



Местная религиозная организация православный приход собора Всех святых  
в земле Русской просиявших г.о. Домодедово Московской области  
Московской епархии Русской Православной Церкви

**ЧОУ «Православная классическая гимназия  
имени преподобного Серафима Саровского»**

142005, Московская область, г.о. Домодедово, микрорайон Центральный,  
ул. Южная, стр. 46, кор. 2. Тел. +7 (965) 429-80-51

Е-mail: [pravgim@mail.ru](mailto:pravgim@mail.ru) <https://нашагимназия.рф>

ОГРН 1035002009130, ИНН 5009032172, КПП 500901001

---

Дополнительная образовательная программа  
Секция физкультурно-спортивной направленности  
**«Тхэквон-До ГТФ»**

Домодедово 2023г.

### **Пояснительная записка.**

Рабочая образовательная программа дополнительного образования детей по дисциплине «ТХЭКВОНДО» имеет физкультурно-спортивную направленность. В ее основу положены федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

Программа охватывает комплекс параметров подготовки начинающих тхэквондистов к переходу в группы начальной подготовки. Предусматривается последовательность и непрерывность процесса подготовки юных тхэквондистов, преемственность в решении задач укрепления здоровья спортсменов, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

В соответствии с общероссийской программой об ОУДО и здоровье сбережении программа акцентирована не только на знакомство с основами тхэквондо (дисциплина ГТФ), но в большей степени на здоровье ребенка, занимающегося этим видом спорта. **Предлагаемая программа по тхэквондо (ГТФ) для учащихся начальной школы ориентируется на решение следующих воспитательных, развивающих, обучающих и здоровьесберегающих задач:**

- Привлечение к занятиям тхэквондо (ГТФ) учащихся, принадлежащих к разным группам здоровья.
- Формирование общих представлений о тхэквондо (ГТФ), его значении в жизни человека.
- Приобретение навыков самообороны
- Обучение выполнению базовых комплексов (хьёнги)
- Обучение ведению одношагового, двушагового спарринга
- Приобретение соревновательного опыта (фестивали цветных поясов)
- Знакомство с историей тхэквондо
- Укрепление здоровья, физическое развитие, физическая подготовленность, функциональная подготовленность
- Обучение навыкам составления и выполнения разминки
- Приобретение навыков использования специализированной экипировки
- Обучение навыкам составления и выполнения комплексов корригирующих упражнений
- Развитие интереса к самостоятельным занятиям утренней гимнастикой, общеразвивающими и укрепляющими упражнениями, закаливанием
- Совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании
- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений и гибкости
- Гармоничное развитие волевых и морально-этических качеств личности
- Формирование потребности в занятиях спортом и ведении здорового образа жизни
- Подготовка спортсменов к переходу в группы начальной подготовки

Разработанная в соответствии с обязательным минимумом содержания программ дополнительного образования школьников в области физической культуры и спорта, минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся, **предлагаемая программа характеризуется направленностью:**

1. На привлечение младших школьников к дополнительным занятиям спортом (тхэквондо (ГТФ))
2. На реализацию здоровьесберегающих технологий.
3. На реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивные залы, пришкольные площадки, стадионы, бассейны, рекреации), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городская, мало комплектная, сельская школа).
4. На реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся.
5. На соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности.

**1 год обучения** учащиеся узнают особенности своего здоровья и как его улучшить. Разучивают комплексы корригирующей гимнастики. Согласно учебной программе дополнительного образования школьники осваивают базовую технику тхэквондо (ГТФ), различные способы выполнения бега, ходьбы и прыжков, лазания и ползания. Разучивают комплексы утренней гимнастики. Разучивают различные подвижные игры и учатся самостоятельному их проведению и их организации. Знакомятся с историей тхэквондо и других видов спорта.

**2-ой год обучения** учащиеся совершенствуют навыки выполнения базовой техники тхэквондо (ГТФ), учатся грамотно выполнять комплексы корригирующей гимнастики. Осваивают новые двигательные навыки, применяемые в гимнастике, легкой атлетике, акробатике и подвижных игр. Знакомятся с правилами ведения следующих спортивных игр: волейбол, футбол, баскетбол, бадминтон.

**3-4 года обучения** учащиеся должны не только выполнять базовые упражнения по тхэквондо (ГТФ), но и составлять самостоятельно комплексы утренней зарядки, разминки и корригирующей гимнастики, а также уметь объяснять назначение каждого упражнения. Особое внимание следует уделять учащимся, которым показаны занятия лечебной физической культурой после какого-либо заболевания или травм. Они должны уметь контролировать нагрузку при выполнении базовой техники тхэквондо (ГТФ), выполнять индивидуальные комплексы, составленные инструкторами ЛФК и учителем дополнительного образования. Совершенствовать двигательные навыки, применяемые тхэквондо (ГТФ), легкой атлетике, гимнастике, акробатике и подвижных играх. Учатся играть в спортивные игры по облегченным правилам.

На завершающем этапе начального образования учащиеся должны осваивать не отдельные упражнения и движения, а элементы и фрагменты двигательной деятельности по разделам: тхэквондо (ГТФ), гимнастика, легкая атлетика, акробатика. Учащиеся должны уметь самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры. Должны точно знать назначение базовых блоков, ударов ногами и руками по тхэквондо (ГТФ). Уметь использовать специальную амуницию. Иметь базовый словарь корейских терминов по тхэквондо (ГТФ). Самостоятельно составлять показательную программу из базовых упражнений по тхэквондо (ГТФ).

Теоретический материал тесно связан с практическим материалом, который школьники

осваивают в динамике от I к IV классу. Программа предлагает для изучения темы, связанные с историей тхэквондо, физической культуры и спорта, личной гигиеной, организацией самостоятельных занятий физическими упражнениями. По мере усвоения этих знаний во II и III классах вводятся сведения, касающиеся основных понятий физического воспитания (физическая подготовка и физические качества, физические упражнения и формы организации самостоятельных занятий).

Программный материал, касающийся способов двигательной деятельности, предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельного контроля за своим физическим развитием и физической подготовленностью, оказания до врачебной помощи при легких травмах. Эти умения соотносятся в программе с соответствующими темами практического раздела и раздела учебных знаний.

Для полной реализации содержания настоящей программы дополнительного образования по тхэквондо (ГТФ) руководству школы необходимо постоянно укреплять материальнотехническую и учебно-спортивную базу, создавать внутри школьные зоны рекреации и пришкольные комплексные спортивные площадки, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

**примерное распределение программного материала в учебных часах по тренировкам по тхэквондо (дисциплина ГТФ) (из расчёта – три часа в неделю)**

№	Разделы и темы	Количество часов (тренировок)			
		Класс			
		I	II	III	IV
<b>БАЗОВАЯ ЧАСТЬ</b>		<b>100</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>
I	<b>Знания о тхэквондо</b>	В процессе тренировок			
II	<b>Способы деятельности в тхэквондо (ГТФ)</b>	В содержании соответствующих разделов программы.			
III	<b>Физическое совершенствование:</b>	<b>100</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>
1.	Общая физическая подготовка	19	19	19	19
2.	Специальная физическая подготовка	17	17	17	17
3.	Технико-тактическая подготовка	64	66	66	66
4.	Медицинский контроль	В процессе тренировок			
5.	Легкая атлетика	В процессе тренировок			
6.	Спортивные игры	В содержании соответствующих разделов программы.			
7.	Зачетные и переводные требования	Согласно календарю спортивных мероприятий			
8.	Общеразвивающие упражнения	В содержании соответствующих разделов программы.			
IV	<b>Комплексы корригирующей гимнастики</b>	В разминочной части каждой тренировки			

ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ					
1.	Подвижные игры	В содержании соответствующих разделов программы.			
2.	Акробатические упражнения	В содержании соответствующих разделов программы.			
3.	Зарядка	Ежедневно 15 мин. с утра			
4.	Эстафеты	На каждом уроке			
5.	Аттестации	Согласно календарю спортивных мероприятий			
6.	Промежуточные аттестации	Согласно календарю спортивных мероприятий			
7.	Участие в фестивалях цветных поясов	Согласно календарю спортивных мероприятий			
8.	Участие в показательных выступлениях	Согласно календарю спортивных мероприятий			
<b>ИТОГО:</b>		<b>100</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

### Рабочая программа для подготовительной группы 1-го года обучения.

Номер урока	Тема урока Количество часов	Содержание занятий	Дата проведения
	<b>ОФП (1-2)</b>	<p><b>Метапредметные результаты:</b>  <i>личностные</i> - учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу;  <i>регулятивные</i> - принимать и сохранять учебную задачу;  <i>познавательные</i> - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; коммуникативные - общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.</p>	
1	ОФП, координационные способности	Кувырки, перевороты, челночный бег (с переносом предметов), бросание мячей в цель	
2	ОФП, выносливость	Бег 5 мин. Прыжки со скакалкой, подвижные игры.	

<b>ТТП (3-6)</b>		<p><b>Метапредметные результаты:</b>  <i>личностные</i> - оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; <i>регулятивные</i> - принимать и сохранять учебную задачу;  <i>познавательные</i> - находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;  <i>коммуникативные</i> - характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p>	
3	ТТП, индивидуальные занятия	Базовые стойки. Ап чумок хирурги.	
4	ТТП, парные занятия	«Пятнашки». Ап чумок хирурги.	
5	ТТП, индивидуальные занятия	Базовые стойки. Ап чаги.	
6	ТТП, индивидуальные занятия	Базовые стойки, перемещения в них.	

<b>ОФП (7-8)</b>		<p><b>Метапредметные результаты:</b> <i>личностные</i> - учебнопознавательный интерес к новому учебному материалу;  <i>регулятивные</i> - принимать и сохранять учебную задачу;  <i>познавательные</i> - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;  <i>коммуникативные</i> - общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.</p>	
7	ОФП, быстрота	Бег 5, 10, 15 метров. Ап чумок хирурги.	
8	ОФП, гибкость	Махи, шпагаты, наклоны. Ап чаги.	

<b>СФП(9)</b>		<p><b>Метапредметные результаты:</b>  <i>личностные</i> - оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;  <i>регулятивные</i> - принимать и сохранять учебную задачу;  <i>познавательные</i> - технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;  <i>коммуникативные</i> - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p>	
9	СФП, упражнения на мешке	Ап чумок чируги. Ап чаги. Махи ногами.	
<b>ГТП (10-14)</b>		<p><b>Метапредметные результаты:</b>  <i>личностные</i> - оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;  <i>регулятивные</i> - принимать и сохранять учебную задачу;  <i>познавательные</i> - находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;  <i>коммуникативные</i> - характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p>	
10	ТТП, индивидуальные занятия	Базовые стойки. Ап чаги. Фронтальная, боковая, полужонгальная стойки.	
11	ТТП, парные занятия	Фронтальная, боковая, полужонгальная стойки перемещения. Ап чаги.	
12	ТТП, индивидуальные занятия	Базовая техника. Блоки, удары.	
13	ТТП, парные занятия	Перемещения в стойках. Блоки, удары.	
14	ТТП, индивидуальные занятия	Базовая техника. Блоки, удары с перемещением в стойках.	

<b>ОФП (15)</b>		<p><b>Метапредметные результаты:</b> <i>личностные</i> - учебнопознавательный интерес к новому учебному материалу;</p> <p><i>регулятивные</i> - принимать и сохранять учебную задачу;</p> <p><i>познавательные</i> - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</p> <p><i>коммуникативные</i> - общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.</p>	
15	ОФП, скоростносиловые качества	Бег 15 метров. Прыжки, отжимания. Толкание медицинболов.	
<b>ГТП (16-21)</b>		<p><b>Метапредметные результаты:</b></p> <p><i>личностные</i> - оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;</p> <p><i>регулятивные</i> - принимать и сохранять учебную задачу;</p> <p><i>познавательные</i> - находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</p> <p><i>коммуникативные</i> - характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p>	
16	ТТП, индивидуальные занятия	Саджу чируги, ап чаги, йоп чаги.	
17	ТТП, индивидуальные занятия	Саджу чируги. Ап чаги с шагом. Ап чумок чируги с шагом, из степа.	
18	ТТП, индивидуальные занятия	Саджу чируги. Йоп чаги, ап чаги с подшагиванием. Ап чаги после подшагивания.	
19	ТТП, парные занятия	Йоп чаги. Ап чумок чируги с шагом, из степа.	
20	ТТП, парные занятия	Йоп чаги на стоящего противника. Ап чаги на стоящего противника	
21	ТТП, поединки по заданию	«пятнашки», поединок ближней рукой. Саджу чируги	



<b>ОФП (22)</b>	<p><b>Метапредметные результаты:</b>  <i>личностные</i> - учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу;  <i>регулятивные</i> - принимать и сохранять учебную задачу;  <i>познавательные</i> - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</p>
-----------------	---

		<p><i>коммуникативные</i> - общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.</p>	
22	ОФП, выносливость	Бег 6 минут, прыжки на скакалке.	
	<b>СФП(23)</b>	<p><b>Метапредметные результаты:</b>  <i>личностные</i> - оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;  <i>регулятивные</i> - принимать и сохранять учебную задачу;  <i>познавательные</i> - технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;  <i>коммуникативные</i> - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p>	
23	СФП, упражнения на мешке	Махи, упражнение «лягушка». Ап чумок на мешке ближней, дальней рукой.	
	<b>ГТП (24-29)</b>	<p><b>Метапредметные результаты:</b>  <i>личностные</i> - оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; <i>регулятивные</i> - принимать и сохранять учебную задачу;  <i>познавательные</i> - находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;  <i>коммуникативные</i> - характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p>	
24	ТПП, индивидуальные занятия	Саджу маки, стойки, блоки удары.	
25	ТПП, индивидуальные занятия	Саджу маки, боковая стойка, перемещения вперёд, назад, в стороны. Йоп чаги с подшагом.	
26	ТПП, индивидуальные занятия	Саджу маки. Ап чумок хирурги после подшагивания, атака набеганием.	

27	ТТП, парные занятия	Ап чумок чируги после подшагивания, атака набеганием.	
28	ТТП, парные занятия	Ап чаги с места на сближение противника, йоп чаги после подшагивания.	
29	ТТП, поединки по заданию	Поединок руками ближней; задней; обеими руками.	
<b>ОФП (30-31)</b>		<p><b>Метапредметные результаты:</b> <i>личностные</i> - учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу;</p> <p><i>регулятивные</i> - принимать и сохранять учебную задачу;</p> <p><i>познавательные</i> - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</p>	

		<i>коммуникативные</i> - общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.	
30	ОФП, координационные способности	Челночный бег 4x9, акробатические упражнения, метание теннисного мяча, прыжки на одной ноге.	
31	ОФП, гибкость	Махи, наклоны, шпагаты.	
<b>СФП(32)</b>		<p><b>Метапредметные результаты:</b></p> <p><i>личностные</i> - оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;</p> <p><i>регулятивные</i> - принимать и сохранять учебную задачу;</p> <p><i>познавательные</i> - технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p><i>коммуникативные</i> - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p>	
32	СФП, упражнения на мешке	Махи, удержание прямых ног, ап чумок чируги ближней, дальней. Ап, йоп чаги после подшагивания, на месте.	
<b>ГТП (33-37)</b>		<p><b>Метапредметные результаты:</b></p> <p><i>личностные</i> - оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; <i>регулятивные</i> - принимать и сохранять учебную задачу;</p> <p><i>познавательные</i> - находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</p> <p><i>коммуникативные</i> - характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p>	

33	ТТП, индивидуальные занятия	Саджу макки. Базовая техника, блоки, удары, перемещения в стойках.	
34	ТТП, индивидуальные занятия	Саджу макки. Базовая техника, блоки, удары, перемещения в стойках.	
35	ТТП, индивидуальные занятия	Чон Джи хьенг.	
36	ТТП, парные занятия	Ап чумок чируги с набеганием, из степа, с подшагиванием.	
37	ТТП, парные занятия	Ап чаги, йоп чаги после подшагивания, навстречу на сближающего соперника.	
<b>ДФП (38-39)</b>		<b>Метапредметные результаты:</b> <i>личностные</i> - учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу; <i>регулятивные</i> - принимать и сохранять учебную задачу; <i>познавательные</i> - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	

		<i>коммуникативные</i> - общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.	
38	ДФП, быстрота	Бег 10 м. Челночный бег. Ап чаги.	
39	ДФП, выносливость	Бег 7 мин. Подвижные игры.	
<b>ДФП(40-41)</b>		<b>Метапредметные результаты:</b> <i>личностные</i> - оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; <i>регулятивные</i> - принимать и сохранять учебную задачу; <i>познавательные</i> - технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; <i>коммуникативные</i> - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	
40	ДФП, приёмы нападения и маневрирования	Перемещения вперед, назад, в стороны, смещения назад, в стороны. Атака ап чумок чируги набеганием. Махи.	
41	ДФП, упражнения на мешке	Махи. Ап, йоп чаги на месте, после подшагивания.	

<b>ГТП (42-45)</b>		<b>Метапредметные результаты:</b> <i>личностные</i> - оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; <i>регулятивные</i> - принимать и сохранять учебную задачу; <i>познавательные</i> - находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; <i>коммуникативные</i> - характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	
42	ТТП, индивидуальные занятия	Чон Джи хьенг. Доллео чаги.	
43	ТТП, индивидуальные занятия	Чон Джи хьенг. Доллео чаги.	
44	ТТП, парные занятия	Ап чумок чируги после подшагивания, набегания, смещения.	
45	ТТП, поединки по заданию	Доллео чаги. Поединки руками + ап, йоп чаги.	
<b>ДФП (46-47)</b>		<b>Метапредметные результаты:</b> <i>личностные</i> - учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу; <i>регулятивные</i> - принимать и сохранять учебную задачу; <i>познавательные</i> - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; <i>коммуникативные</i> - общаться и взаимодействовать со	
		сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.	
46	ОФП, координационные способности	Челночный бег 4x9, акробатические упражнения, метание теннисного мяча, прыжки на одной ноге.	
47	ОФП, гибкость	Махи, наклоны, шпагаты.	
<b>СФП(48-50)</b>		<b>Метапредметные результаты:</b> <i>личностные</i> - оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; <i>регулятивные</i> - принимать и сохранять учебную задачу; <i>познавательные</i> - технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; <i>коммуникативные</i> - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	

48	СФП, упражнения на мешке	Махи, удержание прямых ног, ап чумок чируги ближней, дальней. Ап, йоп чаги после подшагивания, на месте.	
49	СФП, упражнения на мешке	Махи, удержание прямых ног, ап чумок чируги ближней, дальней. Ап, йоп чаги после подшагивания, на месте.	
50	СФП, упражнения на мешке	Ап чумок чируги. Ап чаги. Махи ногами.	
<b>ГТП (51-55)</b>		<b>Метапредметные результаты:</b> <i>личностные</i> - оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; <i>регулятивные</i> - принимать и сохранять учебную задачу; <i>познавательные</i> - находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; <i>коммуникативные</i> - характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	
51	ТТП, индивидуальные занятия	Саджу макки. Базовая техника, блоки, удары, перемещения в стойках.	
52	ТТП, индивидуальные занятия	Саджу макки. Базовая техника, блоки, удары, перемещения в стойках.	
53	ТТП, индивидуальные занятия	Чон Джи хьенг.	
54	ТТП, парные занятия	Ап чумок чируги с набеганием, из степа, с подшагиванием.	
55	ТТП, парные занятия	Ап чаги, йоп чаги после подшагивания, навстречу на сближающего соперника.	

<b>ДФП (56-57)</b>		<b>Метапредметные результаты:</b> <i>личностные</i> - учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу; <i>регулятивные</i> - принимать и сохранять учебную задачу; <i>познавательные</i> - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; <i>коммуникативные</i> - общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.	
56	ОФП, быстрота	Бег 10 м. Челночный бег. Ап чаги.	

57	ОФП, выносливость	Бег 7 мин. Подвижные игры.	
СФП(58-59)		<p><b>Метапредметные результаты:</b>  <i>личностные</i> - оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;  <i>регулятивные</i> - принимать и сохранять учебную задачу;  <i>познавательные</i> - технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;  <i>коммуникативные</i> - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p>	
58	СФП, приёмы нападения и маневрирования	Перемещения вперед, назад, в стороны, смещения назад, в стороны. Атака ап чумок чируги набеганием. Махи.	
59	СФП, упражнения на мешке	Махи. Ап, йоп чаги на месте, после подшагивания.	
ГТП (60-63)		<p><b>Метапредметные результаты:</b>  <i>личностные</i> - оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;  <i>регулятивные</i> - принимать и сохранять учебную задачу;  <i>познавательные</i> - находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;  <i>коммуникативные</i> - характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p>	
60	ТТП, индивидуальные занятия	Чон Джи хьенг. Доллео чаги.	
61	ТТП, индивидуальные занятия	Чон Джи хьенг. Доллео чаги.	
62	ТТП, парные занятия	Ап чумок чируги после подшагивания, набегания, смещения.	
63	ТТП, поединки по заданию	Доллео чаги. Поединки руками + ап, йоп чаги.	
ОФП (64)		<p><b>Метапредметные результаты:</b></p>	

		<p><i>личностные</i> - учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу; <i>регулятивные</i> - принимать и сохранять учебную задачу; <i>познавательные</i> - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</p> <p><i>коммуникативные</i> - общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.</p>	
64	ОФП, скоростносиловые качества	Прыжки, отжимания, броски набивного мяча, поднимание бедра с отягощением.	
	<b>СФП(65)</b>	<p><b>Метапредметные результаты:</b></p> <p><i>личностные</i> - оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;</p> <p><i>регулятивные</i> - принимать и сохранять учебную задачу;</p> <p><i>познавательные</i> - технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p><i>коммуникативные</i> - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p>	
65	СФП, приёмы нападения и маневрирования	Перемещения вперед, назад, в стороны, смещения назад, в стороны. Атака ап чумок чируги набеганием. Махи.	
	<b>ГТП (66-71)</b>	<p><b>Метапредметные результаты:</b></p> <p><i>личностные</i> - оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; <i>регулятивные</i> - принимать и сохранять учебную задачу;</p> <p><i>познавательные</i> - находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</p> <p><i>коммуникативные</i> - характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p>	
66	ТТП, индивидуальные занятия	Чон Джи хьенг. Доллео чаги на месте.	
67	ТТП, индивидуальные занятия	Чон Джи хьенг. Доллео чаги после подшагивания.	
68	ТТП, индивидуальные занятия	Чон Джи хьенг. Доллео чаги после подшагивания.	

69	ТТП, парные занятия	Чон Джи хьенг. Доллео чаги после подшагивания.	
70	ТТП, парные занятия	Доллео чаги после подшагивания. Ап чаги на месте на сближающего соперника.	
71	ТТП, поединки по заданию	Поединки только одними ногами, руками, свободный поединок.	

	<b>ОФП (72)</b>	<p><b>Метапредметные результаты:</b> <i>личностные</i> - учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу; <i>регулятивные</i> - принимать и сохранять учебную задачу; <i>познавательные</i> - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; <i>коммуникативные</i> - общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.</p>	
72	ОФП, выносливость	Бег 8 мин. Подвижные игры.	
	<b>СФП(73-74)</b>	<p><b>Метапредметные результаты:</b> <i>личностные</i> - оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; <i>регулятивные</i> - принимать и сохранять учебную задачу; <i>познавательные</i> - технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; <i>коммуникативные</i> - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p>	
73	СФП, приёмы нападения и маневрирования	Перемещения вперед, назад, в стороны, смещения назад, в стороны. Атака ап чумок хируги набеганием. Махи.	
74	СФП, упражнения на мешке	Упражнение «Лягушка». Махи. «Заряды» на удары ногами с упором рукой о стену.	
	<b>ГТП (75-79)</b>	<p><b>Метапредметные результаты:</b> <i>личностные</i> - оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; <i>регулятивные</i> - принимать и сохранять учебную задачу; <i>познавательные</i> - находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; <i>коммуникативные</i> - характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p>	



75	ТТП, индивидуальные занятия	Чон Джи хьенг. Йоп чаги на месте на сближающего соперника.	
76	ТТП, индивидуальные занятия	Атакующие «связки» ноги + руки, руки + ноги.	
77	ТТП, парные занятия	Доллео чаги после подшагивания. Ап чаги на месте на сближающего соперника.	
78	ТТП, парные занятия	Атакующие «связки» ноги + руки, руки + ноги.	
79	ТТП, поединки по заданию	Поединки только одними ногами, руками, свободный поединок.	

	<b>ОФП (80)</b>	<p><b>Метапредметные результаты:</b>  <i>личностные</i> - учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу;  <i>регулятивные</i> - принимать и сохранять учебную задачу;  <i>познавательные</i> - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;  <i>коммуникативные</i> - общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.</p>	
80	ОФП, скоростносиловые качества	Прыжки, отжимания, броски набивного мяча, поднимание бедра с отягощением.	
	<b>СФП(81)</b>	<p><b>Метапредметные результаты:</b>  <i>личностные</i> - оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;  <i>регулятивные</i> - принимать и сохранять учебную задачу;  <i>познавательные</i> - технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;  <i>коммуникативные</i> - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p>	
81	СФП, приёмы нападения и маневрирования	Перемещения вперед, назад, в стороны, смещения назад, в стороны. Атака ап чумок чируги набеганием. Махи.	

<b>ГТП (82-87)</b>		<b>Метапредметные результаты:</b> <i>личностные</i> - оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; <i>регулятивные</i> - принимать и сохранять учебную задачу; <i>познавательные</i> - находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; <i>коммуникативные</i> - характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	
82	ТТП, индивидуальные занятия	Чон Джи хьенг. Доллео чаги на месте.	
83	ТТП, индивидуальные занятия	Чон Джи хьенг. Доллео чаги после подшагивания.	
84	ТТП, индивидуальные занятия	Чон Джи хьенг. Доллео чаги после подшагивания.	
85	ТТП, парные занятия	Чон Джи хьенг. Доллео чаги после подшагивания.	
86	ТТП, парные занятия	Доллео чаги после подшагивания. Ап чаги на месте на сближающего соперника.	
87	ТТП, поединки по заданию	Поединки только одними ногами, руками, свободный поединок.	

<b>ОФП (88)</b>		<b>Метапредметные результаты:</b> <i>личностные</i> - учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу; <i>регулятивные</i> - принимать и сохранять учебную задачу; <i>познавательные</i> - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; <i>коммуникативные</i> - общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.	
88	ОФП, выносливость	Бег 8 мин. Подвижные игры.	

<b>СФП(89-90)</b>		<p><b>Метапредметные результаты:</b>  <i>личностные</i> - оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;  <i>регулятивные</i> - принимать и сохранять учебную задачу;  <i>познавательные</i> - технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;  <i>коммуникативные</i> - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p>	
89	СФП, приёмы нападения и маневрирования	Перемещения вперед, назад, в стороны, смещения назад, в стороны. Атака ап чумок чируги набеганием. Махи.	
90	СФП, упражнения на мешке	Упражнение «Лягушка». Махи. «Заряды» на удары ногами с упором рукой о стену.	
<b>ГТП (91-95)</b>		<p><b>Метапредметные результаты:</b>  <i>личностные</i> - оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; <i>регулятивные</i> - принимать и сохранять учебную задачу;  <i>познавательные</i> - находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;  <i>коммуникативные</i> - характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p>	
91	ТТП, индивидуальные занятия	Чон Джи хьенг. Йоп чаги на месте на сближающего соперника.	
92	ТТП, индивидуальные занятия	Атакующие «связки» ноги + руки, руки + ноги.	
93	ТТП, парные занятия	Доллео чаги после подшагивания. Ап чаги на месте на сближающего соперника.	
94	ТТП, парные занятия	Атакующие «связки» ноги + руки, руки + ноги.	
95	ТТП, поединки по заданию	Поединки только одними ногами, руками, свободный поединок.	

<b>ОФП (96)</b>		<b>Метапредметные результаты:</b> <i>личностные</i> - учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу; <i>регулятивные</i> - принимать и сохранять учебную задачу; <i>познавательные</i> - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; <i>коммуникативные</i> - общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.	
96	ОФП, гибкость	Махи, наклоны, шпагаты.	
<b>СФП(97)</b>		<b>Метапредметные результаты:</b> <i>личностные</i> - оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; <i>регулятивные</i> - принимать и сохранять учебную задачу; <i>познавательные</i> - технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; <i>коммуникативные</i> - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	
97	СФП, приёмы нападения и маневрирования	Махи с набегом с 2-х 3-х шагов, перемещения, смещения в разные стороны.	
<b>ТТП (98-102)</b>		<b>Метапредметные результаты:</b> <i>личностные</i> - оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; <i>регулятивные</i> - принимать и сохранять учебную задачу; <i>познавательные</i> - находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; <i>коммуникативные</i> - характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	
98	ТТП, индивидуальные занятия	Чон Джи хьенг. Доллео чаги после подшагивания, из степа, с места на стоящего противника.	
99	ТТП, индивидуальные занятия	Доллео, йоп, ап чаги с места на стоящего соперника. Тоже из степа.	
100	ТТП, парные занятия	Доллео, йоп, ап чаги с места на стоящего соперника. Тоже из степа.	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ Знания по тхэквондо

#### **Краткий обзор истории тхэквондо**

Исторические и социальные предпосылки возникновения и развития тхэквондо.

#### **Правила соревнований**

Весовые категории. Форма тхэквондиста.

Программа соревнований. Место для соревнований. Понятие о возрастных группах.

#### **Физическая культура и спорт в России**

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

#### **Анатомо-физиологические особенности организма человека**

Общие сведения о строении опорно-двигательного аппарата человека. Костная и мышечная системы.

#### **Основы знаний по гигиене и врачебному контролю**

Значение гигиенических мероприятий при занятиях спортом. Использование естественных факторов природы солнца, воздуха и воды для укрепления здоровья, и закаливания. Ведение дневника спортсмена.

#### **Психологическая подготовка**

Спортсмен - боец, со стойкой и несгибаемой волей - цель подготовки в тхэквондо (беседа).

Средства: Полусвободные спарринги. Условные бои

#### **Способы деятельности в тхэквондо (ГТФ)**

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

#### **Физическое совершенствование**

Организующие команды (на русском и корейском языках) и приёмы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!» «Чарёт»; выполнение команд «Вольно!» «Шио», «Приготовиться!» «Чумби», «Шагом марш!» «Си джак», «На месте стой!», «Баро, гыман»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!», «Вен торо» и «Направо!», «Орын торо»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Основные строевые упражнения на месте и в движении. Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы. Ходьба в приседе, сочетание ходьбы с различными движениями рук. Бег обычный, бег с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени, семенящий бег. Бег на короткие дистанции. Прыжки с места, спиной веред, боком. Лазание по гимнастической стенке, лестнице, канату.

#### **Программа хьёнгов (комплексы)**

1. саджу-чируги

#### **Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений:**

1. Упражнения с эспандерами
2. Упражнения с гимнастической палкой
3. Упражнения со скакалкой
4. Упражнения с набивным мячом, (вес от 1 до 3 кг)

5. Упражнения со жгутом
6. Упражнения с гантелями
7. Упражнения с обручем
8. Упражнения на гимнастической скамье
9. Упражнения на гимнастической стенке

### **Подвижные игры**

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись – разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Лёгкая атлетика»: «Волк во рве», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний», эстафеты: «скакалка под ногами», «прыжки по кочкам», «с обручами», «Кроты».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с места, с одного - двух шагов; по мячу, катающемуся навстречу и после ведения; подвижные игры типа «Точная передача», «Квадрат».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось – поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки», «Мяч среднему».

Волейбол: перебрасывание мяча двумя руками через сетку. Подвижные игры: «Два мяча»

Бадминтон: набивание воланчика.

### **Требования к качеству освоения программного материала**

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся I класса должны:

#### **Иметь представление:**

- о состоянии своего здоровья
- о связи занятий тхэквондо (ГТФ) с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности
- о способах изменения направления и скорости движения
- о режиме дня и личной гигиене
- о правилах составления комплексов общеразвивающих, корригирующей гимнастики; о принципе построения простейшего показательного выступления **Уметь:**
- выполнять и составлять самостоятельно разминку
- выполнять комплексы корригирующей гимнастики
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки
- играть в подвижные игры
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами
- выполнять строевые упражнения
- знать историю развития тхэквондо
- выполнять программу аттестации на 10 гып (белый пояс)

**Демонстрировать уровень физической подготовленности**

## **2-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ Знания по тхэквондо**

История древних Олимпийских игр, история современной Олимпиады и вхождение тхэквондо в Олимпиаду. Физические упражнения. Их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты. Выносливости, гибкости и равновесия. Закаливание организма. Значение закаливания для укрепления здоровья человека. **Физическая культура и спорт в России.**

Физическая культура в системе образования. Обязательные уроки, гимнастика в режиме дня. Внеклассные и внешкольные мероприятия по физической культуре и спорту.

### **Краткий обзор истории тхэквондо**

Развитие тхэквондо в России. Тхэквондисты - олимпийцы

### **Правила соревнований**

Места расположения судей и участников соревнований. Команды рефери на корейском языке и языке жестов.

### **Основы знаний по гигиене и врачебному контролю**

Понятие об основных гигиенических мероприятиях в режиме дня спортсмена: рациональное питание, полноценный сон, питьевой режим.

### **Психологическая подготовка**

Основные трудности и препятствия в тхэквондо. Величина и сложность препятствий.

Характеристика трудностей по степени и содержанию (беседа).

Средства: Одношаговые, двушаговые спарринги. Соревнования в группах.

### **Способы деятельности в тхэквондо (ГТФ)**

Выполнение общеразвивающих, специальных (тхэквондо (ГТФ)), корригирующих упражнений  
Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; закаливающих процедур; упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча.

Подвижные игры во время прогулок. Знание правил спортивных игр.

### **Физическое совершенствование Строевые упражнения.**

Построение в колонну по одному, в одну шеренгу. Понятие строя, шеренги, колонны, фронта, тыла, интервал, дистанция. Повороты на месте, направо, налево, кругом.

### **Программа хьёнгов (комплексы)**

1. саджу маки **Общеразвивающие упражнения.**

Основные стойки: Чумби соги, нарани соги, гунун соги, чарёт соги, нуиндзя соги, анун соги. Различное положение рук. Приседание. Наклоны и повороты туловища и головы. Различные прыжки на месте и в движении. Сгибание и разгибание рук в упоре. ОРУ на месте и в движении. Лазание по скамейке, лазание по гимнастической лестнице.

### **Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений:**

1. Упражнения с эспандерами
2. Упражнения с гимнастической палкой
3. Упражнения со скакалкой
4. Упражнения с набивным мячом, (вес от 1 до 3 кг)
5. Упражнения со жгутом
6. Упражнения с гантелями
7. Упражнения с обручем
8. Упражнения на гимнастической скамье
9. Упражнения на гимнастической стенке

### **Гимнастика с основами акробатики**

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раздва»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения, лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полу переворот назад в стойку на коленях.

### **Легкая атлетика**

Бег: низкий старт с последующим ускорением, челночный бег 3x10 м, бег с изменением темпа.

Броски большого мяча снизу из положения, стоя и сидя.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

### **Игры во дворе**

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос?», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Бросок мяча в колонне».

Баскетбол: специальное передвижение без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, и по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подачи; специальные движения - подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «два мяча», «перестрелка».

Бадминтон: подводящие упражнения к набиванию воланчика, подача воланчика снизу, сверху, сбоку.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Корректирующие упражнения после диагностики врача и по рекомендации **Требования**

**к качеству освоения программного материала.**



В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся II класса должны: **иметь представление:**

- об истории первых Олимпийских игр
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития
- о правилах проведения закаливающих процедур
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки

**уметь:**

- выполнять специальные упражнения (тхэквондо (ГТФ))
- выполнять общеразвивающие упражнения
- составлять самостоятельно простейшие комплексы упражнений
- выполнять корригирующие упражнения
- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости)
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание)
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия
- выполнять программу на 9 гып (бело-жёлтый пояс) **Демонстрировать уровень физической подготовленности.**

### **3-4 ГОД ОБУЧЕНИЯ Знания о тхэквондо**

Что такое тхэквондо, принципы тхэквондо, отношения учитель - ученик. Как правильно составить разминку, рисунок показательного выступления, комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений. Физические упражнения, их разновидности и правила выполнения. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, бадминтон. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

#### **Физическая культура и спорт в России**

Физическая культура и спорт как одно из средств воспитания человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

#### **Краткий обзор истории тхэквондо География**

развития тхэквондо в мире.

#### **Правила соревнований**

Разрешённые технические приёмы и сектора атаки (на теле). Запрещенные действия. Начисление очков (первоначальные понятия).

#### **Основы знания по гигиене и врачебному контролю**

Значение закаливания для профилактики заболеваний и улучшения спортивных показателей.

Основные виды закаливания и правила их проведения: обтирание, умывание, контрастный душ, босохождение, купание, баня.

Понятие о самоконтроле. Объективные данные самоконтроля: пульс, частота и глубина дыхания, кровяное давление. **Тактическая подготовка**

Общие понятия о тактике. Задачи тактической подготовки. Простейшие приёмы тактической подготовки.

Основная стойка тхэквондиста. Расположение на даянге. Тактика передвижений. Выбор наиболее удобного места для атаки и защиты. **Психологическая подготовка.**

Воспитание волевых качеств, способствующих преодолению трудностей и препятствий: настойчивость, упорство, решительность, смелость, выдержка, самообладание.

Свободные спарринги, соревнования.

### **Способы деятельности в тхэквондо (ГТФ)**

Комплексы корригирующей гимнастики. Комплексы обще развивающих упражнений для развития основных физических качеств и подготовительные упражнения для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол, бадминтон. Графическая запись физических упражнений. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Элементарные соревнования в развитии физических качеств. Водные закаливающие процедуры (обливание под душем).

### **Строевые упражнения**

Построение в колонну по три (четыре). Перестроение из одной шеренги в две и т.д..

Перестроение из колонны по одному в колонну по три и по четыре и в движении с поворотом налево (направо).

### **Общеразвивающие упражнения ОРУ**

на месте, в движении и в парах.

Прыжки на месте, в движении.

ОРУ с партнёром.

### **Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений:**

1. Упражнения с эспандерами
2. Упражнения с гимнастической палкой
3. Упражнения со скакалкой
4. Упражнения с набивным мячом, (вес от 1 до 3 кг)
5. Упражнения со жгутом
6. Упражнения с гантелями
7. Упражнения с обручем
8. Упражнения на гимнастической скамье
9. Упражнения на гимнастической стенке

### **Физическое совершенствование**

#### **Гимнастика с основами акробатики**

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; «мост» из положения лёжа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приёма; передвижения и перевероты на гимнастическом бревне.

#### **Лёгкая атлетика**

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги. Бег на короткие дистанции. Бег с низкого старта. Старт из различных положений. Выполнение упражнений с максимальной скоростью; выполнение упражнений по зрительному и слуховому сигналам. Челночный бег 10 x 5 м.

#### **Программа хьёнгов (комплексы)**

1. чон-джи

#### ***Подвижные игры***

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Увёртывайся от мяча».

#### **На материале игры во дворе:**

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5, длиной до 7-8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7-8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой», «Квадрат».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», Гонка баскетбольных мячей», «Мяч среднему».

Волейбол: приём мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Два мяча», «Перестрелка»

Бадминтон: набивание воланчика, подача воланчика снизу, сверху, сбоку, приём воланчика, игра в парах.

### **Требования к качеству освоения программного материала**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся III-IV года обучения должны: **иметь**

**представление:** □ о состоянии своего здоровья

- о разновидностях физических упражнений: общеобразовательных, подводящих и соревновательных
- назначение изученных упражнений по тхэквондо
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол, бадминто; **уметь:**
- выполнять специальные упражнения (тхэквондо (ГТФ))
- выполнять общеразвивающие упражнения
- составлять самостоятельно комплексы упражнений разной направленности
- составлять и выполнять комплексы корригирующей гимнастики
- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол, волейбол и бадминтон
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем)
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений
- выполнять программу на 8 гып (жёлтый пояс)

**демонстрировать уровень физической подготовленности.**

### **Список используемой литературы.**

1. «ДОБРАЯ ДОРОГА К ЗДОРОВЬЮ» Пьяных Т.В. Авторская программа дополнительного образования. 2009г.