет выявлять особенности разных объектов в процессе их изучения;
- умеет сравнивать различные объекты;
- умеет высказывать предположения;

*Регулятивные УУД. Обучающийся:*

- самостоятельно определяет цели и планирует пути их достижения;
- контролирует свое поведение, несет ответственность за свои поступки;
- умеет анализировать свое эмоциональное состояние;
- умеет осуществлять самоконтроль своей деятельности;
- умеет оценивать свой уровень владения тем или иным учебным действием.

*Коммуникативные УУД. Обучающийся:*

- умеет грамотно строить речевые высказывания, грамотно задавать интересующие его вопросы;

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом, сверстниками, работать индивидуально и в группе

- умеет договариваться, приходить к общему решению в совместной деятельности;

- умеет формулировать собственное мнение и позицию;

- умеет использовать речь для регуляции своего действия.

**Критерии и способы определения результативности:**

<b>№</b>	<b>Критерии</b>	<b>Способы определения результативности</b>
<b>Диагностика достигнутых предметных результатов</b>		
1	Владение предметными знаниями по образовательной программе	Опрос.
2	Владение практическими умениями и навыками по образовательной программе	Педагогическое наблюдение, выполнение контрольных нормативов, упражнений, индивидуальных заданий, участие в соревнованиях.
<b>Диагностика достигнутых метапредметных результатов</b>		
1	Познавательные УУД	Педагогическое наблюдение, беседы с обучающимися, самоанализ.
2	Регулятивные УУД	Педагогическое наблюдение, беседы педагога с обучающимися, с родителями.
3	Коммуникативные УУД	Педагогическое наблюдение. Методика изучения сформированности коммуникации как общения у младших школьников» (М.И. Рожков).

		Методика исследования коммуникативных способностей подростков (Синявский В.В., Федоришин В.А.).
<b>Диагностика достигнутых личностных результатов</b>		
1	Морально-этическая ориентация	Педагогическое наблюдение, беседы педагога с обучающимися, с родителями.
2	Аксиологический компонент (ценностное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни)	Педагогическое наблюдение, беседы педагога с обучающимися, методика «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» (Н.С. Гаркуша).
3	Смыслообразующий компонент (преобладающая мотивация)	Педагогическое наблюдение, анкета «Как я использую свое время».

### **Формы подведения итогов реализации программы:**

Для оценки освоения обучающимися программы используются такие способы диагностики, как: опрос, беседа, педагогическое наблюдение, анкетирование, сдача контрольных нормативов, участие в соревнованиях, аттестация на пояса.

Применяется 3-х уровневая система оценки знаний, умений и навыков обучающихся: относительно низкий уровень освоения программы, средний и относительно высокий уровень. Итоговая оценка результативности освоения программы проводится путём вычисления среднего показателя, основываясь на суммарной составляющей по итогам освоения всех модулей.

Относительно низкий уровень освоения программы: обучающийся овладел менее, чем 50% предусмотренных знаний, умений и навыков,

испытывает серьёзные затруднения при работе с учебным материалом; в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

Средний уровень освоения программы: объём усвоенных обучающимся знаний, приобретённых умений и навыков составляет 51-79%; работает с учебным материалом с помощью педагога; в основном выполняет задания на основе образца; удовлетворительно владеет теоретической информацией по темам программы, умеет пользоваться информационными источниками.

Относительно высокий уровень освоения программы: обучающийся овладел на 80-100% предусмотренным программой учебным планом; работает с учебными материалами самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с хорошей техникой; свободно владеет теоретической информацией по курсу, применяет полученную информацию на практике.

#### **Воспитательный компонент:**

Воспитательный компонент программы основывается на развитии личности, создании условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию, природе и окружающей среде.

На учебных занятиях и во внеурочное время обучающиеся объединения «Юный тхэквондист» активно вовлекаются в воспитательный процесс. Программой предусмотрены тематические беседы; организация и проведение мероприятий, посвященных праздничным и памятным датам, для учащихся и родителей объединения; участие в спортивных соревнованиях (учрежденческих, районных, городских и т.д.), конкурсах и

т.п. Таким образом, педагогом в процессе образовательной деятельности решаются не только образовательные, но и воспитательные задачи:

- воспитание патриотизма и гражданской ответственности;
- духовно-нравственное воспитание обучающихся;
- формирование положительного отношения к труду;
- формирование коммуникативной культуры;
- воспитание бережного и уважительного отношения к историческому

наследию русского народа;

- формирование у обучающихся ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни.

#### **Работа с родителями:**

В работе с родителями используются следующие формы:

- родительские собрания;
- индивидуальные беседы;
- анкетирование родителей;
- проведение открытых занятий для родителей;

совместные мероприятия (праздники, поездки на соревнования, социально-значимые мероприятия и т.п.).

## 2.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Учебно-тематический план ДООП «Юный тхэквондист»

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	«Крепкий и здоровый!» (общефизическая подготовка)	48	12	36
2	«Ловкий и умелый!» (специальная физическая подготовка)	48	12	36
3	«Сильный и смелый!» (техническо-тактическая подготовка)	48	12	36
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>36</b>	<b>108</b>

#### 2.1. Модуль 1. «Крепкий и здоровый!» (общефизическая подготовка)

Модуль «Крепкий и здоровый!» знакомит детей с основами здорового образа жизни, направлен на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств обучающихся: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, координации и овладение широким спектром двигательных умений и навыков. В программу общей физической подготовки включаются общие для многих видов спорта элементы (ходьба, бег, прыжки, метание), а также упражнения, заимствованные из других видов спорта (гимнастические, акробатические упражнения, упражнения с гантелями), спортивные игры.

**Цель:** формирование системы знаний и умений в области общей физической культуры и основ здорового образа жизни.

**Задачи:**

- познакомить обучающихся с основами здорового образа жизни;
- сформировать начальные знания, умения и навыки в области физической культуры и спорта;
- ознакомить с упражнениями по общей физической подготовке;
- на основе изучения ТБ научить способам предотвращения травм на занятиях физкультурой и спортом;
- повысить функциональные возможности организма, развивать основные физические качества обучающихся;
- подготовить к сдаче контрольных нормативов.

**Ожидаемые результаты:**

- обучающиеся изучат основы здорового образа жизни,
- освоят начальные знания, умения, навыки в области физической культуры и спорта;
- изучат и научатся выполнять упражнения по общей физической подготовке;
- познакомятся со способами предотвращения травм при занятиях физкультурой и спортом;
- повысят функциональные возможности организма, улучшат физические качества;
- будут готовы к сдаче контрольных нормативов.

**Учебно-тематический план модуля 1 «Крепкий и здоровый»  
(общефизическая подготовка)**

Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
	Всего	Теория	Практика	
1. Вводное занятие.	2	1	1	Наблюдение, беседа,

				тестирование физической подготовки
2. Что такое ЗОЖ.	2	1	1	Наблюдение, беседа, опрос
3. Утренняя гимнастика как средство оздоровления.	2	1	1	Наблюдение, беседа, практическое выполнение упражнений
4. Общеразвивающие и общеукрепляющие упражнения.	28	6	22	Наблюдение, беседа, практическое выполнение упражнений
5. Бег: общеукрепляющее и оздоровительное значение.	4	1	3	Наблюдение, беседа, практическое выполнение упражнений, тестирование результатов по бегу
6. Подвижные игры и эстафеты.	10	2	8	Наблюдение, беседа, практическое выполнение заданий эстафеты, правил игры

## **2.1.1. Содержание программного материала**

### **по модулю 1 «Крепкий и здоровый» (общефизическая подготовка)**

#### **Тема 1. Вводное занятие.**

*Теория.* Правила поведения в ЦДЮТ. Правила поведения в спортивном зале. Соблюдение техники безопасности на занятиях физкультурой и спортом. Значение общефизической подготовки для юного спортсмена. История возникновения тхэквондо. Особенности данного вида единоборства.

*Практика.* Игры на знакомство, на сплочение группы. Вводное тестирование физической подготовки обучающихся.

#### **Тема 2. Что такое ЗОЖ.**

*Теория.* Здоровье как состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов. органов и систем организма. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Принципы и правила здорового образа жизни. Вредные привычки и их влияние на организм человека. Положительное влияние двигательной активности, закаливания, рационального питания, соблюдения режима и отдыха на организм. Правила личной гигиены.

*Практика.* Просмотр видеоматериалов по теме ЗОЖ. Составление своего режима дня.

#### **Тема 3. Утренняя гимнастика как средство оздоровления.**

*Теория.* Утренняя гимнастика – важный элемент режима дня, первый шаг на пути укрепления здоровья, физического развития и повышения работоспособности спортсмена. Комплексы утренней зарядки.

*Практика.* Освоение и выполнение комплексов утренней гимнастики. Составление и демонстрация своих комплексов упражнений.

#### **Тема 4. Общеразвивающие и общеукрепляющие упражнения.**

*Теория.* Цель, назначение общеразвивающих упражнений. Виды ОРУ: упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища и шеи, развития и укрепления мышц спины, ног и брюшного пресса; упражнения, направленные на развитие физических качеств. Правила выполнения ОРУ.

Техника безопасности. Упражнения на осанку. Упражнения для укрепления опорно - двигательного аппарата. Дыхательные упражнения.

*Практика.*

-общеразвивающие упражнения (строевые упражнения, упражнения без предметов и с предметами);

-упражнения для развития общей силовой подготовленности, включая упражнения с использованием отягощений (гантели);

-упражнения для развития гибкости;

-упражнения для развития быстроты и ловкости;

-упражнения для развития выносливости;

-упражнения с изменением темпа, длины шага и направления движения;

- упражнения на формирование правильной осанки, для укрепления опорно-двигательного аппарата, профилактики плоскостопия, развития органов дыхания.

### **Тема 5. Бег: общеукрепляющее и оздоровительное значение.**

*Теория.* Положительное влияние бега на здоровье и физическое состояние человека. Как правильно бегать. Виды бега. Дозирование нагрузки. Требования к экипировке. Нормативы по бегу ВФСК «Готов к труду и обороне». Техника выполнения нормативов.

*Практика.* Бег на короткие дистанции. Бег с разных видов старта. Смешанное передвижение. Бег 10м, 30м на время. Тренировочное выполнение нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» по бегу.

### **Тема 6. Подвижные игры и эстафеты**

*Теория.* Характеристика подвижных игр. Виды подвижных игр: некомандные игры (с ведущим и без ведущего) и командные игры (с одновременным или поочередным участием играющих). Игры имитационные, с перебежками, с преодолением препятствий, с мячом, с палками. Правила в играх. Виды эстафет.

*Практика.* Подвижные игры: «Рыбаки и рыбки», «Воробушки и кот», «Помощь друга», «Воробьи и вороны», «Вышибалы», «Салки», «Волк во рву», «Вызов номеров». Эстафеты: «Олимпийский огонь», «Тоннель», «Дальше всех», «Шустрый», «Третий лишний», «Ноги от земли», «Удочка».

## **2.2. Модуль 2. «Ловкий и умелый!» (специальная физическая подготовка)**

Модуль «Ловкий и умелый!» знакомит детей с особенностями тхэквондо как вида единоборства, историей тхэквондо и направлен на воспитание у юных спортсменов физических качеств, отвечающих специфике этого вида спорта. К показателям специальной физической подготовки относятся: показания по мощности и количеству ударов, наносимых в определенный отрезок времени, максимум развитой силы на сигнал, импульс силы удара, серии ударов и т. д. Специальная физическая подготовка ведется одновременно с овладением приемами техники тхэквондо.

**Цель:** развитие физических, интеллектуальных, нравственных качеств обучающихся посредством овладения техникой тхэквондо.

### **Задачи:**

- познакомить с историей тхэквондо как вида спорта, с его духовно-нравственными основами и этикетом;
- сформировать представления об особенностях тхэквондо версии ИТФ и входящих в него соревновательных дисциплинах;
- ознакомить с упражнениями, направленными на развитие специальных физических качеств;
- изучить основы базовой техники тхэквондо (стойки, техника действий руками, техника действий ногами);
- изучить специальные корейские термины в тхэквондо;
- обучить специальным упражнениям для предотвращения травм на занятиях тхэквондо;

- воспитать культуру здорового и безопасного образа жизни, навыки бесконфликтного общения.

**Ожидаемые результаты:**

- обучающиеся будут знать основные этапы истории тхэквондо, особенности тхэквондо версии ИТФ и входящих в него соревновательных дисциплин;

- научатся выполнять упражнения, направленные на развитие специальных физических качеств;

- изучат основы базовой техники тхэквондо (стойки, техника действий руками, техника действий ногами);

- будут понимать специальные корейские термины в тхэквондо;

- освоят специальные упражнения для предотвращения травм на занятиях тхэквондо;

- будут соблюдать этикет тхэквондо, проявлять уважение к товарищам по группе, тренеру, дисциплинированно и корректно вести себя на занятиях.

**Учебно-тематический план модуля 2 «Ловкий и умелый!»**

**(специальная физическая подготовка)**

Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
	Всего	Теория	Практика	
1.Тхэквондо – вид спортивного единоборства.	2	1	1	Беседа, опрос
2. Специальная физическая подготовка.	16	3	13	Наблюдение, беседа, практическое выполнение упражнений. Опрос

3. Освоение базовой техники тхэквондо.	24	7	17	Наблюдение, беседа, практическое выполнение упражнений
4. Подвижные игры и эстафеты.	6	1	5	Наблюдение, беседа, практическое выполнение заданий эстафеты, правил игры

### 2.2.1. Содержание программного материала

#### по модулю 2 «Ловкий и умелый!» (специальная физическая подготовка)

##### Тема 1. Тхэквондо – вид спортивного единоборства.

*Теория.* Исторические и социальные предпосылки возникновения тхэквондо. История развития тхэквондо в Корее. Развитие тхэквондо в нашей стране. Современные версии тхэквондо (ИТФ, ВТФ, ГТФ). Особенности тхэквондо версии ИТФ, соревновательные дисциплины (выполнение комплекса формальных упражнений (туль); участие в поединке (спарринге); самозащита; разбивание твердых предметов (спецтехника).

Одежда и ритуал тхэквондиста.

Основы базовой техники тхэквондо (стойки, техника действий руками, техника действий ногами). Использование корейских специальных терминов в тхэквондо.

*Практика.* Просмотр видеоматериалов, обсуждение. Опрос.

##### Тема 2. Специальная физическая подготовка.

*Теория.* Правила поведения в спортивном зале. Соблюдение техники безопасности при выполнении физических упражнений. Значение специальной физической подготовки для юного спортсмена.

Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, на мешке, со скакалкой.

*Практика.* Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол). Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями. Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег с препятствиями, бег в мешках, спортивные игры. Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой.

### **Тема 3. Освоение базовой техники тхэквондо.**

*Теория.* Освоение терминологии: основные команды (приготовиться, приступить к выполнению, завершить упражнение). Названия атакующих и блокирующих частей руки (кулак, передняя часть кулака, ребро ладони, предплечье). Названия атакующих частей ноги (основание пальцев стопы, пятка). Стойки тхэквондиста. Удары руками. Блоки. Удары ногами. Самостраховка и ТБ при выполнении упражнений.

*Практика.* Разучивание и выполнение упражнений с использованием команд на корейском языке.

Базовые стойки, перемещения в них; фронтальная, боковая, полужонгальная стойки; удары руками: ап чумок чируги, ап чумок чируги с шагом и после подшагивания; базовая техника: блоки, удары; блоки, удары с перемещением в стойках; удары руками саджу чируги, удары ногами ап чаги, йоп чаги; йоп чаги, ап чаги с подшагиванием; ап чаги после подшагивания; саджу маки; стойки, блоки удары, боковая стойка, перемещения вперед, назад, в стороны; йоп чаги с подшагом, атака набеганием; базовая техника, блоки, удары, перемещения в стойках; доллео чаги; йоп чаги на месте на сближающего соперника; атакующие «связки» ноги + руки, руки + ноги; доллео чаги после подшагивания, из степа, с места на стоящего противника; доллео, йоп, ап чаги с места на стоящего соперника, то же из степа.

#### **Тема 4. Подвижные игры и эстафеты.**

*Теория.* Ознакомление с правилами игр.

*Практика.* Игры на развитие силы, координации, ловкости, реакции.

Подвижные игры с применением усвоенных элементов тхэквондо. Игры для преодоления психологического барьера боязни нанесения удара или получения удара («Воины», Дуэль»).

### **Модуль 3. «Сильный и смелый!» (техничко-тактическая подготовка)**

Обучение занимающихся технике и тактике ведения поединка, разъяснение и изучение обучающимися способов организации и проведения соревнований по тхэквондо ИТФ, правил судейства по различным спортивным дисциплинам тхэквондо ИТФ позволяют занимающимся наиболее эффективно реализовать свои индивидуальные возможности и достичь наиболее высокого спортивного результата. Тактическая подготовка сводится к планомерному, систематическому и рациональному использованию техники для решения конкретных спортивных задач. Обучение спортивной тактике следует вести в органической связи с овладением техникой тхэквондо.

**Цель:** разностороннее гармоничное развитие личности обучающихся посредством освоения специальных технических и тактических средств тхэквондо.

#### **Задачи:**

- освоение обучающимися знаний в области теории, техники и тактики тхэквондо;
- овладение техническими навыками и тактическими приемами тхэквондо;
- развитие и совершенствование физических качеств обучающихся (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, координации движений);
- обучение выполнению технических комплексов формальных упражнений (туль);

- обучение искусству ведения поединка с воображаемым и реальным соперником;

- воспитание культуры здорового и безопасного образа жизни, этики поведения.

**Ожидаемые результаты:**

- обучающиеся будут знать правила поведения в спортивном зале, на спортивных соревнованиях, тренировочных и спортивно-игровых мероприятиях;

- общие приемы физической и функциональной подготовки тхэквондиста;

- уметь выполнять специальные упражнения для развития быстроты, силы, ловкости в парах, индивидуально;

- уметь выполнять технические комплексы формальных упражнений (туль) на белый и бело-желтый пояса;

- владеть жизненно важными двигательными умениями и навыками, составляющими основу техники и тактики тхэквондо;

- владеть тактикой ведения поединка с воображаемым и реальным соперником в соответствии с правилами тхэквондо;

- владеть приемами самообороны;

- соблюдать правила техники безопасности на занятиях, соревнованиях, спортивных мероприятиях;

- следовать нормам здорового образа жизни;

- соблюдать этикет тхэквондо, проявлять уважение к товарищам по группе, тренеру, дисциплинированно и корректно вести себя на занятиях.

**Учебно-тематический план модуля 3 «Сильный и смелый!»**

**(техничко-тактическая подготовка)**

Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
	Всего	Теория	Практика	
1. Соревновательные дисциплины тхэквондо ИТФ.	2	1	1	Беседа, опрос

2. Специальная физическая подготовка.	16	3	13	Наблюдение, беседа, практическое выполнение упражнений
3. Основы технико-тактической подготовки.	26	6	20	Наблюдение, беседа, практическое выполнение упражнений
4. Правила спарринга, туль, проведения соревнований.	2	2	-	Беседа, опрос
5. Контрольные испытания.	2	-	2	Наблюдение, практическое выполнение упражнений

### 2.1.1. Содержание программного материала

**по модулю 3 «Сильный и смелый!» (технико-тактическая подготовка)**

#### **Тема 1. Соревновательные дисциплины тхэквондо ИТФ.**

*Теория.* Характеристика разделов (соревновательных дисциплин) тхэквондо ИТФ. Туль – технический комплекс формальных упражнений. Туль как средство воспитания техники тхэквондиста. Спарринг (масоги). Этикет проведения спарринга.

*Практика.* Просмотр и обсуждение видеоматериалов.

#### **Тема 2. Специальная физическая подготовка.**

*Теория.* Техника безопасности при выполнении упражнений. Страховка и самостраховка. Приемы нападения и маневрирования.

*Практика.* Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, на мешке, со скакалкой. Приемы нападения и маневрирования в парах.

### **Тема 3. Основы технико-тактической подготовки.**

*Теория.* Понятия тактика и техника. Обучение технике и тактике передвижения в стойках, выполнения прямых ударов на дальней и средней дистанциях. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, в поединках.

*Практика.* Основы техники передвижений тхэквондиста по даянгу: серия шагов вперед, назад, в сторону, со скачком вперед, передвижения в стойке шагами, приставными шагами, скользящими шагами, скачками, подскоками, набеганием, убеганием, напрыгиванием, шагами в сторону, разножкой, разножкой в движении. Передвижения по кругу, влево и вправо, техника передвижений по кругу со сменой сторон, приставными шагами. Передвижения степом. Прямолинейный степ – одношаговый (вперед, назад, влево, вправо).

Удар ногой на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях. Боковые удары и удары снизу, на средней, ближней дистанциях. Удары ногой на месте и в передвижении. Бой с тенью, в парах, защита блоками и перемещениями. Обучение технике и тактике уклонения от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Обучение технике и тактике выполнения атакующих ударов, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Удары ногами в сочетании с ударами рук. Удары рукой в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону. Клинчи и выходы из них. Тренировки в парах.

Туль – технический комплекс формальных упражнений, основанных на сочетании атакующих и защитных движений с воображаемым противником. Подготовительные комплексы: Са джу джириги - удары в четыре направления. Са джу макги - блок в четыре направления. Туль: Чон – Джи, Дан – Гун.

Спарринг (масоги). Варианты классического поединка: трехшаговый спарринг (сам-бо масоги), двухшаговый спарринг (и-бо масоги), одношаговый спарринг. Классический спарринг как подготовительные упражнения.

#### **Тема 4. Правила спарринга, туль, проведения соревнований.**

*Теория.* Правила организации и проведения соревнований по формальным комплексам туль и спаррингу. Правила техники безопасности в поединках. Правила судейства. Этикет проведения спарринга. Психологическая подготовка к соревнованиям и поединкам.

*Практика.* Выполнения формального комплекса туль: Чон – Джи, Дан – Гун. Изучение техники условного спарринга. Соблюдение правил работы с партнером в спарринге. Самоконтроль спортсмена. Анализ поединка, соревнований.

#### **Тема 5. Контрольные испытания**

*Практика:* обучающиеся сдают контрольные испытания, участвуют в тренировочных боях, в соревнованиях по формальным комплексам туль и спаррингу. Аттестация на знание истории и теории тхэквондо.

### **3. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

#### **Методическое обеспечение:**

*Перечень нормативных и учебно-методических материалов:*

1. Инструкции по технике безопасности детей при проведении занятий в спортивном зале.
2. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по тхэквондо для учреждений дополнительного образования.
3. Планы-конспекты учебных занятий.
4. Диагностический инструментарий:
  - зачетные требования для контроля развития физических качеств,
  - методика «Диагностика изучения сформированности коммуникации как общения у младших школьников» М.И. Рожкова,
  - методика исследования коммуникативных умений КОС-1 (Синявский В.В., Федоришин В.А.);
  - методика «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» (Н.С. Гаркуша).

#### **Применяемые технологии и средства обучения и воспитания:**

В образовательном процессе используются элементы педагогических технологий коллективного взаимообучения, дифференцированного обучения, игровые технологии.

Средства обучения: визуальные: схемы, таблицы, фотографии; аудиовизуальные: видеофильмы.

#### **Материально-техническое обеспечение:**

Используемое оборудование и инвентарь.

1. Спортивный зал – с деревянным покрытием, чтобы занимающиеся могли тренироваться босиком, с естественной и искусственной вентиляцией, с естественным и искусственным освещением.
2. Шведская стенка – 2 шт.
3. Скамейка гимнастическая – 2 шт.
4. Гантели: 0,5 кг – 15 пар, 1 кг – 10 пар.

5. Скакалки гимнастические – 15 шт.
6. Перчатки боксёрские – 10 пар.
7. Футбольный мяч – 2 шт.
8. Баскетбольный мяч – 2 шт.
9. Волейбольный мяч – 2 шт.
10. Набивные медицинские мячи – 8 шт.
11. Лапы боксёрские (малые) – 2 пары.
12. Маты гимнастические – 4 шт.
13. Футы, перчатки, шлемы.
14. Секундомер – 1 шт.
15. Раздевалка на 15 человек.

**Дистанционные образовательные формы:**

- видео- и аудио- уроки, лекции;

- публикация материалов, учебных пособий, а также презентаций с полным описанием комплексов упражнений, которые выполняются на занятиях в объединении «Юный тхэквондист» на платформе социальной сети Вконтакте (<https://vk.com/club220172682>) и образовательной платформе «Сферум»;

- групповые и индивидуальные дистанционные консультации со стороны педагога осуществляются с использованием социальных сетей: ВКМессенджер, ИКОП Сферум, а также электронной почты.

Контроль выполнения заданного материала осуществляется путем видеоотчета, который присылается обучающимся после выполнения заданного комплекса упражнений.

#### 4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бакулев С.Е., Павленко А.В., Чистяков В.А. Современное тхэквондо как комплексное единоборство // Ученые записки университета Лесгафта. 2007. №6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennoe-thekvondo-kak-kompleksnoe-edinoborstvo>
2. Бочарова, К.С. Пути формирования гибкости у спортсменов-тхэквондистов младшего школьного возраста / Бочарова К.С., Яранцева М.И., Бояркин А.А., Абрамова М.А. // Международный студенческий научный вестник. 2022. № 1. URL: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=20920>
3. Волков, И.П. Теория и методика обучения в избранном виде спорта: учебное пособие / И. П. Волков. Минск: РИПО, 2015. 196 с. URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=463697>.
4. Гайфуллин Р.Н., Шурыгина В.В. Динамика психофизиологического развития юных спортсменов, занимающихся тхэквондо [Электронный ресурс] // Ученые записки унив-та им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 5 (171), С. 392-395. URL: [https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_38529472\\_31973702.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_38529472_31973702.pdf)
5. Григорьева, И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки: учебное пособие / И.В. Григорьева, Е.Г. Волкова, Ю.С. Водолазов. Воронеж: Воронежская государственная лесотехническая академия, 2012. 87 с. URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=142220>
6. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка: Знать и уметь / Ю.И. Гришина. Ростов-на-Дону: Феникс, 2010. 250 с. URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271497>.
7. Егорова, Е.А. Совершенствование техники туль в тхэквондо у детей 6–7 лет: сборник трудов конференции. / Е.А. Егорова, Е.И. Павлова, Ю.С. Андреева // Педагогика, психология, общество: от теории к практике : материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием (Чебоксары, 28 март 2023 г.) / редкол.: Ж.В. Мурзина [и др.] – Чебоксары: ИД «Среда», 2023. – С. 209-213. – ISBN 978-5-907688-18-6.

8. Жуков, Р.С. Основы спортивной тренировки: учебное пособие / Р.С. Жуков. Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2014. 110 с. URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278415>.
9. Захаров, Е. Энциклопедия физической подготовки: методические основы развития физических качеств / Е. Захаров, А. Карасёв, А. Сафронов. Москва: Лептос, 1994. 368 с. URL: <https://free-press.ru/3329-3329-entciclopediia-fizicheskoi-podgotovki-zaharov-e-n-karasev-a-v-safonov-a-a.html>  
[ISBN 5-8450-0024-6](https://free-press.ru/3329-3329-entciclopediia-fizicheskoi-podgotovki-zaharov-e-n-karasev-a-v-safonov-a-a.html)
10. Костромин, Д.А. Особенности спортивной тренировки юных таэквондистов на этапе начальной подготовки / Д.А. Костромин [Электронный ресурс]. 2019. URL: [https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/osobennosti\\_sportivnoj\\_trenirovki\\_yunih\\_taekvondist\\_102218.html](https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/osobennosti_sportivnoj_trenirovki_yunih_taekvondist_102218.html)
11. Кузнецова, З.М. Формирование физических качеств детей дошкольного возраста на занятиях по тхэквондо / З.М. Кузнецова, Н.А. Шепелев, С.Д. Фомичева // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2023. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-fizicheskikh-kachestv-detey-doshkolnogo-vozrasta-na-zanyatiyah-po-thekvondo>
12. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя / В.И. Лях. Москва: АСТ, 1998. 270с. URL: <https://book.global/book/3138977/afcab6>
13. Правила вида спорта тхэквондо ИТФ (утв. приказом Минспорта России от 01.10.2018 N 845). URL: [https://sudact.ru/law/pravila-vida-sporta-tkhekvondo-itf-utv-prikazom/pravila/razdel-2/8\\_1/](https://sudact.ru/law/pravila-vida-sporta-tkhekvondo-itf-utv-prikazom/pravila/razdel-2/8_1/)
14. Правила вида спорта тхэквондо ИТФ (утв. приказом Минспорта России от 01.10.2018 N 845). URL: [https://sudact.ru/law/pravila-vida-sporta-tkhekvondo-itf-utv-prikazom/pravila/razdel-2/8\\_1/](https://sudact.ru/law/pravila-vida-sporta-tkhekvondo-itf-utv-prikazom/pravila/razdel-2/8_1/)
15. Стазаев, Г.П. Основы тхэквондо: техническая, тактическая и психологическая подготовка: учебное пособие / Г.П. Стазаев, С.С. Сандраков. Воронеж: ВГАС, 2022. 74с.

16. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года: Распоряжение правительства РФ от 24 ноября 2020г. №3080-р/. – URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_369118/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_369118/)

17. Тактика ведения спарринга в тхэквондо ИТФ / Под общей редакцией президента Российской Федерации по таэквон-до (ИТФ), Международного инструктора 6 дан профессора Ю.Б. Калашникова. – Москва: ФОН, 2000. – 107с. URL: <https://studylib.ru/doc/319519/taktika-vedeniya-sparringa-v-tae-kvondo>

18. Тарас, А.Е. 200 школ боевых искусств Востока и Запада: Традиционные и современные боевые единоборства Востока и Запада (энциклопедический справочник). Минск: ТОО «Харвест», 1996. 101с. URL: <https://www.litmir.me/bd/?b=86862>

19. Терминология тхэквондо ИТФ. URL: <https://www.taekwondoitf.ru/taekvon-do/terminologiya>

20. Тхэквондо: теория, методика, технология: учебное пособие / Под общ. ред. доктора педагогических наук, кандидата философских наук, профессора кафедры физической культуры РГАУ – МСХА, члена-корреспондента РАЕ А.А. Передельского. М.: Мир науки, 2020. 227с. Сетевое издание. Режим доступа: <https://izdmn.com/PDF/61MNNPU20.pdf>

21. Чой Хонг Хи. Таэквондо (Корейское национальное искусство самообороны): энциклопедия: в 15 т. [Электронный ресурс] / Хонг Хи Чой; Интернациональная Федерация Таэквондо (ИТФ). 5-е изд. Волгоград, 2000 // URL: <http://tkdtat.ru/enciklopediya.html>

22. Щанкин, А.А. Возрастная анатомия и физиология / А.А. Щанкин. – 2-е изд. Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2019. 177 с. URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577689>

**СИСТЕМА ЦВЕТНЫХ ПОЯСОВ ПО ТХЭКВОНДО ИТФ**

Уровень	Иллюстрация	Пояс
10 гып		Белый пояс
9 гып		Бело-жёлтый пояс
8 гып		Жёлтый пояс
7 гып		Жёлто-зелёный пояс
6 гып		Зелёный пояс
5 гып		Зелёно-синий пояс
4 гып		Синий пояс
3 гып		Сине-красный пояс
2 гып		Красный пояс
1 гып		Красно-черный
1 дан		Чёрный

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ  
И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ  
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "ТХЭКВОНДО"**

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115

## ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ

### Методика М.И. Рожкова «Диагностика изучения сформированности коммуникации как общения у младших школьников»

**Цель:** выявление уровня сформированности коммуникации как общения у младших школьников.

**Инструкция:** Вам необходимо ответить на 10 вопросов. Свободно выражайте своё мнение по каждому из них и отвечайте на них только «А» - да; «Б» - не всегда; «В» - нет. Не задумывайтесь о деталях, не затрачивайте много времени на обдумывание, отвечайте быстро.

#### **Вопросы:**

1. Часто ли тебе удаётся уговорить своих друзей делать все так, как хочешь ты?
2. Всегда ли тебе трудно попросить прощения у своих друзей?
3. Любишь ли ты придумывать или организовывать со своими товарищами различные игры и развлечения?
4. Часто ли ты откладываешь на другие дни те дела, которые нужно было выполнить сегодня?
5. Верно ли, что у тебя не бывает ссор со своими товарищами из-за невыполнения ими своих обещаний?
6. Часто ли ты в решении важных дел делаешь все сам?
7. Правда ли, что ты утомляешься от частого общения с товарищами?
8. Часто ли ты помогаешь своим одноклассникам?
9. Часто ли ты оказываешься в центре внимания своих товарищей?
10. Правда ли, что ты не очень уверенно чувствуешь себя в окружении большой группы своих товарищей?

**Обработка полученных результатов.** Показатель сформированности коммуникации как общения у младших школьников определяется по количеству набранных баллов. Учащимся необходимо выбрать один вариант ответа. Каждый ответ «А» оценивался в 3 балла, «Б» - 2 балла и «В» - 1 балл. Полученные баллы суммируются. Результаты оцениваются следующие образом:

- высокий уровень – 25 – 30 баллов;
- средний уровень – 20 – 24 баллов;
- низкий уровень – 10 – 19 баллов.

**Методика определение уровня сформированности  
коммуникативных способностей подростков  
(В.В. Синявского и В.А. Федоришина)**

**Цель:** определение уровня сформированности коммуникативных способностей.

**Инструкция:** на каждый вопрос следует ответить «да», «нет» или «иногда»

**Вопросы:**

1. Много ли у тебя друзей, с которыми ты постоянно общаешься?
2. Долго ли ты обижаешься на кого-либо из своих товарищей?
3. Нравится ли тебе знакомиться с новыми друзьями?
4. Тебе больше нравится читать или заниматься какими-либо другими занятиями, чем общаться с людьми?
5. Легко ли ты общаешься с людьми, которые старше тебя по возрасту?
6. Трудно ли тебе включаться в новые компании друзей?
7. Легко ли ты общаешься с незнакомыми людьми?
8. Трудно ли тебе осваиваться в новом коллективе?
9. Стремись ли ты при любом удобном случае познакомиться и побеседовать с новым человеком?

10. Если ты хочешь побыть один, раздражают ли тебя окружающие люди?

11. Нравится ли тебе постоянно находиться среди новых людей?

12. Чувствуешь ли ты себя комфортно, когда тебе нужно познакомиться с новым человеком?

13. Любишь ли ты участвовать в коллективных играх?

14. Чувствуешь ли ты себя неуверенно, попав в малознакомую компанию?

15. Сможешь ли ты оживить малознакомую компанию?

16. Хочешь ли ты ограничить круг своих знакомых, небольшим количеством товарищей?

17. Чувствуешь ли ты себя уверенно, попав в малознакомую компанию?

18. Чувствуешь ли ты себя уверенно, когда общаешься с большой группой людей?

19. У тебя много друзей?

20. Смущаешься ли ты, когда разговариваешь с малознакомыми людьми?

### **Обработка результатов и интерпретация**

Оценка ответов: за каждое «да» – 1 балл, «иногда» – 2 балла, «нет» – 0 баллов. Затем общее число баллов суммируется и подводятся итоги:

- низкий уровень – 15-20 баллов (ребенок не коммуникабелен, замкнут, неразговорчив, предпочитает одиночество, и поэтому у него, наверное, мало друзей);

- средний уровень – 9-14 баллов (нормальная коммуникабельность, ребёнок в известной степени общителен и в незнакомой обстановке чувствует себя вполне уверенно);

- высокий уровень – 0-8 баллов (ребёнок очень общительный, ребенку свойственны любопытность и разговорчивость)

## **Методика «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» (Н.С. Гаркуша)**

**Цель:** изучение уровня владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья.

**Инструкция.** Отметьте знаком «+» характерные для Вас пункты утверждений в вопросах 1, 4, 5, 6, в вопросах 2 и 3 отметьте знаком «+» один из предложенных ответов.

**1.** Занимаетесь ли Вы:

- а) в школьной спортивной секции;
- б) в спортивной секции других учреждений;
- в) чтением научной литературы о сохранении своего здоровья;
- г) просмотром передач на тему здоровья;
- д) употреблением витаминов;
- е) чтением энциклопедий для юношей и девушек.

**2.** Как часто участвуете в спортивных мероприятиях, организуемых после уроков:

- а) вообще никогда не участвую;
- б) очень нерегулярно;
- в) раз или два в неделю;
- г) три и более раз в неделю.

**3.** На уроках физической культуры вы занимаетесь:

- а) с полной отдачей;
- б) без желания;
- в) лишь бы не ругали.

**4.** Какие у Вас отношения с окружающими людьми (родителями, друзьями, учителями):

- а) полное взаимопонимание;
- б) доверительные;
- в) уважительные;

г) отсутствие взаимопонимания.

**5.** Для ведения здорового образа жизни Вы:

а) соблюдаете режим дня;

б) соблюдаете режим питания и употребляете витаминизированную пищу;

в) занимаетесь спортом;

г) делаете регулярно утреннюю зарядку;

д) не имеете вредных привычек.

**6.** Как Вы считаете, какие качества Вас характеризуют:

а) физическая сила и выносливость;

б) умственная работоспособность;

в) ум, сообразительность;

г) сила воли, выдержка, терпение и упорство;

д) объём знаний о здоровом образе жизни;

е) умение видеть и ценить прекрасное в природе, в человеке, в искусстве;

ж) внимание и наблюдательность;

з) умение всегда видеть цель и стремиться к ней (целеустремлённость);

и) умение организовать свой труд (организованность);

к) умение при необходимости работать самостоятельно, без посторонней помощи;

л) чуткость и отзывчивость к людям;

м) умение работать вместе с товарищем, видеть, кому нужна твоя помощь, помогать и принимать помощь от других;

н) умение подчинять свои желания интересам дела и коллектива;

о) умение вести себя в обществе, красиво одеваться, причёсываться и т.д.;

п) умение беречь время;

р) умение контролировать и анализировать свою работу и свои поступки.

**Обработка результатов**

За все выбранные утверждения в вопросах 1,5,6 – по 5 баллов, во 2 – 5 баллов за 4-е утверждение, в 3 – 5 баллов за 1-е утверждение, в 4 – по 5 баллов за 1-е, 2-е, 3-е утверждения.

### **Интерпретация**

Высокий уровень – 160-130 баллов: идеальный образ здорового человека, физически активного, укрепляющего здоровье самостоятельно, умеющего сотрудничать с окружающими в вопросах сохранения и укрепления здоровья, в совершенстве владеющего культурными нормами в сфере здоровья.

Средний уровень – 125 – 90 баллов: знания школьников о здоровом образе жизни не являются убеждениями, характерно эпизодическое овладение школьниками практическими навыками сохранения и преумножения здоровья, готовность к сотрудничеству, со взрослыми в вопросах здоровьесбережения.

Низкий уровень – ниже 85 баллов: отсутствие у школьников системы элементарных знаний о здоровье и здоровом образе жизни и мотивации к заботе о собственном здоровье; зачастую не выполняются элементарные правила гигиены, не проводятся оздоровительные процедуры.

## ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ

Игры, направленные на развитие ловкости:

### **«Рыбалка»**

Игроки рассчитываются на 1-й, 2-й. Первые номера берут в руки скакалки (сложенные вдвое) и встают на линии старта – это «рыбаки». В двух шагах от них (за линией старта) встают вторые номера – «рыбки». По сигналу начинается «рыбалка» - первые номера стараются догнать «рыбок» и накинуть на них «сачок» - скакалки. Пойманные «рыбки» становятся «рыбаками». Выигрывают те, кто был пойман меньшее число раз.

### **«Не роняй»**

Участники делятся на несколько команд. Команды строятся в колонны по одному на линии старта. У каждого игрока в руках «мешочек» (размер, примерно, 10 на 10см; вес около 200 грамм). По команде преподавателя первые номера перемещаются в заданной стойке (можно с ударами и блоками). При выполнении задания «мешочки» кладутся на голову. Задача игроков – пройти все расстояние, не уронив при этом «мешочек». Уронивший «мешочек» начинает свой «путь» сначала. Когда первый номер команды доходит до финишной линии, стартует второй номер. Выигрывает команда, первой завершившее задание.

Игры, направленные на развитие гибкости:

### **«Мостик»**

Игроки делятся на несколько команд. Команды строятся на линии «старта» в колонны по одному. 1-е номера команд встают на «гимнастический мостик», 2-е номера проползают под 1-ми и тоже встают на «мостик», тоже проделывают остальные участники команды. Игроки перемещаются данным образом до линии «финиша». Выигрывает команда, первой добравшейся до «финиша».

### **«Гусеница»**

Участники делятся на несколько команд и строятся в колонну по одному. По команде тренера, 1-е номера должны преодолеть расстояние от старта до финиша при помощи шпагата: участник садится на продольный шпагат как можно ниже; далее он встает на точку, где оказалась впереди стоящая нога, когда игрок сел на шпагат; далее еще шпагат с другой ноги и подъем, перемещаясь, таким образом, до линии финиша. В случае неправильного выполнения задания, ученик возвращается и начинает заново. После команда дается следующим номерам. Выигрывает ученик, первым преодолевший расстояние.

Игры, направленные на развитие быстроты:

### **«Быстрый удар»**

Участники делятся по парам и встают друг напротив друга на «ударной дистанции». У одного в руках "лапа", второй принимает стойку готовности. Тренер дает задание: быстро и правильно по технике попасть по "лапе" определенным ударом. По команде первый ученик «выбрасывает» "лапу" на удар, но держит ее в течение 2-х секунд. Второй должен за это время попасть по "лапе" заданным ударом правильно по технике. Держащий "лапу" ученик, считает количество правильных попаданий. Выигрывает ученик, выполнивший задание правильно большее количество раз.

### **«Скорость»**

Участники делятся по парам и встают друг напротив друга на «ударной дистанции». У одного в руках "лапа", второй принимает стойку готовности. Тренер дает задание: за определенное время сделать как можно больше ударов по "лапе" правильно по технике. По сигналу преподавателя 2-й номер начинает задание, а 1-й подсчитывает количество правильно сделанных ударов. Выигрывает ученик, сделавший больше правильных ударов.

### **«Эстафета с передачей «мешочка»**

Участники делятся на несколько команд. Команды строятся в колонны по одному на линии старта. У первых номеров в руках «мешочек». По

команде тренера первые номера выполняют задание с «мешочком» до линии финиша и обратно и передают «мешочки» вторым номерам; вторые номера, выполнив задание, передаю «мешочки» третьим и т.д. пока эстафету не пройдут все участники. Примеры заданий: 1) прыжки ноги вместе («мешочек» зажимается между ног); 2) «гусиный бег» (руки за спиной, «мешочек» на голове); 3) прыжки на одной ноге («мешочек» зажимается между голенью и бедром согнутой ноги); 4) «выпады» (руки за спиной «мешочек» на голове); 5) прыжки в «приседе» («мешочек» на коленях).

### **«Бег по прямой дорожке с ускорением»**

Инвентарь – флажки. Место проведения – беговая дорожка, футбольное поле, спортивный зал. Основная цель – развитие реакции, ловкости, скорости. Организация: размечаются 3 параллельные линии. Две первые, которые находятся на расстоянии 5–7 м одна от другой, есть стартовые линии. Третья линия – финишная, находится на расстоянии 15–20 м от стартовых линий. Участники делятся на 2 команды. Одна у одной, другая у другой стартовой линии.

Проведение: после сигнала тренера игроки обеих команд начинают бег. Задача игроков – скорее добежать до финиша, не дав себя обогнать игрокам другой команды. Настигнутым считается игрок, если его тронули рукой. За каждого настигнутого игрока команда получает 1 очко.

### **«Челночный бег»**

Место проведения – беговая дорожка стадиона.

Основная цель – воспитание умения владеть собою, развитие скоростных качеств, усвоение техники старта. Организация: размечаются 2 стартовые линии на расстоянии 20–30 м одна от другой. Проведение – игроки принимают низкий или высокий старт. По сигналу стартуют первые номера, которые бегут ко вторым номерам и касаются их рукой. Вторые бегут к третьим и т. Выигрывает команда, которая первой заняла свои первоначальные места.