

ПРИНЯТО
педагогическим советом
МБДОУ № 3 «Ягодка»
Протокол № 1 от 30.08.2021г.

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МБДОУ № 3 «Ягодка»
Е.Н.Тохтабасева
Приказ № 27 от 11.10.2021г.

Рабочая программа
по дополнительному образованию
физкультурно-спортивной направленности по тхэквондо
«Чемпион»
для детей 3-7 лет
(срок реализации программы 4 года)

*Разработчик программы:
Педагог дополнительного
образования Усеинов А.А.*

Симферополь, 2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Целевой раздел.	3
1.1. Пояснительная записка.	3
1.2. Принципы программы	5
1.3. Планируемые результаты освоения программы	6
2. Содержательный раздел.	7
2.2. Содержание программы.	7
2.3. Формы, способы, методы и средства реализации Программы	8
3. Организационный раздел.	9
3.1. Особенности организации	9
3.2. Материально-техническое обеспечение.	10
3.3. Расписание занятий. Режим.	11
3.4. Календарно-тематическое планирование	12
3.5. Оценочные материалы	44
3.6. Методические материалы	45
3.6. Список используемой литературы.	46

1.Целевой раздел

1.1.Пояснительная записка

Тхэквондо – древнекорейское боевое искусство, которое последние 20 лет популярно в цивилизованном мире. История тхэквондо начинается около 2 тысяч лет назад, что подтверждается древними рисунками и изображениями. Корейское национальное боевое искусство, стало унифицированным вариантом, объединившим технику девяти школ, и получило название – «тхэквондо» - «путь руки и ноги» (путь ноги и кулака).

На основе тхэквондо – как базового вида осуществляется физическое развитие дошкольников (с 5 лет).

Современное тхэквондо состоит из 5 основных дисциплин, которые интегрированы в единый тренировочный комплекс:

1. Кибондонджак – основная техника. Это фундамент, на котором основано все дальнейшее мастерство, приобретаемое в результате многолетних занятий.

2. Пхумсэ – специальные комплексы формальных упражнений, имитирующие реальный поединок за жизнь с одним или несколькими противниками.

3. Кйоруги – поединок. Обучение технике и тактике. В том числе и спортивные соревнования поединки.

4. Хосинсуль – боевое взаимодействие и самооборона. Обучение реальным методам практического применения техники в жизненных ситуациях.

5. Кйокпха – демонстрационная техника. Демонстрация возможностей человека, которые можно развить, занимаясь тхэквондо.

Эти направления стали единими для всех школ тхэквондо – так же была создана национальная система соревнований и аттестаций. Тхэквондо – вид корейского единоборства, содержащий разрешенные правилами соревнований, удары ногами и руками в разрешенные для атаки места, и регламентированные правилами соревнований. Одно из направлений тхэквондо является олимпийским видом спорта.

Программа по тхэквондо направлена прежде всего на оздоровление занимающихся в ней детей и призвана в результате ознакомительных занятий привить желание заниматься тхэквондо, сформировать потребность вести здоровый образ жизни и регулярно заниматься спортом.

Программа составлена на основе Программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва Тхэквондо ИТФ.

Цель: формирование представлений о тхэквондо, как виде спорта и его значение для физического здоровья человека.

Задачи:

Образовательные:

- Формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- Формирование здоровых привычек; ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, принципами честной борьбы;
- Формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.
- Овладение и совершенствование техники тхэквондо.

Развивающие:

- Привитие навыков самостоятельного многолетнего физического, интеллектуального и духовного совершенствования.
- Формирование познавательной активности; развитие кондиционных и координационных способностей; овладение двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой); овладение правилами судейства соревнований; приобретение соревновательного опыта.
- Формирование социальной активности: капитан команды, старший в группе.
-

Воспитательные:

- Воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей.

Уровень дополнительной общеразвивающей программы «Тхэквондо» – стартовый, предполагающий использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого материала для освоения содержания программы.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Данная программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия кружка проводятся комплексно, включая подготовительную (оздоровительную), теоретическую и практическую части.

Возраст обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе дошкольники 5-7 лет.

Количество часов в неделю на 1 группу детей дошкольного возраста 5-7 лет – 3 часа.

Общее количество часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы – 36 часов в месяц, 324 часа за 9 месяцев.

Актуальность

Актуальность предлагаемой программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на занятия физкультурно-спортивной направленности на основе спортивных единоборств, позволяющие укрепить здоровье и обучить навыкам, необходимым в повседневной жизнедеятельности.

Новизна

Новизна программы заключается в реализации комплексно оздоровительных задач и использовании различных способов обучению навыков тхэквондо.

Направленность программы

Данная программа направлена на физическое развитие детей. В основе обучения тхэквондо лежат дидактические принципы педагогики: сознательность и активность, наглядность, систематичность, постепенность, доступность и прочность освоения знаний, принцип всестороннего развития.

1.2. Принципы программы:

Принцип сознательности и активности реализуется методами убеждения и разъяснения. Понимание спортсменами целей и задач обучения – одно из условий воспитания сильных, ловких, смелых, волевых и интеллектуально развитых людей. В процессе занятий развиваются такие способности юных спортсменов, как память, наблюдательность, воспитывается устойчивое внимание, умений ориентироваться в любых условиях спортивной борьбы, правильно оценивать свои силы и силы соперника, творчески решать тактические задачи и тщательно анализировать ошибки в процессе занятий и соревнований. Сознание и ответственность перед коллективом, активное участие в работе объединения содействуют успешному обучению и дальнейшему совершенствованию спортивного мастерства.

Принцип всестороннего развития личности воспитанников заключается в единстве физического воспитания с умственным, нравственным и эстетическим.

Принцип наглядности: педагог сам показывает упражнения, объясняет особенности поведения на занятиях на конкретных примерах, демонстрирует отдельные приемы тхэквондо, пользуется наглядными пособиями (фотографии, плакаты).

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

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

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

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

1.3. Содержание программы

Структура программы содержит учебный материал по следующим разделам:

- Теоретическая подготовка;
- Общая физическая подготовка;
- Специальная физическая подготовка;
- Техническая подготовка;
- Тактическая подготовка;
- Контрольные испытания.

1.4. Планируемые результаты освоения программы

Воспитание здорового во всех отношениях человека. Занятия «Тхэквондо для детей» закалят и укрепят физическое и психическое здоровье детей, способствуют сплочению коллектива. Также данные занятия повысят работоспособность, создадут хорошее настроение.

К концу года дети должны уметь:

- знать и уметь выполнять технику ударов ногами;
- уметь выполнять блоки руками;
- знать и уметь выполнять стойки;

Предполагается, что особая методика преподавания тхэквондо для детей от 5 до 7 лет способствует укреплению физического здоровья, развитию координации движения, формирует осанку. Звуки, которые сопровождают выполнение упражнений восточных единоборств, тренируют дыхательную систему, способствуют укреплению иммунитета. Так же спортивные упражнения, в которых применяются упражнения на растяжку, благотворно влияют на рост ребенка дошкольного возраста.

В процессе подготовки к школе занятия тхэквондо помогают формированию дисциплинированности, самоконтроля, приучают дошкольников к соблюдению распорядка дня.

Групповые занятия развивают понимание коллектива, а выступления на соревнованиях, открытых занятиях формируют определенную ответственность и осознание значения каждого человека для общего результата команды. Занятия тхэквондо одинаково полезны и для мальчиков, и для девочек, ведь гибкость и стройность фигуры закладываются уже с детских лет.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание программы.

Для содержания программы характерно, прежде всего, последовательное усложнение состава осваиваемых технических и тактических действий, подготавливающих действий и действий нападения и обороны в условиях их

Вводное занятие: знакомство с понятиями: тхэквон до, дисциплина. Правила поведения в доянге. Ритуалы. Тестирование начальной ОФП.

1. Теоретические основы единоборств.
Основные команды. Названия изученных техник.
2. Базовые стойки.
3. Основы ОФП:

3.1.развитие двигательной активности, 3.2.развитие выносливости, 3.3.развитие силовых качеств и мощности, 3.4.развитие гибкости, 3.5.развитие ловкости, 3.6. развитие скорости, 3.7.развитие координации,3.8.развитие равновесия.

4. Технические действия:

4.1 Техника рук: апджумок, барочириги, ап джумок банде чириги, назундэпальмокмакги, назундэ сон кальмакги, ан пальмокмакги, пальмокдебимагги.

4.2 Техника ног: апчаолиги, муруполё чаги, ап чабусиги, ап чамилиги, ёп ап чабусиги, ануронэрё чаги, бакуронэрё чаги.

4.3 Стойки, перемещения:

знакомство с 10 базовыми стойками (соги), формирование кулака и стопы.

4.4 Работа в парах, комбинации: основные правила работы с партнёром.

5. Спарринги.

2.2. Формы, способы, методы Программы.

Занятия проводятся в группах, парах и индивидуально, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом.

Спортивный зал с покрытием, оснащенный и соответствующий санитарно-гигиеническим нормам.

Используемое оборудование:

- гимнастические маты;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические стенки и перекладины;
- гимнастические скакалки.

Формы подведения итогов реализации программы:

В целях объективного определения перспективности обучающихся и своевременного выявления недостатков в их спортивной подготовке осуществляется педагогическая диагностика в виде наблюдения, оценки, тестирования в форме игр, соревнований, веселых стартов, показательных выступлений. Педагогическая диагностика в форме наблюдения проводится в текущем режиме (на тренировочных занятиях) и в ходе проведения занятий в режиме тренировочной интенсивности. Двигательные умения отслеживаются в выполнении связок 2 раза в год (в режиме промежуточной аттестации) и на показательных выступлениях.

Формы подведения итогов

- тестирование различных видов спортивной подготовленности обучающихся;
- соревнования;
- показательные выступления;
- открытые и итоговые занятия;
- анкетирование.

Информационная справка об особенностях реализации учебного тематического плана в 2021-2022 учебном году

Общий срок реализации исходной программы (количество лет)	9 месяцев
Год обучения (первый, второй и т.д.)	Первый год
Возраст воспитанников	5-7 лет
Количество групп	3
Количество часов в неделю	9 часов
Общее количество часов в год	324 часов

3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Особенности организации.

Дети отличаются сильным желанием двигаться и играть. Вначале движения неэкономичны, но постепенно приобретают ловкость и точность. Под влиянием физической нагрузки дети быстро устают и не справляются с большими и длительными напряжениями, однако легко справляются с кратковременными нагрузками переменного характера. Среди особенностей высшей нервной деятельности следует обратить внимание на повышенную возбудимость и быструю истощаемость силы нервных процессов, поэтому дети не могут сосредоточиться на изучении отдельных приёмов.

Из основных особенностей, обучающихся этого возрастного периода можно отметить следующие:

- дети активны, но на занятиях приучаются вести себя в соответствии с установленными требованиями;
- заметны проявления агрессивности;
- интерес к правилам соревновательной деятельности;
- завышенное мнение о собственных способностях;
- сильное стремление порадовать инструктора и родителей;
- чувственность к критике, болезненность восприятия неудач;
- стремление к знаниям.

Наиболее предпочтительным является комплексно-игровой метод, пошаговое изучение от простого, к сложному.

Занятие имеет следующую структуру:

- Организационный момент (построение, проведение церемонии, объявления целей и задач тренировки)
- Разминка
- Растяжка

- Общая часть
- Заминка
- Подведение итогов, церемония

Продолжительность каждой части может варьировать в зависимости от поставленных конкретных задач.

Каждая часть имеет свою структуру и может быть адаптирована с учетом уровня подготовленности и возраста занимающегося.

3.2. Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал с естественным и искусственным освещением.

1. Шведская стенка – 4 шт.
2. Скамейка гимнастическая – 4 шт.
3. Скакалки гимнастические – 15 шт.
4. Футбольный мяч – 1 шт.
5. Баскетбольный мяч – 1 шт.
6. Волейбольный мяч – 1 шт.
7. Набивные мячи – 5 шт.
8. Маты(большие)- 5 шт.
9. Маты (малые) – 15 шт.

3.3. Расписание ПОУ «Тхэквондо для детей»

День недели	Время проведения	№ группы	Ф. И. О. педагога
			Усеинов Аметхан Алимович
			Усеинов Аметхан Алимович
			Усеинов Аметхан Алимович

Режим занятий:

Возраст: 5-6 лет		Возраст: 6-7 лет	
Продолжи- тельность занятия (мин.)	Количество занятий в неделю	Продолжи- тельность занятия (мин.)	Количество занятий в неделю

Учебный график

№ п/п	Возрастная группа	Кол-во детей группе	Количество занятий			
			Длительность одного занятия	в неделю на группу	В месяц на группу	Общее количество занятий в год
2	5-7 лет	10-15	25-30 мин	3	12	36

**3.4. Календарно - тематический план «Тхэквондо для детей»
на 2021-2022 учебный год
СТАРШАЯ ГРУППА**

№	Дата проведения		Тема занятия	Цель занятия:
	Планируемая	Фактическая		
1.	02.09. (группа «Малинка», группа «Рябинка»)		Этикет Тхэквондо	Познакомить с особенностями этикета. Закрепить знания об истории тхэквондо, восточной культурой, ритуалами. Правила поведения в до янге.
2	03.09. (группа «Малинка», группа «Рябинка»)		Прыжки, отжимания. (ОФП)	Цели: развитие ловкости, силы, координации, выносливости
3	07.09. (группа «Малинка», группа «Рябинка»)		ТТП, индивидуальные занятия	Базовые стойки. Ап чумокчируги.
4	09.09. (группа «Малинка», группа «Рябинка»)		ОФП, выносливость	Бег 5 мин. Прыжки со скакалкой, подвижные игры.
5	10.09. (группа «Малинка»,		ТТП, парные занятия	«Пятнашки». Ап чумокчируги.

	группа «Рябинка»)			
6	14.09. (группа «Малинка», группа «Рябинка»)		ТТП	Базовые стойки. Ап чаги.
7	16.09. (группа «Малинка», группа «Рябинка»)		ОФП, быстрота	Бег 5 метров. Ап чумокчируги.
8	17.09. (группа «Малинка», группа «Рябинка»)		ТТП	Базовые стойки, перемещения в них.
9	21.09. (группа «Малинка», группа «Рябинка»)		ТТП, индивидуальные занятия	Базовые стойки. Ап чаги. Фронтальная, боковая, полуфронтальная стойки.
10	23.09. (группа «Малинка», группа «Рябинка»)		ОФП, гибкость	Махи, шпагаты, наклоны. Ап чаги.

11	24.09. (группа «Малинка», группа «Рябинка»)		ТТП, парные занятия	Фронтальная, боковая, полужонгальная стойки перемещения. Ап чаги.
12	28.09. (группа «Малинка», группа «Рябинка»)		ТТП, индивидуальные занятия	Базовая техника. Блоки, удары.
13	30.09. (группа «Малинка», группа «Рябинка»)		Подвижные игры (ОФП)	Цели: развитие гибкости, выносливости, скорости
14	01.10. (группа «Малинка», группа «Рябинка»)		Перемещения вперед, назад, в стороны, смещения назад, в стороны. Атака ап чумокчиругинабеганием. Махи.	Цели: отработка приёмов нападения и маневрирования
15	05.10. (группа «Малинка», группа «Рябинка»)		Чон Джи тульДоллео чаги после подшагивания, из степа, с места на стоящего противника.	Цели: совершенствовать технику при выполненииЧон Джи тульДоллео чаги после подшагивания
16	07.10. (группа «Малинка», группа		Прыжки, отжимания, броски набивного мяча, поднятие бедра с отягощением (ОФП)	Прыжки, отжимания, броски набивного мяча, поднятие бедра с отягощением (ОФП)

	«Рябинка»)			
17	08.10. (группа «Малинка», группа «Рябинка»)		ТТП, парные занятия	Перемещения в стойках. Блоки, удары.
18	12.10. (группа «Малинка», группа «Рябинка»)		ТТП	Базовая техника. Блоки, удары с перемещением в стойках.
19	14.10. (группа «Малинка», группа «Рябинка»)		Бег, прыжки на скакалке.(ОФП)	Цели: развивать координацию и ловкость
20	15.10. (группа «Малинка», группа «Рябинка»)		ТТП	Саджу чируги, ап чаги, йоп чаги.
21	19.10. (группа «Малинка», группа «Рябинка»)		ТТП	Саджу чируги. Ап чаги с шагом. Ап чумокчируги с шагом, из степа.
22	21.10. (группа		ОФП, скоростно-силовые качества	Бег 15 метров. Прыжки, отжимания.

	«Малинка», группа «Рябинка»)			
23	22.10. (группа «Малинка», группа «Рябинка»)		ТТП	Саджу чируги. Йоп чаги, ап чаги с подшагиванием. Ап чаги после подшагивания.
24	26.10. (группа «Малинка», группа «Рябинка»)		ТТП, парные занятия	Йоп чаги. Ап чумокчируги с шагом, из степа.
25	28.10. (группа «Малинка», группа «Рябинка»)		Бег, прыжки на скакалке.(ОФП)	Цели: развивать координацию и ловкость
26	29.10. (группа «Малинка», группа «Рябинка»)		ТТП, парные занятия	Йоп чаги на стоящего противника. Ап чаги на стоящего противника
27	02.11. (группа «Малинка», группа «Рябинка»)		ТТП, поединки по заданию	«пятнашки», поединок ближней рукой. Саджу чируги

28	04.11. (группа «Малинка», группа «Рябинка»)		Подвижные игры (ОФП)	Цели: развитие гибкости, выносливости, скорости
29	05.11. (группа «Малинка», группа «Рябинка»)		ТТП, индивидуальные занятия	Саджу маки, боковая стойка, перемещения вперёд, назад, в стороны. Йоп чаги с подшагом.
30	09.11. (группа «Малинка», группа «Рябинка»)		ТТП, индивидуальные занятия	Саджу маки, боковая стойка, перемещения вперёд, назад, в стороны. Йоп чаги с подшагом.
31	11.11. (группа «Малинка», группа «Рябинка»)		ОФП, скоростно-силовые качества	Бег 15 метров. Прыжки, отжимания.
32	12.11. (группа «Малинка», группа «Рябинка»)		ТТП	Саджу маки. Ап чумокчируги после подшагивания, атака набеганием.
33	16.11. (группа		ТТП, парные занятия	Ап чумокчируги после подшагивания, атака набеганием.

	«Малинка», группа «Рябинка»)			
34	18.11. (группа «Малинка», группа «Рябинка»)		Подвижные игры (ОФП)	Цели: развитие гибкости, выносливости, скорости
35	19.11. (группа «Малинка», группа «Рябинка»)		ТТП, поединки по заданию	«пятнашки», поединок ближней рукой. Саджу хирурги
36	23.11. (группа «Малинка», группа «Рябинка»)		ТТП, парные занятия	Ап чаги с места на сближение противника, йоп чаги после подшагивания.
37	25.11. (группа «Малинка», группа «Рябинка»)		Бег, прыжки на скакалке.(ОФП)	Цели: развивать координацию и ловкость
38	26.11. (группа «Малинка», группа «Рябинка»)		ТТП, парные занятия	Йоп чаги на стоящего противника. Ап чаги на стоящего противника

39	30.11. (группа «Малинка», группа «Рябинка»)		ТТП, поединки по заданию	Поединок руками ближней; задней; обеими руками.
40	02.12. (группа «Малинка», группа «Рябинка»)		ОФП, гибкость	Махи, шпагаты, наклоны. Ап чаги.
41	03.12. (группа «Малинка», группа «Рябинка»)		ТТП, индивидуальные занятия	Базовая техника. Блоки, удары.
42	07.12. (группа «Малинка», группа «Рябинка»)		ТТП, парные занятия	«Пятнашки». Ап чумокчируги.
43	09.12. (группа «Малинка», группа «Рябинка»)		ОФП, выносливость	Бег 5 мин. Прыжки со скакалкой, подвижные игры.
44	10.12. (группа «Малинка», группа		ОФП, координационные способности	Кувырки, перевороты, челночный бег (с переносом предметов), бросание мячей в цель

	«Рябинка»)			
45	14.12. (группа «Малинка», группа «Рябинка»)		ТТП, парные занятия	«Пятнашки». Ап чумокчируги.
46	16.12. (группа «Малинка», группа «Рябинка»)		Прыжки, отжимания. (ОФП)	Цели: развитие ловкости, силы, координации, выносливости
47	17.12. (группа «Малинка», группа «Рябинка»)		Перемещения вперед, назад, в стороны, смещения назад, в стороны. Атака ап чумокчиругинабеганием. Махи.	Цели: отработка приёмов нападения и маневрирования
48	21.12. (группа «Малинка», группа «Рябинка»)		Атакующие «связки» ноги + руки, руки + ноги	Цели: совершенствовать технику при выполнении атакующих «связки»
49	23.12. (группа «Малинка», группа «Рябинка»)		ОФП, координационные способности	Челночный бег 4х9, акробатические упражнения, метание теннисного мяча, прыжки на одной ноге.
50	24.12. (группа		ТТП, индивидуальные занятия	Саджу маки, боковая стойка, перемещения вперёд, назад, в стороны. Йоп чаги с подшагом.

	«Малинка», группа «Рябинка»)			
51	28.12. (группа «Малинка», группа «Рябинка»)		ОФП, гибкость	Махи, шпагаты, наклоны. Ап чаги.
52	30.12. (группа «Малинка», группа «Рябинка»)		Прыжки, отжимания. (ОФП)	Цели: развитие ловкости, силы, координации, выносливости
53	31.12. (группа «Малинка», группа «Рябинка»)		Атакующие «связки» ноги + руки, руки + ноги	Цели: совершенствовать технику при выполнении атакующих «связки»
54	11.01. (группа «Малинка», группа «Рябинка»)		Прыжки, отжимания. (ОФП)	Цели: развитие ловкости, силы, координации, выносливости
55	13.01. (группа «Малинка», группа «Рябинка»)		ОФП, гибкость	Махи, шпагаты, наклоны. Ап чаги.

56	14.01. (группа «Малинка», группа «Рябинка»)		Перемещения вперед, назад, в стороны, смещения назад, в стороны. Атака ап чумокчиругинабеганием. Махи.	Цели: отработка приёмов нападения и маневрирования
57	18.01. (группа «Малинка», группа «Рябинка»)		Махи, удержание прямых ног, ап чумокчируги ближней, дальней. Ап, йоп чаги после подшагивания, на месте.	Цели: совершенствовать технику.
58	20.01. (группа «Малинка», группа «Рябинка»)		Подвижные игры (ОФП)	Цели: развитие гибкости, выносливости, скорости
59	21.01. (группа «Малинка», группа «Рябинка»)		Саджу макки. Базовая техника, блоки, удары, перемещения в стойках.	Цели: совершенствовать технику.
60	25.01. (группа «Малинка», группа «Рябинка»)		Чон Джи туль.	
61	27.01. (группа «Малинка», группа «Рябинка»)		ОФП, выносливость	Бег 5 мин. Прыжки со скакалкой, подвижные игры.

62	28.01. (группа «Малинка», группа «Рябинка»)		СФП, приёмы нападения и маневрирования	Перемещения вперед, назад, в стороны, смещения назад, в стороны. Атака ап чумокчиругинабеганием. Махи.
63	01.02. (группа «Малинка», группа «Рябинка»)		ТТП, парные занятия	Ап чаги, йоп чаги после подшагивания, навстречу на сближающего соперника.
64	03.02. (группа «Малинка», группа «Рябинка»)		ОФП, координационные способности	Кувырки, перевороты, челночный бег (с переносом предметов), бросание мячей в цель
65	04.02. (группа «Малинка», группа «Рябинка»)		ТТП, парные занятия	Ап чумокчируги с набеганием, из степа, с подшагиванием.
66	08.02. (группа «Малинка», группа «Рябинка»)		ТТП, индивидуальные занятия	Саджу макки. Базовая техника, блоки, удары, перемещения в стойках.
67	10.02. (группа «Малинка», группа		Бег, прыжки на скакалке.(ОФП)	Цели: развивать координацию и ловкость

	«Рябинка»)			
68	11.02. (группа «Малинка», группа «Рябинка»)		ТТП, индивидуальные занятия	Чон Джи туль.
69	15.02. (группа «Малинка», группа «Рябинка»)		ТТП, индивидуальные занятия	Саджу макки. Базовая техника, блоки, удары, перемещения в стойках.
70	17.02. (группа «Малинка», группа «Рябинка»)		Подвижные игры (ОФП)	Цели: развитие гибкости, выносливости, скорости
71	18.02. (группа «Малинка», группа «Рябинка»)		ТТП, парные занятия	Ап чумокчируги с набеганием, из степа, с подшагиванием.
72	22.02. (группа «Малинка», группа «Рябинка»)		ОФП, быстрота	Бег 10 м. Челночный бег. Ап чаги.
73	24.02. (группа		ОФП, выносливость	Бег 7 мин. Подвижные игры.

	«Малинка», группа «Рябинка»)			
74	25.02. (группа «Малинка», группа «Рябинка»)		ТТП, индивидуальные занятия	Чон Джи туль. Доллео чаги.
75	01.03. (группа «Малинка», группа «Рябинка»)		ТТП, парные занятия	Ап чумокчируги после подшагивания, набегания, смещения.
76	03.03. (группа «Малинка», группа «Рябинка»)		Бег, прыжки на скакалке.(ОФП)	Цели: развивать координацию и ловкость
77	04.03. (группа «Малинка», группа «Рябинка»)		ТТП, поединки по заданию	Доллео чаги. Поединки руками + ап, йоп чаги.
78	08.03. (группа «Малинка», группа «Рябинка»)		СФП, приёмы нападения и маневрирования	Перемещения вперед, назад, в стороны, смещения назад, в стороны. Атака ап чумокчиругинабеганием. Махи.

79	10.03. (группа «Малинка», группа «Рябинка»)		Подвижные игры (ОФП)	Цели: развитие гибкости, выносливости, скорости
80	11.03. (группа «Малинка», группа «Рябинка»)		СФП, приёмы нападения и маневрирования	Перемещения вперед, назад, в стороны, смещения назад, в стороны. Атака ап чумокчиругинабеганием. Махи.
81	15.03. (группа «Малинка», группа «Рябинка»)		ТТП, индивидуальные занятия	Чон Джи туль. Доллео чаги.
82	17.03. (группа «Малинка», группа «Рябинка»)		Бег, прыжки на скакалке.(ОФП)	Цели: развивать координацию и ловкость
83	18.03. (группа «Малинка», группа «Рябинка»)		ТТП, парные занятия	Ап чумокчируги после подшагивания, набегания, смещения.
84	22.03. (группа «Малинка»,		ТТП, индивидуальные занятия	Чон Джи туль. Доллео чаги после подшагивания.

	группа «Рябинка»)			
85	24.03. (группа «Малинка», группа «Рябинка»)		Подвижные игры (ОФП)	Цели: развитие гибкости, выносливости, скорости
86	25.03. (группа «Малинка», группа «Рябинка»)		Перемещения вперед, назад, в стороны, смещения назад, в стороны. Атака ап чумокчиругинабеганием. Махи	Цели: отработка упражнений
87	29.03. (группа «Малинка», группа «Рябинка»)		Фронтальная, боковая, полуфронтальная стойки, перемещения	Цели: учить выполнять фронтальную, боковую, полуфронтальную, стойки перемещения.
88	31.04. (группа «Малинка», группа «Рябинка»)		ОФП, выносливость	Бег 5 мин. Прыжки со скакалкой, подвижные игры.
89	01.04. (группа «Малинка», группа «Рябинка»)		ТТП, поединки по заданию	Поединок руками ближней; задней; обеими руками.
90	05.04. (группа		ТТП, парные занятия	Чон Джи туль. Доллео чаги после подшагивания.

	«Малинка», группа «Рябинка»)			
91	07.04. (группа «Малинка», группа «Рябинка»)		Бег, прыжки на скакалке.(ОФП)	Цели: развивать координацию и ловкость
92	08.04. (группа «Малинка», группа «Рябинка»)		Махи, упражнение «лягушка». Ап джумок на мешке ближней, дальней рукой.	Цели: отработка Ап чумок на мешке ближней, дальней рукой.
93	12.04. (группа «Малинка», группа «Рябинка»)		Перемещения вперед, назад, в стороны, смещения назад, в стороны. Атака ап джумокчиригинабеганием. Махи.	Цели: отработка упражнений
94	14.04. (группа «Малинка», группа «Рябинка»)		Прыжки, отжимания. (ОФП)	Цели: развитие ловкости, силы, координации, выносливости
95	15.04. (группа «Малинка», группа «Рябинка»)		Поединки только одними ногами, руками, свободный поединок.	Цели:отработка приёмов нападения и маневрирования

96	19.04. (группа «Малинка», группа «Рябинка»)		ТТП, поединки по заданию	Поединок руками ближней; задней; обеими руками.
97	21.04. (группа «Малинка», группа «Рябинка»)		Подвижные игры (ОФП)	Цели: развитие гибкости, выносливости, скорости
98	22.04. (группа «Малинка», группа «Рябинка»)		ТТП, индивидуальные занятия	Базовая техника. Блоки, удары.
99	26.04. (группа «Малинка», группа «Рябинка»)		СФП, приёмы нападения и маневрирования	Перемещения вперед, назад, в стороны, смещения назад, в стороны. Атака ап чумокчиругинабеганием. Махи.
100	28.04. (группа «Малинка», группа «Рябинка»)		Бег, прыжки на скакалке.(ОФП)	Цели: развивать координацию и ловкость
101	29.04. (группа «Малинка», группа		Бег, прыжки на скакалке.(ОФП)	Цели: развивать координацию и ловкость

	«Рябинка»)			
102	10.05 (группа «Малинка», группа «Рябинка»)		СФП, приёмы нападения и маневрирования	Перемещения вперед, назад, в стороны, смещения назад, в стороны. Атака ап чумокчиругинабеганием. Махи.
103	12.05. (группа «Малинка», группа «Рябинка»)		ОФП, координационные способности	Челночный бег 4х9, акробатические упражнения, метание теннисного мяча, прыжки на одной ноге.
104	13.05. (группа «Малинка», группа «Рябинка»)		СФП, приёмы нападения и маневрирования	Перемещения вперед, назад, в стороны, смещения назад, в стороны. Атака ап чумок чиругина беганием. Махи.
105	17.05. (группа «Малинка», группа «Рябинка»)		ТТП, индивидуальные занятия	Чон Джи туль. Доллео чаги.
106	19.05. (группа «Малинка», группа «Рябинка»)		Прыжки, отжимания(ОФП)	Цели: развивать координацию и ловкость
107	20.05. (группа		ТТП, поединки по заданию	Поединки только одними ногами, руками, свободный поединок.

	«Малинка», группа «Рябинка»)			
108	24.05. (группа «Малинка», группа «Рябинка»)		ТТП, поединки по заданию	Поединки только одними ногами, руками, свободный поединок.
109	26.05. (группа «Малинка», группа «Рябинка»)		Подвижные игры (ОФП)	Цели: развитие гибкости, выносливости, скорости
110	27.05. (группа «Малинка», группа «Рябинка»)		ТТП, парные занятия	Доллео, йоп, ап чаги с подшагиванием на стоящего соперника.
111	31.05. (группа «Малинка», группа «Рябинка»)		Поединки только одними ногами, руками, свободный поединок.	Цели:отработка приёмов нападения и маневрирования

Календарно-тематический план «Тхэквондо для детей»

на 2021-2022 учебный год
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА

№	Дата проведения		Тема занятия	Цель занятия:
	Планируемая	Фактическая		
1	02.09. группа «Калинка»		Этикет Тхэквондо	Закрепить знания обособенности этикета, истории тхэквондо, восточной культурой, ритуалами. Правила поведения в до янге.
	03.09. группа «Калинка»		Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях.	Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в олимпийском тхэквондо (ВТФ). Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по олимпийскому тхэквондо (ВТФ) и другим видам спортивных единоборств.
2	07.09. группа «Калинка»		Основные стойки, приемы передвижения.	Закрепить сновные стойки: моа соги, наранхи соги, пёнхи соги, чучум соги. Боевая стойка: керуги соги. Шаг вперед. Шаг назад. Подскок. Основные передвижения: шаг назад, шаг вперед. Техника ударов руками и ногами <i>Ап чумок чируги</i> (прямые удары рукой) <i>Ап чаги</i> (прямой удар ногой) <i>Доли чаги</i> (боковой удар ногой)
	09.09. группа «Калинка»		Махи. Ап, йоп чаги на месте, после подшагивания	Цели: отработка упражнений
	10.09. группа «Калинка»		Прыжки, отжимания. (ОФП)	Цели: развитие ловкости, силы, координации, выносливости
3	14.09. группа		Основные стойки, приемы передвижения.	Закрепить сновные стойки: моа соги, наранхи соги, пёнхи соги, чучум соги. Боевая стойка: керуги соги. Шаг

	«Калинка»			вперед. Шаг назад. Подскок. Основные передвижения: шаг назад, шаг вперед. Техника ударов руками и ногами <i>Ап чумок чируги</i> (прямые удары рукой) <i>Ап чаги</i> (прямой удар ногой) <i>Доли чаги</i> (боковой удар ногой)
	16.09. группа «Калинка»		ОФП, координационные способности	Кувырки, перевороты, челночный бег (с переносом предметов), бросание мячей в цель
	17.09. группа «Калинка»		Подвижные игры (ОФП)	Цели: развитие гибкости, выносливости, скорости
4	21.09. группа «Калинка»		ТТП, индивидуальные занятия	Закрепить базовые стойки. Ап чумокчируги.
	23.09. группа «Калинка»		ТТП, парные занятия	Фронтальная, боковая, полуфронтальная стойки перемещения. Ап чаги.
	24.09 группа «Калинка»		ОФП, гибкость	Махи, шпагаты, наклоны. Ап чаги.
5	30.09. группа «Калинка»		ТТП	Саджу чируги. Ап чаги с шагом. Ап чумокчируги с шагом, из степа.
	28.09. группа «Калинка»		ОФП, быстрота	Бег 5 метров. Ап чумокчируги.
	01.10 Группа «Калинка»		Основные стойки, приемы передвижения.	Закрепить основные стойки: моа соги, наранхи соги, пёнхи соги, чучум соги. Боевая стойка: керуги соги. Шаг вперед. Шаг назад. Подскок. Основные передвижения: шаг назад, шаг вперед. Техника ударов руками и ногами <i>Ап чумок чируги</i> (прямые удары рукой) <i>Ап чаги</i> (прямой удар ногой) <i>Доли чаги</i> (боковой удар ногой)

6	05.10. группа «Калинка»		ТТП	Базовая техника. Блоки, удары с перемещением в стойках.
	07.10. группа «Калинка»		Бег, прыжки на скакалке.(ОФП)	Цели: развивать координацию и ловкость
	08.10 группа «Калинка»		ТТП, поединки по заданию	«пятнашки», поединок ближней рукой. Саджу хирурги
7	12.10. группа «Калинка»		ОФП, скоростно-силовые качества	Бег 15 метров. Прыжки, отжимания.
	14.10. группа «Калинка»		ОФП, гибкость	Махи, шпагаты, наклоны. Ап чаги.
	15.10 группа «Калинка»		ТТП, поединки по заданию	«пятнашки», поединок ближней рукой. Саджу хирурги
8	19.10. группа «Калинка»		ТТП, индивидуальные занятия	Саджу маки, боковая стойка, перемещения вперед, назад, в стороны. Йоп чаги с подшагом.
	21.10. группа «Калинка»		Техника пхумсе.	Характеристика и специфика выполнения (комплексные упражнения) Подготовительные упражнения к пхумсе.
	22.10 группа «Калинка»		Бег, прыжки на скакалке.(ОФП)	Цели: развивать координацию и ловкость
9	26.10. группа «Калинка»		Техника пхумсе.	Закрепить выполнения (комплексные упражнения) Подготовительные упражнения к пхумсе.

	28.10. группа «Калинка»		ОФП, гибкость	Махи, шпагаты, наклоны. Ап чаги.
	29.10 группа «Калинка»		ТТП, парные занятия	Йоп чаги на стоящего противника. Ап чаги на стоящего противника
10	02.11. группа «Калинка»		ТТП, парные занятия	«Пятнашки». Ап чумокчируги.
	04.11. группа «Калинка»		ОФП, координационные способности	Челночный бег 4х9, акробатические упражнения, метание теннисного мяча, прыжки на одной ноге.
	05.11. группа «Калинка»		ОФП, координационные способности	Челночный бег 4х9, акробатические упражнения, метание теннисного мяча, прыжки на одной ноге.
11	09.11. группа «Калинка»		Перемещения вперед, назад, в стороны, смещения назад, в стороны. Атака ап чумокчиругинабеганием. Махи.	Цели: отработка приёмов нападения и маневрирования
	11.11. группа «Калинка»		Подвижные игры (ОФП)	Цели: развитие гибкости, выносливости, скорости
	12.11 группа «Калинка»		ОФП, координационные способности	Кувьрки, перевороты, челночный бег (с переносом предметов), бросание мячей в цель
12	16.11. группа «Калинка»		Основные стойки, приемы передвижения.	Основные стойки: ап соги, моя соги, наранхи соги, пёнхи соги, ап куби, чучум соги. Боевая стойка: керуги соги. Шаг вперед. Шаг назад. Подскок. Основные передвижения: шаг назад, шаг вперед, серия шагов вперед, серия шагов назад, подскок, закрытие с отскоком назад.
	18.11. группа		ТТП, парные занятия	«Пятнашки». Ап чумокчируги.

	«Калинка»			
	19.11 группа «Калинка»		Бег, прыжки на скакалке.(ОФП)	Цели: развивать координацию и ловкость
13	23.11. группа «Калинка»		Основные стойки, приемы передвижения.	Основные стойки: ап соги, моя соги, наранхи соги, пёнхи соги, ап куби, чучум соги. Боевая стойка: керуги соги. Шаг вперед. Шаг назад. Подскок. Основные передвижения: шаг назад, шаг вперед, серия шагов вперед, серия шагов назад, подскок, закрытие с отскоком назад.
	25.11. группа «Калинка»		Прыжки, отжимания. (ОФП)	Цели: развитие ловкости, силы, координации, выносливости
	26.11 группа «Калинка»		ОФП, гибкость	Махи, шпагаты, наклоны. Ап чаги.
14	30.11. группа «Калинка»		Перемещения вперед, назад, в стороны, смещения назад, в стороны. Атака ап чумокчиругинабеганием. Махи.	Цели: отработка приёмов нападения и маневрирования
	02.12. группа «Калинка»		Саджу макки. Базовая техника, блоки, удары, перемещения в стойках.	Цели: совершенствовать технику.
	03.12 группа «Калинка»		Бег, прыжки на скакалке.(ОФП)	Цели: развивать координацию и ловкость
15	07.12. группа «Калинка»		СФП, приёмы нападения и маневрирования	Перемещения вперед, назад, в стороны, смещения назад, в стороны. Атака ап чумокчиругинабеганием. Махи.
	09.12. группа «Калинка»		Саджу макки. Базовая техника, блоки, удары, перемещения в стойках.	Цели: совершенствовать технику.

	10.12 группа «Калинка»		ОФП, быстрота	Бег 10 м. Челночный бег. Ап чаги.
16	14.12. группа «Калинка»		СФП, приёмы нападения и маневрирования	Перемещения вперед, назад, в стороны, смещения назад, в стороны. Атака ап чумокчиругинабеганием. Махи.
	16.12. группа «Калинка»		Прыжки, отжимания. (ОФП)	Цели: развитие ловкости, силы, координации, выносливости
	17.12 группа «Калинка»		ТТП, парные занятия	«Пятнашки». Ап чумокчируги.
17	21.12. группа «Калинка»		ТТП, парные занятия	Ап чумокчируги с набеганием, из степа, с подшагиванием.
	23.12. группа «Калинка»		Прыжки, отжимания. (ОФП)	Цели: развитие ловкости, силы, координации, выносливости
	24.12 группа «Калинка»		Прыжки, отжимания. (ОФП)	Цели: развитие ловкости, силы, координации, выносливости
18	28.12. группа «Калинка»		СФП, приёмы нападения и маневрирования	Перемещения вперед, назад, в стороны, смещения назад, в стороны. Атака ап чумокчиругинабеганием. Махи.
	30.12. группа «Калинка»		СФП, приёмы нападения и маневрирования	Перемещения вперед, назад, в стороны, смещения назад, в стороны. Атака ап чумокчиругинабеганием. Махи.
	31.12. группа «Калинка»		Подвижные игры (ОФП)	Цели: развитие гибкости, выносливости, скорости

19	11.01. группа «Калинка»		Прыжки, отжимания. (ОФП)	Цели: развитие ловкости, силы, координации, выносливости
	13.01. группа «Калинка»		ОФП, быстрота	Бег 10 м. Челночный бег. Ап чаги.
	14.01 группа «Калинка»		ТТП, парные занятия	Чон Джи туль. Доллео чаги после подшагивания.
20	18.01. группа «Калинка»		ТТП, поединки по заданию	Поединок руками ближней; задней; обеими руками.
	20.01. группа «Калинка»		Прыжки, отжимания. (ОФП)	Цели: развитие ловкости, силы, координации, выносливости
	21.01. группа «Калинка»		ТТП, поединки по заданию	Поединок руками ближней; задней; обеими руками.
21	25.01. группа «Калинка»		ТТП, парные занятия	Чон Джи туль. Доллео чаги после подшагивания.
	27.01. группа «Калинка»		Перемещения вперед, назад, в стороны, смещения назад, в стороны. Атака ап джумокчиригинабеганием. Махи.	Цели: отработка упражнений
	28.01. группа «Калинка»		ОФП, выносливость	Бег 7 мин. Подвижные игры.
22	01.02. группа «Калинка»		ТТП, поединки по заданию	Поединок руками ближней; задней; обеими руками.
	03.02.		Бег, прыжки на скакалке.(ОФП)	Цели: развивать координацию и ловкость

	группа «Калинка»			
	04.02 группа «Калинка»		ОФП, координационные способности	Челночный бег 4х9, акробатические упражнения, метание теннисного мяча, прыжки на одной ноге.
23	08.02. группа «Калинка»		СФП, приёмы нападения и маневрирования	Перемещения вперед, назад, в стороны, смещения назад, в стороны. Атака ап чумок хиругина беганием. Махи.
	10.02. группа «Калинка»		ТТП, индивидуальные занятия	Базовая техника. Блоки, удары.
	11.02. группа «Калинка»		ТТП, поединки по заданию	Поединки только одними ногами, руками, свободный поединок.
24	15.02. группа «Калинка»		Фронтальная, боковая, полуфронтальная стойки, перемещения	Цели: учить выполнять фронтальную, боковую, полуфронтальную, стойки перемещения.
	17.02. группа «Калинка»		ТТП, индивидуальные занятия	Базовая техника. Блоки, удары.
	18.02. группа «Калинка»		Подвижные игры (ОФП)	Цели: развитие гибкости, выносливости, скорости
25	22.02. группа «Калинка»		ТТП, индивидуальные занятия	Чон Джи туль. Доллео чаги.
	24.02. группа «Калинка»		ТТП, индивидуальные занятия	Чон Джи туль. Доллео чаги.
	25.02 группа		Бег, прыжки на скакалке.(ОФП)	Цели: развивать координацию и ловкость

	«Калинка»			
26	01.03. группа «Калинка»		ТТП, индивидуальные занятия	Базовая техника. Блоки, удары.
	03.03. группа «Калинка»		ТТП, поединки по заданию	Поединки только одними ногами, руками, свободный поединок.
	04.03. группа «Калинка»		ОФП, выносливость	Бег 5 мин. Прыжки со скакалкой, подвижные игры.
27	08.03. группа «Калинка»		ТТП, парные занятия	Чон Джи туль. Доллео чаги после подшагивания.
	10.03. группа «Калинка»		Техника ударов руками и ногами	Удары руками используются в основном одиночные. <i>Ап чумок хируги</i> (прямые удары рукой) <i>Ап чаги</i> (прямой удар вперед) <i>Доли чаги</i> (боковой удар ногой) <i>Нэрё чаги</i> (удар ногой сверху вниз)
	11.03 группа «Калинка»		ОФП, выносливость	Бег 5 мин. Прыжки со скакалкой, подвижные игры.
28	15.03. группа «Калинка»		ОФП, гибкость	Махи, шпагаты, наклоны. Ап чаги.
	17.03. группа «Калинка»		Техника ударов руками и ногами	Удары руками используются в основном одиночные. <i>Ап чумок хируги</i> (прямые удары рукой) <i>Ап чаги</i> (прямой удар вперед) <i>Доли чаги</i> (боковой удар ногой) <i>Нэрё чаги</i> (удар ногой сверху вниз)
	18.03.		ОФП, гибкость	Махи, шпагаты, наклоны. Ап чаги.

	группа «Калинка»			
29	22.03. группа «Калинка»		СФП, приёмы нападения и маневрирования	Перемещения вперед, назад, в стороны, смещения назад, в стороны. Атака ап чумокчиругинабеганием. Махи.
	24.03. группа «Калинка»		ТТП, индивидуальные занятия	Базовая техника. Блоки, удары.
	25.03. группа «Калинка»		Бег, прыжки на скакалке.(ОФП)	Цели: развивать координацию и ловкость
30	29.03. группа «Калинка»		СФП, приёмы нападения и маневрирования	Махи с набеганием с 2-х 3-х шагов, перемещения, смещения в разные стороны.
	31.03. группа «Калинка»		Бег, прыжки на скакалке.(ОФП)	Цели: развивать координацию и ловкость
	01.04. группа «Калинка»		Бег, прыжки на скакалке.(ОФП)	Цели: развивать координацию и ловкость
31	05.04. группа «Калинка»		Прыжки, отжимания(ОФП)	Цели: развивать координацию и ловкость
	07.04. группа «Калинка»		ТТП, поединки по заданию	Поединки только одними ногами, руками, свободный поединок.
	08.04. группа «Калинка»		ОФП, выносливость	Бег 5 мин. Прыжки со скакалкой, подвижные игры.

32	12.04. группа «Калинка»		ТТП, индивидуальные занятия	Чон Джи туль. Доллео чаги.
	14.04. группа «Калинка»		СФП, приёмы нападения и маневрирования	Махи с набеганием с 2-х 3-х шагов, перемещения, смещения в разные стороны.
	15.04. группа «Калинка»		Прыжки, отжимания(ОФП)	Цели: развивать координацию и ловкость
	19.04. группа «Калинка»		СФП, приёмы нападения и маневрирования	Перемещения вперед, назад, в стороны, смещения назад, в стороны. Атака ап чумокчиругинабеганием. Махи.
	21.04. группа «Калинка»		ТТП, парные занятия	Доллео, йоп, ап чаги с подшагиванием на стоящего соперника.
	22.04. группа «Калинка»		ТТП, индивидуальные занятия	Чон Джи туль. Доллео чаги.
33	26.04. группа «Калинка»		ТТП, парные занятия	Доллео, йоп, ап чаги с подшагиванием на стоящего соперника.
	29.04. группа «Калинка»		ТТП, поединки по заданию	Поединки только одними ногами, руками, свободный поединок.
	30.04. группа «Калинка»		ОФП, выносливость	Бег 5 мин. Прыжки со скакалкой, подвижные игры.
34	03.05. группа «Калинка»		Подвижные игры (ОФП)	Цели: развитие гибкости, выносливости, скорости

	05.05. группа «Калинка»		Подвижные игры (ОФП)	Цели: развитие гибкости, выносливости, скорости
	06.05 группа «Калинка»		Подвижные игры (ОФП)	Цели: развитие гибкости, выносливости, скорости
35	10.05. группа «Калинка»		ТТП, парные занятия	Доллео, йоп, ап чаги с подшагиванием на стоящего соперника.
	12.05. группа «Калинка»		Прыжки, отжимания(ОФП)	Цели: развивать координацию и ловкость
	13.05 группа «Калинка»		Прыжки, отжимания(ОФП)	Цели: развивать координацию и ловкость
36	группа «Калинка»		СФП, приёмы нападения и маневрирования	Махи с набеганием с 2-х 3-х шагов, перемещения, смещения в разные стороны.
	19.05. группа «Калинка»		ОФП, координационные способности	Челночный бег 4х9, акробатические упражнения, метание теннисного мяча, прыжки на одной ноге.
	20.05 группа «Калинка»		ТТП, поединки по заданию	Поединки только одними ногами, руками, свободный поединок.
37	24.15. группа «Калинка»		СПАРЕНГОВЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ	
	26.05. группа «Калинка»		ГРУППОВЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ	
	27.05 группа		ТТП, поединки общесадовые	ТТП, поединки общесадовые

	«Калинка»			
--	-----------	--	--	--

3.5. Оценочные материалы

После года обучения занимающиеся сдают предусмотренные нормативы. Нормативы в группах по общей физической подготовки сдаются два раза в год: в начале и в конце года.

Комплекс контрольных испытаний по ОФП включает следующие нормативы:

- бег 30 м (60 м)
- подтягивание
- отжимание от пола
- поднятие туловища (30 с)
- прыжок в длину с места
- челночный бег 6х10 м
- прыжки через скакалку
- гибкость.

Вид норматива \ Оценка	Мальчики			Девочки		
	Крт	Дост	Отл	Крт	Дост	Отл
Подтягивания на перекладине (кол-во раз)	0	2	4	0	1	2
Сгибание и разгибание рук в упоре (лёжа) (кол-во раз)	0	2	5	0	2	3
Прыжок в длину с места (см)	40	60	90	30	40	60
Гибкость (см)	0	2	4	0	3	5
Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз)	0	6	10	0	4	8
Прыжки через скакалку за 20(с)	0	6	10	0	7	12
Челночный бег 6х10 м	0	9	6	0	9	5
Бег 30 м	0	6.5	5.0	0	6.3	5.2

Перед сдачей нормативов проводится 5 минутная разминка.

- Подтягивание на перекладине производится «хватом сверху» без рывковых движений корпуса тела. Исходное положение: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. В верхнем положении подбородок должен быть четко выше перекладины, в нижнем положении - локти участника полностью «включены» - вис на прямых руках. Выполняется максимальное количество раз. Каждое последующее подтягивание выполняется из исходного положения. Запрещены движения тазобедренных и коленных суставов и попеременная работа руками.

- Отжимания от пола. Упражнение выполняется из положения: упор лежа, руки полностью выпрямлены, спина составляет прямую линию с бедрами и ногами, подбородок поднят, взгляд вперед. Не изменяя положения спина-бедра-ноги согнуть руки в локтях до угла 90° , затем выпрямить их до исходного положения. Выполняется упражнение на максимальное количество раз.

- Поднятие туловища за 30 секунд. Исходное положение: лежа на мате ноги согнуты, руки за голову, ноги закреплены. Наклонить туловище с вертикального положения в горизонтальное и возвратиться в исходное положение. Упражнение выполняется на количество раз в течение 30 секунд.

- Бег на короткие дистанции (30 м, 60 м) выполняется в спортивном зале в спортивной обуви. Участники стартуют из произвольного положения (высокий или низкий старт). В каждом забеге участвуют не менее двух человек, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды, дается одна попытка.

- Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, толчок двумя ногами с взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из 3-х попыток.

- Челночный бег 6x10 м, 10x10 м. Выполняется в спортзале в спортивной обуви. Участники стартуют из положения высокого старта. В каждом забеге участвуют не менее двух человек, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды, дается одна попытка.

- Прыжки через скакалку за 20 секунд. Оценивается количество прыжков, совершенных участником за 20 секунд. Исходное положение участника – стоя, держа ручки в руках, нижний конец скакалки должен касаться пола за спиной участника. По команде «Приготовится! Старт!» - участник приступает к выполнению упражнения. По завершении упражнения арбитр останавливает участника командой «Стоп!».

3.6. Методические материалы

Занятия проводятся в специально-оборудованном помещении – спортивном зале. Каждое учебно-тренировочное занятие имеет свое содержание и форму. Содержание составляет активная практическая деятельность обучающихся, направленная на физическое совершенствование и выражающаяся в выполнении физических упражнений.

При проведении учебно-тренировочных занятиях учитываются индивидуальные особенности личности каждого ребенка. Во время тренировочных занятий проводится контроль физического и функционального состояния обучающихся во избежание перезагрузки.

Основные формы занятий:

- теоретическая подготовка;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая подготовка;
- контрольные и контрольно-переводные испытания.

Методы и приемы обучения дошкольников:

- наглядные;
- словесные;
- практические;

Образовательные технологии:

- лично-ориентированная;
- здоровьесберегающая;
- информационно-коммуникационная.

Список литературы

1. Алямовская В., Физкультура в детском саду. - М.; «Чистые пруды», 2005.
2. Качаткин В.М. Физическое воспитание в начальной школе - М., 1983
3. Тхэквондо. Методическое пособие. Сафoshкин С. Н. Санкт-Петербургская государственная академия физической культуры им. П. Ф. Лесгафта, 2001 г.
4. Тхэквондо ИТФ. Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Физкультура и Спорт. – 2009. – 160 с.
5. Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду. – М.; Просвещение, 1984.
6. Энциклопедия Тхэквондо перевод 1993г. АО «ТКО», 1988г. YuGen. ChoyHonNi