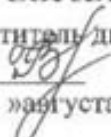




**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия № 7**

<p align="center">ПРИНЯТО</p> <p>На заседании педагогического совета МБОУ гимназия № 7 протокол №1 от «31» августа 2020 года</p>	<p align="center">СОГЛАСОВАНО</p> <p>Заместитель директора по ВР  Г.В. Рубан. «31» августа 2020 года</p>	<p align="center">УТВЕРЖДЕНО</p> <p>Приказ директора № 01-05/71 от «31» августа 2020 года Директор МБОУ гимназии № 7  Н.В.Иванова (подпись)</p> 
---	--	---

ПРОГРАММА

ТХЭКВОНДО (МФТ)

Автор-составитель:
Чекалдин В.В.

2020 - 2021 учебный год
г. Хабаровск

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа – это разработанный документ на базе современных представлений о нормативных документах, регламентирующая учебное содержание новой дисциплины физической культуры тхэквондо для детских дошкольных и школьных учреждений.

Введение этого вида спорта отражает общие тенденции в формировании интересов детей в отношении занятий физической культуры и спортом. Задача – придать этому направлению физической культуры упорядоченный и цивилизованный вид, сделать его элементом физического воспитания подрастающего поколения.

Регулярные занятия упражнениями, заимствованными из тхэквондо, весьма благотворно воздействуют на развитие двигательных качеств, психики, волевых качеств. Особенно ценны эти занятия в плане развития и совершенствования таких качеств как быстрота двигательной реакции, координация движений и ловкость.

1. ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ

Занятия тхэквондо призваны способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, развитию физических, интеллектуальных и нравственных качеств личности.

Основными задачами являются:

Начальный этап подготовки:

- привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям тхэквондо;
- укрепление здоровья детей, развитие основных физических качеств;
- воспитание волевых качеств, воспитание патриотизма, чувства преданности своему коллективу, команде, Родине;
- ознакомление с простейшей техникой, освоение базовых технико-тактических действий.
- закладывание фундамента ОФП и СФП (средствами борьбы, спорт играми, легкой атлетикой) Основных технико-тактических действий, простейших видов спарринга.
- систематическое посещение тренировок и теоретических занятий;
- закрепление навыков осмысленного подхода к тренировочному процессу;
- закрепление и совершенствование технико - тактических действий спарринга (боя);
- совершенствование индивидуального технико - тактического арсенала тхэквондо;
- поддержание общей спортивной формы средствами физических упражнений.

2. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

2.1. Спортивные группы по тхэквондо организуют работу с детьми в течение календарного года.

2.2. В процессе обучения дети овладевают необходимыми навыками и знаниями, способствующими повышению физической подготовленности.

2.3. Все занятия делятся на теоретические и практические.

2.4. Теоретические занятия.

2.4.1. На теоретических занятиях дети получают необходимые знания обязательные для нормального развития личности: широкие сведения общекультурного, исторического характера, знакомство с традициями и видами различных школ единоборств, правилами безопасности и т.п.

- свободные беседы, групповые обсуждения профессиональных тем, изучение мастерства ведущих борцов мира;

- самостоятельные занятия;

- просмотр видеоматериалов.

2.5. Практические занятия.

2.5.1. В ходе практических занятий учащиеся приобретают, закрепляют, совершенствуют основные двигательные навыки, их комбинации, целостные приемы, обеспечивающие высокоэффективное выполнение специфической спортивной деятельности.

2.5.2. Основными формами практических занятий являются:

- групповые тренировочные занятия;

- индивидуальные тренировочные занятия;

- тестирование по видам подготовки;

Перспективный план работы

месяц	Подготовительные упражнения	Специальные упражнения	Теоретические занятия
сентябрь	Построение, перестроение. Упражнения для развития гибкости.	Знакомство со стойками: нарани соги; чарет соги; аннун соги.	Этикет в зале; Терминология изучаемых базовых упражнений. Правила безопасности на занятиях по тхэквондо.
Октябрь-декабрь	Упражнения для развития гибкости; упражнения на развитие силы.	Повторение ранее изученных стоек. Изучение стоек: нюнча соги; гуннун соги. Изучение и отработка базовых движений : гунун соги каунде ап джумок баро хируги.	Терминология изучаемых базовых упражнений. История Тхэквондо. Гигиенические знания и навыки. Режим и питание спортсмена
Январь-февраль	Упражнения для развития гибкости; упражнения на развитие координации.	Изучение и отработка блоков и ударов руками на месте: анун соги наджунде пхальмок макки; анун соги наджунде сонкаль макки; анун соги каунде ан пхальмок макки; анун соги ап джумок хируги. Изучение формального комплекса: саджи- хируги.	Терминология изучаемых базовых упражнений. Просмотр видеоматериалов о тхэквондо.
Март-май	Упражнения для развития гибкости; игры организующего характера с элементами соревнований	Изучение ударов руками и ногами: Ап джумок; ап ча оллюги; юб ча оллюги; ап чаги; ануро нерио чаги; бакуро нерио чаги; долио чаги. Изучение формальных комплексов: саджи- макки; ченджи- тыль.	Терминология изучаемых базовых упражнений. Защитное снаряжение в тхэквондо

ЧИСЛЕННЫЙ СОСТАВ, МАКСИМАЛЬНЫЙ ОБЪЕМ УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ В ГОД, ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЙ В НЕДЕЛЮ.

Кол-во учащ.	Общее кол-во тренир. недель	Дозировка недельного цикла	Дозировка Годового цикла	Доля %			
				ОФП	СФП	Тех-такт.	Теор.
15-20	36	3 часов	108	34	36	33	5

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

N	Разделы подготовки	Всего	Янв	Февр	Март	Апр.	Май	Июн	Июл	Авг.	Сент	Окт.	Нояб	Дек.
1	ОФП	34	4	4	3	4	3	-	-	-	4	4	4	4
2	СФП	36	4	4	4	4	4	-	-	-	4	4	4	4
3	Теория	5	1	-	1	-	1	-	-	-	1	-	1	-
4	ТПП	33	3	4	4	4	4	-	-	-	3	4	3	4
ИТОГО:		108	12	12	12	12	12	0	0	0	12	12	12	12

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

№	Содержание материала	Всего часов
Теоретическая подготовка		
1	Этикет в зале. Правила безопасности на занятиях по тхэквондо	1
2	Развитие тхэквондо в РФ и за рубежом	1
3	Гигиенические знания и навыки. Режим и питание спортсмена	1
4	Общая и специальная физическая подготовка (видео фильм)	1
5	Защитное снаряжение в тхэквондо	1
	Итого часов	5
Практические занятия		
1	Общая физическая подготовка	34
2	Специальная физическая подготовка	36
3	Тактико-техническая подготовка	33
	Итого часов	103
	ВСЕГО часов	108

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА

«Тхэквондо» на 2019-2020 учебный год
1-й год обучения (108 ч., по 3 ч. в неделю)

роки	Уроки (часы)	Темы уроков
		I-й семестр
сентябрь	1.	Введение в тхэквондо. История возникновения и развитие боевых искусств. Основные понятия и принципы. Терминология. Основные положения техники безопасности во время занятий
	2.	Основы техники безопасности, гигиены и первой медицинской помощи Изучение основных стоек: чарёт соги, нарани соги, гуннун соги. Изучение атакующих движений руками: нарани соги ап джумок хируги Изучение защитных движений руками: пальмок хэчо макки, (сонкаль), Изучение атакующих движений ногами: Апча оллиги, юпча оллиги.
	3.	Основы спортивной гигиены. Изучение основных стоек: аннун соги Изучение атакующих движений руками: гуннун соги ап джумок хируги, аннун соги ап джумок хируги. Изучение защитных движений руками: гуннун соги назандэ пальмок макки. Изучение атакующих движений ногами: двитча оллиги. бакуро нэрио чаги
	4.	Основы защиты и нападения. Изучение атакующих движений ногами: юп ча олллиги (с подшагиванием), ап ча бусиги.
	5	Изучение атакующих движений ногами: ануро нэрио чаги Передвижения в стойках: Гуннун соги каундэ баро хируги,
	6	Изучение защитных движений руками. ан пальмок макки. Изучение атакующих движений ногами: доллио чаги. Передвижения в стойках: Гуннун соги пальмок наджундэ макки
	7	Краткие сведения о технических комплексах (туль). Классификация мастерства. Изучение подготовительных технических комплексов: Саджи хируги
	8	Режим и питание спортсмена Передвижения в стойках: Гуннун соги каундэ ан пальмок макки
	9	Передвижения с блоками и ударами руками. Самбо матсоги (без партнера)
	10	Изучение основных стоек: нюнча соги Изучение защитных и атакующих движений руками: гуннун соги назандэ сонкаль макки.

		нюнча соги пальмок дэби макки
	11	Передвижения в стойках: Гуннун соги каундэ ан пальмок макки, Гуннун соги сонкаль наджундэ макки
	12	Изучение подготовительных технических комплексов: Саджи макки Передвижения с ударами ногами.
сентябрь	13	Передвижения в стойках: Гуннун соги каундэ баро чируги, Гуннун соги каундэ бандэ чируги,
	14	Передвижения в стойках: Гуннун соги каундэ бандэ чируги, Гуннун соги сонкаль наджундэ макки Изучение защитных движений руками: Чуке пальмок макки
	15	Изучение атакующих движений руками: сонкаль юп тэреги
	16	Изучение атакующих движений ногами: горо чаги.
	17	Изучение защитных и атакующих движений руками: сонкаль чуке макки Передвижения в стойках: Гуннун соги чуке пальмок макки
	18	Изучение атакующих движений ногами: двит чаги.
	19	Передвижения в стойках: Гуннун соги пальмок чуке макки Гуннун соги сонкаль чуке макки
	20	Передвижения в стойках: Нюнча соги каундэ ан пальмок маки, Нюнча соги наджундэ пальмок маки, гуннун соги назандэ ап джумок баро чируги.
	22	Передвижения с блоками и ударами руками. Самбо матсоги (с партнером), в гуннун соги
	21	Сведения о строении и функциях организма человека Передвижения в стойках: нюнча соги сонкаль дэби макки гуннун соги назандэ бандэ пальмок макки.
	22	Изучение технических комплексов: Чон-Джи тыль.
	23	Изучение защитных движений руками: санг пальмок макки, сонкаль дэби макки,
24	Изучение атакующих движений руками: Дунг джумок тэриги,	
октябрь	25	Передвижения в стойках: Гуннун соги напундэ ап джумок чируги, нюнча соги санг пальмок макки
	26	Изучение атакующих движений ногами: Йоп ча чируги.
	27	Передвижения в стойках: нюнча соги баккуро сонкаль юп тэреги, гуннун соги бандэ ан пальмок макки.

	28	Самбо матсоги (с партнером), в нюнча соги
	29	Изучение атакующих движений ногами: Торо горо чаги
	30	Передвижения в стойках: нюнча соги бандэ ан пальмок макки. гуннун соги баро чуке пальмок макки.
	31	Передвижения в стойках: гуннун соги бандэ чуке пальмок макки. гуннун соги баро чуке сонкаль макки.
	32	Изучение атакующих движений ногами: Темиа ап чаги
	33	Передвижения с ударами ногами
	34	Передвижения в стойках: нюнча соги санг пальмок макки, Нюнча соги сонкаль назандэ макки
	35	Изучение атакующих движений ногами: Темиа доллио чаги
	36	Изучение технического комплекса: Дан-Гун тыль
	2-й семестр	
екабрь	37	Изучение ударов ногами: Торо юп чаги,
	38	Изучение защитных движений руками: бакат пальмок макки.
	39	Изучение атакующих движений руками: Сон сонкут тульки
	40	Передвижения в стойках: Нюнча соги пальмок назандэ макки, Гуннун соги баккат пальмок макки, нюнча соги бакуро сонкаль макки .
	41	Изучение ударов ногами: муруп чаги. Изучение подготовительных упражнений для спарринга.
	42	Изучение ударов ногами: торо нерио чаги
	43	Двойные удары.
	44	Выполнение атакующих движений руками по лапам.
	45	Изучение технического комплекса: Чи-Сан тыль.
	46	Изучение подготовительных упражнений для спарринга.
	47	Изучение атакующих движений руками. Ап палькуп тэриги, Уп палькуп тэриги, Сонкаль тэриги .
	48	Передвижения в стойках: Гуннун соги дунг джумок тэриги, Гуннун соги сон сонкут тульки.
нварь	49	Изучение подготовительных упражнений для спарринга.
	50	Изучение ударов ногами: Бандэ доллио чаги
	51	Передвижения в стойках:

		Гуннун соги сон сонкут тульки. Гуннун соги пальмок назанде макки
	52	Изучение подготовительных технических комплексов: Саджи тульки
	53	Передвижения в стойках: Гуннун соги хэчо бакат пальмок макки, Гуннун соги бандэ бакат пальмок макки.
	54	Изучение ударов ногами: Темиа юп чаги
	55	Изучение подготовительных упражнений для спарринга.
	56	Выполнение атакующих движений руками и ногами по лапам.
	57	Изучение технического комплекса: До-Сан тыль
	58	Изучение подготовительных упражнений для спарринга.
	59	Изучение ударов ногами: Темиа горо чаги
	60	Изучение атакующих движений руками: Нэрио палькуп тэриги, Двит палькуп тэриги.
февраль	61	Изучение подготовительных упражнений для спарринга.
	62	Передвижения в стойках: Гуннун соги дольмио ан пальмок макки, Нюнча соги сонкаль ануру тэриги.
	63	Изучение ударов ногами: битуро чаги
	64	Изучение основных стоек: Губуре соги, Моа соги (А).
	65	Изучение подготовительных упражнений для спарринга.
	66	Передвижения в стойках: Гуннун соги сон сонкут тульки, Нюнча соги сонкаль дэби макки.
	67	Изучение атакующих движений руками: нэрио тэриги, оллио чируги.
	68	Изучение подготовительных технических комплексов: Комбинация №1
	69	Изучение подготовительных упражнений для спарринга.
	70	Изучение основных стоек: Годжунг соги
	71	Передвижения в стойках: Нюнча соги оллио чирюги, Губуре пальмок дэби макки, Гуннун соги бандэ чируги.
	72	Изучение подготовительных упражнений для спарринга.
март	3-й семестр	
	73	Изучение технического комплекса. Вон-Хё тыль.
	74	Передвижения в стойках: Нюнча соги ан пальмок макки, Нюнча соги сонкаль йоп тэриги, Гуннун соги ап джумок напундэ баро чируги
	75	Ибо масоги (без партнера)

	76	Круговая тренировка
	77	Передвижения в стойках: Гуннун соги ап джумок каундэ баро чируги, нюнча соги сонкаль дэби макки, Гуннун соги ан пальмок напундэ йоп макки.
	78	Изучение подготовительных упражнений для спарринга.
	79	Передвижения в стойках: Гуннун соги ап джумок напундэ бандэ чируги, Нюнча соги сан пальмок макки, Губуре соги пальмок дэби макки.
	80	Изучение ударов ногами: Темиа торо горо чаги
	81	Ибо масоги (с партнером).
	82	Передвижения в стойках: нюнча соги пальмок дэби макки, Гуннун соги пальмок назандэ макки.
	83	Изучение ударов ногами: Темиа нопи апча бусиги
	84	Выполнение атакующих движений руками и ногами по лапам.
апрель	85	Правила проведения соревнований по таэквон-до.
	86	Изучение ударов ногами: Темиа торо юп чаги
	87	Изучение подготовительных упражнений для спарринга.
	88	Изучение ударов ногами: Темиа номо йопча чируги
	89	Изучение технического комплекса. Дхан-Гун тыль.
	90	Изучение основных стоек: Кеча соги. Передвижения в стойках: Нюнча соги сан сонкаль макки, Гуннун соги ап палькуп тэриги.
	91	Изучение подготовительных упражнений для спарринга.
	92	Изучение защитных движений руками: гольчо сон бадак макки, Ду пальмок макки.
	93	Выполнение атакующих движений руками и ногами по лапам.
	94	Правила проведения соревнований и судейство.
	95	Передвижения в стойках: Кеча соги йоп дунг джумок тэриги, Гуннун соги ду пальмок макки.
	96	Изучение подготовительных упражнений для спарринга.
май	97	Круговая тренировка
	98	Передвижения в стойках: Гуннун соги баро гочо сон бадак макки, Гуннун соги бандэ гочо сон бадак макки.
	99	Изучение технического комплекса. Юль-Гок тыль.
	100	Изучение ударов ногами: «Торнадо» доллио чаги
	101	Изучение подготовительных упражнений для спарринга.

102	Судейство соревнований
103	Круговая тренировка
104	Выполнение атакующих движений руками и ногами по лапам.
105	Изучение подготовительных технических комплексов: Комбинация №2
106	Изучение ударов ногами: Темиа бандай доллио чаги
107	Изучение подготовительных упражнений для спарринга.
108	Круговая тренировка
ИТОГО: 108	