




Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«САМАРСКИЙ МЕДИКО-ТЕХНИЧЕСКИЙ ЛИЦЕЙ»
городского округа Самара

СОГЛАСОВАНО
руководитель МО
учителей начальной школы


Г.П. Федосеева



УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора лицея


И.Н. Минаев
Приказ № 82-од от 31.08.2018 г.

Рабочая программа

Наименование учебного предмета __Тхэквондо (курс внеурочной деятельности)____

Класс __1,3_____

Основное общее образование

Учитель: __Колотыркин В.А.

Количество часов по учебному плану

всего в год: 1кл.- 66ч

Зкл.- 68ч

в неделю: 2ч

Программа подготовлена профессором Ю.Б. Калашниковым и доцентом О.Б.Малковым.

Рабочую программу составил педагог : Колотыркин В.А.

ВВЕДЕНИЕ

Программа по тхэквондо ИТФ подготовлена с учетом нормативно-правовых основ, регулирующих деятельность спортивных школ в системе Министерства образования Российской Федерации, результатов обобщения многолетнего опыта тренеров и анализа данных научных исследований в теории и технологии тренировки тхэквондо ИТФ. Программа регламентирует тренировку юных тхэквондистов на основных возрастных этапах спортивной подготовки, позволяя организовывать тренировочный процесс, создавать условия для решения следующих целей.

1. Укреплять состояние здоровья и повышать уровень физических и психических качеств занимающихся в соответствии с их возрастными возможностями.
2. Осуществлять ориентацию тренировочной деятельности тхэквондистов на ускорение овладения техникой и тактикой ведения поединков.
3. Осваивать технику тхэквондо в условиях соревнований при использовании типовых боевых взаимодействий и тактических моделей их применения в соревнованиях.
4. Формировать личностные и психические качества занимающихся, их поведение в соответствии с общепринятыми нормами морали, гражданской и спортивной этики.
5. Формировать устойчивую мотивацию и вызывать постоянный интерес к занятиям тхэквондо у детей и подростков, заполняя их свободное от общеобразовательной учебы время, одновременно развивая двигательные качества и повышая интеллектуальные способности занимающихся.

Достижение этих важных целей требует от тренеров конкретизации их усилий на всех этапах тренировки за счет применения четко отобранных тренировочных средств и психических установок, находящихся между собой в гармоничной взаимосвязи.

Анализ практики работы в спортивных школах, в спортивных секциях общеобразовательных школ и в детских секциях спортивных клубов показывает, что занятия тхэквондо целесообразно проводить в рамках постоянных групп с определенными для каждого возраста и квалификации объемами и интенсивностью тренировочных и соревновательных нагрузок. Их увеличение должно быть постепенным и основываться на индивидуальных возможностях занимающихся с учетом их стремления к высшим спортивным достижениям.

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

В программе изложены способы формирования тактических умений и специализирования соревновательной техники при изложении специальной информации по этапам тренировки. При распределении изучаемых средств ведения соревнований по видам тхэквондо и по квалификационным возрастным категориям учитывалась необходимость постоянного повторения основных ударов руками и ногами, приемов маневрирования и действий нападения и обороны, а также освоения научно-методических терминов при формировании тактических умений. Применение программы для организации тренировочного процесса требует корректировки при выявлении различий между двигательным и психическим развитием детей и подростков в динамике освоения отдельных разделов техники и тактики из-за неравномерности их общего развития, а также в связи с началом занятий тхэквондо в разном возрасте.

Девочки, занимающиеся тхэквондо, осваивают соответствующие средства выполнения тулей, демонстрации специальной техники и ведения поединков, приведенные в настоящей программе для обучения мальчиков.

Программа подготовлена профессором Ю.Б. Калашниковым и доцентом О.Б. Малковым. Авторы благодарят профессоров Д.А. Тышлера и А.Д. Мовшовича за разрешение использовать материалы программ, опубликованных ими с соавторами.

Рабочая программа 1-х классов

на 2014-2015 учебный год

№ урока	тема урока	кол-во часов	дата проведения
1	Этикет в зале. Растяжка сидя	1	
2	Растяжка стоя	1	
3	Растяжка с партнёром	1	
4	Стойка чарёт соги и нарани соги	1	
5	Апчаги. Прямой удар на месте, в передвижении	1	
6	Удар сбоку долё чаги. На месте, в передвижении	1	
7	Уровни нанесения ударов	1	
8	Стойка коннун соги	1	
9	Техника выполнения прямого удара рукой	1	
10	Удар вбок ёпчаги. На месте, в передвижении	1	
11	Нижний блок пакат пальмок макки	1	
12	Рубящий удар сверху вниз неречаги (внутри, наружу)	2	
13-14	Схаджи чируги (нападение на 4 стороны)	1	
15	Волна и выдох при выполнении формальных комплексов	1	
16	ио апчаги (прямой удар ногой в прыжке)	1	
17	средний блок анпальмок макки	1	
18	ио доллёчаги (удар ногой в прыжке сбоку)	1	
19	дора ёпчаги (боковой удар ногой с разворота)	1	
20	Два раза руками + апчаги	1	
21	Нижний блок сонкаль паро макки	1	
22	Удары руками в прыжке наверх	1	
23-24	Схаджи макки (защита на 4 стороны)	2	
25	Удары руками в прыжке вперед	1	
26	Два раза руками+ доле чаги	1	
27	Уклоны от ударов руками	1	
28	Удар с разворота двит чаги	1	
29	Стойка ньюча соги	1	
30	Упражнение на ловкость “пятнажки”	1	
31-32	Правила и техника полусвободного спарринга	2	
33	Руками в прыжке вперед + доле чаги	1	
34	Передвижение в спарринге	1	
35-38	Формальный комплекс “Чон Джи” туль	4	
39	Правила и техника свободного спарринга	1	
40	Круговой удар с разворота панде доле чаги	1	
41	Панде доле чаги + удары руками	1	

42	Фехтование передней ногой	1	
43-44	Удары руками на отходе	2	
45-46	Удары ногами со сменой стойки	2	
47-48	Спарринг на 3 шага руками	2	
49	Двойка руками+ боковой удар впереди стоящей ногой	1	
50	Ио ёпчаги (боковой удар ногой в прыжке)	1	
51	Блок сонкаль деби макки (применение)	1	
52	Блок санпальмок макки (применение)	1	
53	Восходящий блок чугё макки (применение)	1	
54	Уровни ударов в формальных комплексах	1	
55	Жёсткость при выполнении тулей	1	
56-59	Формальный комплекс "Дан гун" туль	4	
60	Атака в защиту	1	
61	Спарринг на 3 шага руки + ноги	1	
62	Уход от атаки в сторону	1	
63	Равновесие при выполнении тулей	1	
64	Стойка коджён соги	1	
65-66	Спарринг на 2 шага ногами	2	

Рабочая программа 2-х классов

на 2014-2015 учебный год

№ урока	тема урока	кол-во часов	дата проведения
1	Этикет в зале. Растяжка сидя	1	
2	Растяжка стоя	1	
3	Растяжка с партнёром	1	
4	Стойка чарёт соги и нарани соги	1	
5	Апчаги. Прямой удар на месте, в передвижении	1	
6	Удар сбоку долё чаги. На месте, в передвижении	1	
7	Уровни нанесения ударов	1	
8	Стойка коннун соги	1	
9	Техника выполнения прямого удара рукой	1	
10	Удар вбок ёпчаги. На месте, в передвижении	1	
11	Нижний блок пакат пальмок макки	1	
12	Рубящий удар сверху вниз неречаги (внутри, наружу)	2	
13-14	Схаджи чируги (нападение на 4 стороны)	1	
15	Волна и выдох при выполнении формальных комплексов	1	
16	ио апчаги (прямой удар ногой в прыжке)	1	
17	средний блок анпальмок макки	1	
18	ио доллёчаги (удар ногой в прыжке сбоку)	1	
19	дора ёпчаги (боковой удар ногой с разворота)	1	
20	Два раза руками + апчаги	1	
21	Нижний блок сонкаль паро макки	1	

22	Удары руками в прыжке вверх	1	
23-24	Схаджи макки (защита на 4 стороны)	2	
25	Удары руками в прыжке вперед	1	
26	Два раза руками+ доле чаги	1	
27	Уклоны от ударов руками	1	
28	Удар с разворота двит чаги	1	
29	Стойка ньюча соги	1	
30	Упражнение на ловкость “пятнажки”	1	
31-32	Правила и техника полусвободного спарринга	2	
33	Руками в прыжке вперед + доле чаги	1	
34	Передвижение в спарринге	1	
35-38	Формальный комплекс “Чон Джи” туль	4	
39	Правила и техника свободного спарринга	1	
40	Круговой удар с разворота панде доле чаги	1	
41	Панде доле чаги + удары руками	1	
42	Фехтование передней ногой	1	
43-44	Удары руками на отходе	2	
45-46	Удары ногами со сменой стойки	2	
47-48	Спарринг на 3 шага руками	2	
49	Двойка руками+ боковой удар впереди стоящей ногой	1	
50	Ио ёпчаги (боковой удар ногой в прыжке)	1	
51	Блок сонкаль деби макки (применение)	1	
52	Блок санпальмок макки (применение)	1	
53	Восходящий блок чугё макки (применение)	1	
54	Уровни ударов в формальных комплексах	1	
55	Жёсткость при выполнении тулей	1	
56-59	Формальный комплекс “Дан гун” туль	4	
60	Атака в защиту	1	
61	Спарринг на 3 шага руки + ноги	1	
62	Уход от атаки в сторону	1	
63	Равновесие при выполнении тулей	1	
64	Стойка коджён соги	1	
65-66	Спарринг на 2 шага ногами	2	
67	“Раскачивание” соперника	1	
68	Спарринг на 2 шага руки +ноги	2	

Рабочая программа 3-х классов

на 2014-2015 учебный год

№ урока	тема урока	кол-во часов	дата проведения
1	Этикет в зале. Растяжка сидя	1	
2	Растяжка стоя	1	
3	Растяжка с партнёром	1	
4	Стойка чарёт соги и нарани соги	1	

5	Апчаги. Прямой удар на месте, в передвижении	1	
6	Удар сбоку долё чаги. На месте, в передвижении	1	
7	Уровни нанесения ударов	1	
8	Стойка коннун соги	1	
9	Техника выполнения прямого удара рукой	1	
10	Удар вбок ёпчаги. На месте, в передвижении	1	
11	Нижний блок пакат пальмок макки	1	
12	Рубящий удар сверху вниз неречаги (внутри, наружу)	2	
13-14	Схаджи чируги (нападение на 4 стороны)	1	
15	Волна и выдох при выполнении формальных комплексов	1	
16	ио апчаги (прямой удар ногой в прыжке)	1	
17	средний блок анпальмок макки	1	
18	ио доллёчаги (удар ногой в прыжке сбоку)	1	
19	дора ёпчаги (боковой удар ногой с разворота)	1	
20	Два раза руками + апчаги	1	
21	Нижний блок сонкаль паро макки	1	
22	Удары руками в прыжке наверх	1	
23-24	Схаджи макки (защита на 4 стороны)	2	
25	Удары руками в прыжке вперед	1	
26	Два раза руками+ доле чаги	1	
27	Уклоны от ударов руками	1	
28	Удар с разворота двит чаги	1	
29	Стойка ньюча соги	1	
30	Упражнение на ловкость “пятнажки”	1	
31-32	Правила и техника полусвободного спарринга	2	
33	Руками в прыжке вперед + доле чаги	1	
34	Передвижение в спарринге	1	
35-38	Формальный комплекс “Чон Джи” туль	4	
39	Правила и техника свободного спарринга	1	
40	Круговой удар с разворота панде доле чаги	1	
41	Панде доле чаги + удары руками	1	
42	Фехтование передней ногой	1	
43-44	Удары руками на отходе	2	
45-46	Удары ногами со сменой стойки	2	
47-48	Спарринг на 3 шага руками	2	
49	Двойка руками+ боковой удар впереди стоящей ногой	1	
50	Ио ёпчаги (боковой удар ногой в прыжке)	1	
51	Блок сонкаль деби макки (применение)	1	
52	Блок санпальмок макки (применение)	1	
53	Восходящий блок чутё макки (применение)	1	
54	Уровни ударов в формальных комплексах	1	
55	Жёсткость при выполнении тулей	1	
56-59	Формальный комплекс “Дан гун” туль	4	
60	Атака в защиту	1	
61	Спарринг на 3 шага руки + ноги	1	

62	Уход от атаки в сторону	1	
63	Равновесие при выполнении тулей	1	
64	Стойка коджён соги	1	
65-66	Спарринг на 2 шага ногами	2	
67	“Раскачивание” соперника	1	
68	Спарринг на 2 шага руки +ноги	2	

**Рабочая программа 4-х классов
на 2014-2015 учебный год**

№ урока	тема урока	кол-во часов	дата проведения
1	Этикет в зале. Растяжка сидя	1	
2	Растяжка стоя	1	
3	Растяжка с партнёром	1	
4	Стойка чарёт соги и нарани соги	1	
5	Апчаги. Прямой удар на месте, в передвижении	1	
6	Удар сбоку долё чаги. На месте, в передвижении	1	
7	Уровни нанесения ударов	1	
8	Стойка коннун соги	1	
9	Техника выполнения прямого удара рукой	1	
10	Удар вбок ёпчаги. На месте, в передвижении	1	
11	Нижний блок пакат пальмок макки	1	
12	Рубящий удар сверху вниз неречаги (внутри, наружу)	2	
13-14	Схаджи чируги (нападение на 4 стороны)	1	
15	Волна и выдох при выполнении формальных комплексов	1	
16	ио апчаги (прямой удар ногой в прыжке)	1	
17	средний блок анпальмок макки	1	
18	ио доллёчаги (удар ногой в прыжке сбоку)	1	
19	дора ёпчаги (боковой удар ногой с разворота)	1	
20	Два раза руками + апчаги	1	
21	Нижний блок сонкаль паро макки	1	
22	Удары руками в прыжке наверх	1	
23-24	Схаджи макки (защита на 4 стороны)	2	
25	Удары руками в прыжке вперед	1	
26	Два раза руками+ доле чаги	1	
27	Уклоны от ударов руками	1	
28	Удар с разворота двит чаги	1	
29	Стойка ньюча соги	1	
30	Упражнение на ловкость “пятнажки”	1	
31-32	Правила и техника полусвободного спарринга	2	
33	Руками в прыжке вперед + доле чаги	1	
34	Передвижение в спарринге	1	
35-38	Формальный комплекс “Чон Джи” туль	4	

39	Правила и техника свободного спарринга	1	
40	Круговой удар с разворота панде доле чаги	1	
41	Панде доле чаги + удары руками	1	
42	Фехтование передней ногой	1	
43-44	Удары руками на отходе	2	
45-46	Удары ногами со сменой стойки	2	
47-48	Спарринг на 3 шага руками	2	
49	Двойка руками+ боковой удар впереди стоящей ногой	1	
50	Ио ёпчаги (боковой удар ногой в прыжке)	1	
51	Блок сонкаль деби макки (применение)	1	
52	Блок санпальмок макки (применение)	1	
53	Восходящий блок чугё макки (применение)	1	
54	Уровни ударов в формальных комплексах	1	
55	Жёсткость при выполнении тулей	1	
56-59	Формальный комплекс “Дан гун” туль	4	
60	Атака в защиту	1	
61	Спарринг на 3 шага руки + ноги	1	
62	Уход от атаки в сторону	1	
63	Равновесие при выполнении тулей	1	
64	Стойка коджён соги	1	
65-66	Спарринг на 2 шага ногами	2	
67	“Раскачивание” соперника	1	
68	Спарринг на 2 шага руки +ноги	2	