Федеральное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

"Средняя школа-интернат Министерства иностранных дел

Российской Федерации"

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом ФГБОУ

"Средняя школа-интернат

МИД России"

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**«Спортивное Тхэквондо»**

(спортивно-оздоровительное направление)

для учащихся 5-11 класса

Составитель:

Ибрагимова Кристина Геннадьевна

(ФИО учителя, специалиста)

Педагог дополнительного образования

2023

**I. Пояснительная записка**

Рабочая программа «Спортивное Тхэквондо»направлена на гармоничное развитие личности занимающихся средствами современных методик гимнастики, лёгкой атлетики и единоборств на основе новейших здоровьесберегающих технологий.

***Направление программы спортивно-оздоровительное.***

**Актуальность, педагогическая целесообразность:**

Актуальность разработки данной программы обусловлена активным развитием и ростом популярности Олимпийского спортивного тхэквондо в нашей стране: создание отделений на базах спортивных школ, открытие кафедр в спортивных ВУЗах. Поэтому существует необходимость создания стройной системы подготовки спортсменов в соответствии с современными требованиями, особенным вниманием к обеспечению безопасности воспитанников на занятиях.

***Отличительной особенностью*** данной программы является *изучение Спортивного тхэквондо*, как одного из компонентов деятельности в области физической культуры. Двигательные умения и действия, развитие физических качеств посредством тхэквондо открывают для воспитанников новые горизонты для личного самосовершенствования и укрепления здоровья. Изучение курса спортивного тхэквондо позволяет реализовать на практике процессы нравственного воспитания детей и подростков, сформировать волевые черты характера и чувство коллективизма.

Овладение навыками тхэквондо, как спортивного единоборства, является полезным для каждого ребенка. Способность защитить себя и своих близких в условиях современного общества, позволяет человеку уверенно чувствовать себя в экстремальных ситуациях. Спортивное тхэквондо - есть прекрасное средство закаливания и тренировки, посредством которого дети имеют возможность совершенствовать свое тело и дух.

Программа Спортивного тхэквондо предназначена для отделений дополнительного образования детей, имеющих материально-технические возможности для обеспечения занятий в условиях средней школы.

В ней заложены и раскрыты цели и задачи, средства и методы, позволяющие решать вопросы физического воспитания учащихся в комплексе.

На занятиях делается акцент на специализированные спарринговые упражнения с целью привития стойкого интереса к занятиям тхэквондо и участию в соревнованиях.

**СОЦИАЛЬНАЯ ЗНАЧИМОСТЬ ПРОГРАММЫ:**

Программа способствует решению таких важных общественных проблем, как:

* Социализация детей, благодаря работе в коллективе, позволяет решать задачи самореализации через физкультурно-спортивную деятельность.
* Досуговая функция спортивного коллектива – участие в массовых физкультурно-спортивных мероприятиях, соревнованиях и фестивалях.
* Использование разнообразных форм и методов педагогической деятельности развивает в ребенке чувство ответственности за общее дело, позволяет почувствовать себя частью коллектива.
* Занятия по программе позволяют ребенку обрести веру в себя, т.к. именно в детском возрасте закладывается основа основ будущего, строится характер, формируются взгляды на жизнь.

Все это делает программу социально значимой.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

**ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:**

**Цель программы:**

Формирование у учащихся стойкого положительного отношения к физической культуре в целом и к спортивному тхэквондо в частности, как к необходимому звену общей культуры и общеоздоровительной практике в жизни.

**Основные задачи программы:**

**Обучающие:**

- Обучить практическим навыкам физической культуры и тхэквондо (в частности);

- Познакомить учащихся с культурой и историей тхэквондо;

- Обучать учащихся простейшим методам оценки физического,  
функционального и психоэмоционального состояния организма и навыкам самостоятельных занятий физическими упражне­ниями.

**Воспитательные:**

- Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;

* Прививать необходимые теоретические знания в области гиги­ены, медицины,

**Развивающие:**

* Развивать и совершенствовать физические качества, поддержи­вая их на высоком уровне на протяжении всех лет обучения в школе;
* Выработать у учащихся мотивационно - целостные установки на качественное выполнение требований программы и дальнейшее применение средств и методов физической культуры;

Содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;

* Укреплять здоровье учащихся, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособ­ность, спортивную тренированность.

**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:**

Программа состоит из трех разделов: теоретического, практического и контрольного.

Начальная ступень обучения, предназначенная должна закладывать основы двигательных навыков, улучшать координацию движений, пластичность связочного аппарата, а также прививать навыки общения в коллективе и нести психоэмоциональную разгрузку.

Вторая часть программы обучения должна закладывать основы грамотности в области тхэквондо и формировать начальные умения и навыки.

Следующая ступень характеризуется базовым уровнем знаний и устойчивым интересом подростков к занятиям физической культурой, а также формированием у обучающихся самостоятельного навыка занятий тхэквондо, как спортивной деятельностью.

Развитие умственных и физических способностей происходит в процессе формирования знаний, умений и навыков. В связи с этим задача развития этих способностей считается такой же важной, как и задача обучения.

Комплексы упражнений, спортивные и подвижные игры подбираются с учетом материально-технических условий, существующих в образовательных учреждениях.

Программа рассчитана на группы средней наполняемости от 8 до 24 человек.

***Программа легко интегрируется, адаптируется для различных возрастных групп.*** Начинать заниматься в секции могут ребята разного возраста, главное условие при формировании группы: разница в возрасте детей не более 1-2 лет. Переход на следующий этап обучения проводится при выполнении требований предыдущего этапа.

Возможно увеличение объема учебно-тренировочной нагрузки в каникулярное время и непосредственно перед и во время соревнований, а также при пребывании обучающихся в спортивно-оздоровительных лагерях и на учебных cборах.

**Основные формы проведения занятий:**

* групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
* работа по индивидуальным планам (на этапе спортивного совершенствования);
* тестирование и медицинский контроль;
* проведение соревнований и участие в соревнованиях, учебно-тренировочные сборы;
* инструкторская и судейская практика обучающихся.

**Методы, используемые в проведении занятий:**

* словесные;
* показ педагога;
* творческие;
* практические.

**Формы занятий:**

Практические занятия проводятся в форме тренировочных занятий, включающих игры, эстафеты, упражнения на развитие силы, скоростных качеств, гибкости и выносливости, а также технические основы специализации.

Теоретические разделы (правила техники безопасности, правила поведения, этикет) проводятся в форме беседы.

***Приёмы и методы организации тренировочного процесса:***

В разминочных упражнениях для подготовки организма занимающихся к основной части занятия, а также для поддержания устойчивого интереса к тренировкам и выработки лидерских качеств, используются соревновательные игры, конкурсы и эстафеты. В качестве оснащения используется разметка зала, гимнастические скамейки, обручи, гимнастические палки, мячи.

В основной части занятия используются как циклический, так и интервальный методы тренировочного процесса. Повтор технических действий производится под счёт педагога. Методы освоения техники специализированных упражнений разбиваются на изучение приёмов по разделениям (в самом начале обучения), так и слитно. В занятиях используются боксёрские лапы, эластичные жгуты, подушки (макивары) и мешки. Так же в период второго года обучения включаются защитные приспособления (шлемы, протекторы, перчатки).

**Формы подведения итогов реализации программы:**

**Форма подведения итогов**

* отслеживание динамики по результатам выполнения контрольных (тестовых) упражнений;
* зачетные занятия;
* педагогическое наблюдение; индивидуальные консультации и беседы с учащимися и родителями;
* итоговые годовые аттестации.

***Формы промежуточной аттестации:***

* выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
* участие в квалификационных тестах.

***Формы итоговой аттестации:***

* участие в городских, всероссийских и международных соревнованиях;
* участие в подготовке и проведении соревнований.

**Ожидаемые результаты и способы их проверки**

В соответствии с поставленными целями и задачами образовательной программы после освоения содержания программы ожидаются следующие результаты.

**Личностные**

* Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметные.**

* Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
* Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
* Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности
* **Предметные**

|  |  |
| --- | --- |
| **Знать** | **Уметь** |
| Терминологию в пределах аттестационной программы на уровне 8 гып (жёлтый пояс) | Выполнять все технические нормативы аттестационной программы на уровне жёлтого пояса (6 гып) |
| Критерии оценки технических комплексов «Пхумсе» (индивидуальных и командных) | Выполнять нормативы ОФП в соответствии с приложением 1 аттестационной программы; |
| Названия основных стоек, блоков и ударов руками и ногами | Выполнять нормативы специальной физподготовки в соответствии с аттестационной программой; |
| Происхождение и развитие боевых искусств | Уметь правильно применять удары, блоки и прочие приемы для эффективной защиты |
| Названия основных ударных частей (поверхностей) | Приводить себя в состояние психологической готовности к защите и атаке; |
| Основы элементарной первой помощи; | Оказывать первую медицинскую помощь; |
| Классификация по поясам, требования программы аттестации на пояса по уровню пояса; | Применять полученные навыки на практике в ходе соревнований по тхэквондо |

**II. Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание занятия | Количество часов | | |
| Всего | Теорет. | Практ. |
| ***1. Базовая часть*** |  |  | | |
| 1.1. Основы теоретических знаний | | 4 | 4 | 0 |
| 1.2. Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности) | | 6 | 0 | 6 |
| 1.3. Подвижные и спортивные игры | | 8 | 0 | 8 |
| 1.4. Гимнастика |  | 8 | 0 | 8 |
| 1.5. Легкая атлетика |  | 8 | 0 | 8 |
| ***2. Специализированная часть*** | |  | | |
| 2.1. Изучение базовой техники спарринга и технических комплексов «Пхумсе»:  Стойки, удары ногами, стэпы, нанесение ударов со стэпов, работа по ракеткам, лапам, работа в парах в защитном снаряжении, спортивный спарринг, знакомство с техническими комплексами пхумсе и их изучение | | 24 | 0 | 24 |
| 2.2. Основы теоретических знаний по тхэквондо | | 6 | 6 | 0 |
| 2.3. Контрольные испытания | | 4 | 0 | 4 |
| ***Всего часов:*** | | **68** | **10** | **58** |

**III. Содержание программы**

**1. Базовая часть:**

1.1. Основы теоретических знаний.

***Теория:*** правила поведения учащихся на занятиях по тхэквондо. Предупреждение травматизма, обеспечение безопасности жизни и здоровья дошкольников. Гигиена поведения в зале. Значение тхэквондо, как средства укрепления здоровья.

1.2. Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности)

***Практика:*** ОФП: отжимания от пола, скручивания на брюшной пресс лёжа, приседания, выпрыгивания из приседа, бег с высоким подниманием бедра на скорость.

1.3. Подвижные и спортивные игры:

***Практика:*** игровой спарринг, эстафеты.

1.4. Гимнастика:

***Практика:*** разминочные упражнения, вращения суставов, упражнения на растягивание мышц и связок, «шпагат», «мостик»;

1.5. Лёгкая атлетика:

***Практика:*** ускорения, различные варианты бега с заданием, прыжки.

**2. Специализированная часть:**

# 2.1. Основы спарринга в Тхэквондо, спарринговые упражнения, технические комбинации используемые в бою, использования блоков и ударов кулаком в спарринге, технические комплексы «Пхумсе», их значимость и параллель с техникой спарринга в Тхэквондо

# *Практика:* техника передвижений: степы, спарринговые наработки

# Удары ногами: Ап чаги - прямой удар ногой, дольо чаги - круговой удар ногой ,

Удары руками: Ап джумок джируги, дубон джируги, себон джируги

Блоки руками: Аре макки, Момтом Ан Макки, Ольгуль Макки

2.2. Основы теоретических знаний по тхэквондо.

***Теория:*** терминология спортивного тхэквондо (счёт, названия техник);

контрольно-тестовые испытания (аттестации и зачёты) для допуска к соревнованиям.

2.3. Контрольные испытания:

***Практика:*** Тестирование на знание и навыки ударов ногами; спарринг.

**IV. Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Наименование раздела, темы** | **Плановые сроки прохождения темы** | **Количество часов** |
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по охране труда. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики. Махи и удары ногами. Отработка ударов в парах. | 01.09-08.09 | 1 |
| 2 | Правила техники безопасности на занятиях по тхэквондо. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики Махи и удары ногами. Отработка ударов в парах. |
| 3 | Изучение этикета тхэквондо: стойка, счет. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики. Махи и удары ногами. Отработка ударов в парах. | 11.09-15.09 | 1 |
| 4 | Повторение изученного. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики. Изучение стоек, ударов и блоков руками. Отработка ударов и блоков в парах. |
| 5 | Повторение изученного. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики. Махи и удары ногами. Отработка ударов в парах.. | 18.09-22.09 | 1 |
| 6 | Повторение изученного. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики. Изучение правил передвижения в «Пхумсе», комбинации стоек с блоками и ударами. Отработка ударов и блоков в парах. |
| 7 | Повторение изученного. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики. Махи и удары ногами. Отработка ударов в парах. Отработка элементов спарринга в тхэквондо. | 25.09-29.09 | 1 |
| 8 | Повторение изученного. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики. Изучение правил передвижения в «Пхумсе», комбинации стоек с блоками и ударами. Отработка ударов и блоков в парах. |
| 9 | Повторение изученного. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики. Махи и удары ногами. Отработка ударов в парах. Отработка элементов спарринга в тхэквондо. | 02.10-06.10 | 1 |
| 10 | Повторение изученного. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики. Изучение правил передвижения в «Пхумсе», комбинации стоек с блоками и ударами. Отработка ударов и блоков в парах. |
| 11 | Повторение изученного. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики. Махи и удары ногами. Отработка ударов в парах. Отработка элементов спарринга в тхэквондо. | 09.10-13.10 | 1 |
| 12 | Повторение изученного. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики. Пошаговое изучение технических комплексов «Пхумсе», расшифровка движений, эффективность и способы применения в реальном бою. |
| 13 | Повторение изученного. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики. Махи и удары ногами. Отработка ударов в парах. Отработка элементов спарринга в тхэквондо. | 16.10-20.10 | 1 |
| 14 | Повторение изученного. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики. Пошаговое изучение технических комплексов «Пхумсе», расшифровка движений, эффективность и способы применения в реальном бою. |
| 15 | Повторение изученного. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики. Махи и удары ногами. Отработка ударов в парах. Отработка элементов спарринга в тхэквондо. | 23.10-27.10 | 1 |
| 16 | Повторение изученного. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики. Пошаговое изучение технических комплексов «Пхумсе», расшифровка движений, эффективность и способы применения в реальном бою. |
| 17 | Повторение изученного. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики. Махи и удары ногами. Отработка ударов в парах. Отработка элементов спарринга в тхэквондо. | 06.11-10.11 | 1 |
| 18 | Повторение изученного. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики. Пошаговое изучение технических комплексов «Пхумсе», расшифровка движений, эффективность и способы применения в реальном бою. |
| 19 | Повторение изученного. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики. Махи и удары ногами. Отработка ударов в парах. Отработка элементов спарринга в тхэквондо. | 13.11-17.11 | 1 |
| 20 | Повторение изученного. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики. Пошаговое изучение технических комплексов «Пхумсе», расшифровка движений, эффективность и способы применения в реальном бою |
| 21 | Игровая разминка. Просмотр видео фильма по тхэквондо. | 20.11-24.11 | 1 |
| 22 | Повторение изученного. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики. Махи и удары ногами. Отработка ударов в парах. Отработка элементов спарринга в тхэквондо. |
| 23 | Повторение изученного. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики. Пошаговое изучение технических комплексов «Пхумсе», расшифровка движений, эффективность и способы применения в реальном бою. | 27.11-01.12 | 1 |
| 24 | Повторение изученного. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики. Махи и удары ногами. Отработка ударов в парах. Отработка элементов спарринга в тхэквондо. |
| 25 | Повторение изученного. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики. Пошаговое изучение технических комплексов «Пхумсе», расшифровка движений, эффективность и способы применения в реальном бою. | 04.12-08.12 | 1 |
| 26 | Повторение изученного. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики. Полномасштабное изучение технических комплексов «Пхумсе», параллели пхумсе и спарринга. |  |
| 27 | Повторение изученного. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики. Махи и удары ногами. Отработка ударов в парах. Отработка элементов спарринга в тхэквондо. | 11.12-15.12 | 1 |
| 28 | Повторение изученного. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики. Полномасштабное изучение технических комплексов «Пхумсе», параллели пхумсе и спарринга. |
| 29 | Повторение изученного. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики. Полномасштабное изучение технических комплексов «Пхумсе», детальная работа над ошибками. Подготовка к аттестации на пояса. | 18.12-22.12 | 1 |
| 30 | Повторение изученного. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики. Полномасштабное изучение технических комп лексов «Пхумсе», детальная работа над ошибками. Подготовка к аттестации на пояса. |
| 31 | Повторение изученного. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики. Подготовка к итоговой аттестации и тестированию. Детальная работа над ошибками. | 08.01-12.01 | 1 |
| 32 | Повторение изученного. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики. Подготовка к итоговой аттестации и тестированию. Отработка ударов в парах. Отработка элементов спарринга в тхэквондо. |
| 33 | Повторение изученного. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики. Подготовка к итоговой аттестации и тестированию. Детальная работа над ошибками. | 15.01-19.01 | 1 |
| 34 | Тестирование. |
| 35 | Повторение изученного. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики. Изучение правил передвижения в «Пхумсе», комбинации стоек с блоками и ударами. Отработка ударов и блоков в парах. | 22.01-26.01 | 1 |
| 36 | Повторение изученного. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики. Махи и удары ногами. Отработка ударов в парах. Отработка элементов спарринга в тхэквондо. |
| 37 | Повторение изученного. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики. Пошаговое изучение технических комплексов «Пхумсе», расшифровка движений, эффективность и способы применения в реальном бою. | 29.01-02.02 | 1 |
| 38 | Повторение изученного. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики. Махи и удары ногами. Отработка ударов в парах. Отработка элементов спарринга в тхэквондо. |
| 39 | Повторение изученного. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики. Пошаговое изучение технических комплексов «Пхумсе», расшифровка движений, эффективность и способы применения в реальном бою. | 05.02-09.02 | 1 |
| 40 | Повторение изученного. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики. Махи и удары ногами. Отработка ударов в парах. Отработка элементов спарринга в тхэквондо. |
| 41 | Повторение изученного. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики. Пошаговое изучение технических комплексов «Пхумсе», расшифровка движений, эффективность и способы применения в реальном бою | 12.02-16.02 | 1 |
| 42 | Повторение изученного. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики. Махи и удары ногами. Отработка ударов в парах. Отработка элементов спарринга в тхэквондо. |
| 43 | Повторение изученного. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики. Пошаговое изучение технических комплексов «Пхумсе», расшифровка движений, эффективность и способы применения в реальном бою | 19.02-23.02 | 1 |
| 44 | Повторение изученного. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики. Махи и удары ногами. Отработка ударов в парах. Отработка элементов спарринга в тхэквондо. |
| 45 | Повторение изученного. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики. Пошаговое изучение технических комплексов «Пхумсе», расшифровка движений, эффективность и способы применения в реальном бою. | 26.02-01.03 | 1 |
| 46 | Игровая разминка. Просмотр видео фильма по Тхэквондо – «Пхумсе» |
| 47 | Повторение изученного. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики. Махи и удары ногами. Отработка ударов в парах. Отработка элементов спарринга в тхэквондо. | 04.03-08.03 | 1 |
| 48 | Повторение изученного. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики. Пошаговое изучение технических комплексов «Пхумсе», расшифровка движений, эффективность и способы применения в реальном бою. |
| 49 | Повторение изученного. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики. Махи и удары ногами. Отработка ударов в парах. Отработка элементов спарринга в тхэквондо. | 11.03-15.03 |  |
| 50 | Повторение изученного. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики. Пошаговое изучение технических комплексов «Пхумсе», расшифровка движений, эффективность и способы применения в реальном бою. |
| 51 | Повторение изученного. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики. Полномасштабное изучение технических комплексов «Пхумсе», параллели пхумсе и спарринга. | 25.03-29.03 | 1 |
| 52 | Повторение изученного. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики. Махи и удары ногами. Отработка ударов в парах. Отработка элементов спарринга в тхэквондо. |
| 53 | Повторение изученного. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики. Полномасштабное изучение технических комплексов «Пхумсе», параллели пхумсе и спарринга. | 01.04-05.04 | 1 |
| 54 | Повторение изученного. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики. Полномасштабное изучение технических комплексов «Пхумсе», детальная работа над ошибками. Подготовка к аттестации на пояса |
| 55 | Повторение изученного. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики. Полномасштабное изучение технических комп лексов «Пхумсе», детальная работа над ошибками. Подготовка к аттестации на пояса. | 08.04-12.04 | 1 |
| 56 | Повторение изученного. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики. Махи и удары ногами. Отработка ударов в парах. Отработка элементов спарринга в тхэквондо. |
| 57 | Повторение изученного. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики. Пошаговое изучение технических комплексов «Пхумсе», расшифровка движений, эффективность и способы применения в реальном бою. | 15.04-19.04 | 1 |
| 58 | Повторение изученного. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики. Махи и удары ногами. Отработка ударов в парах. Отработка элементов спарринга в тхэквондо. |
| 59 | Повторение изученного. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики. Пошаговое изучение технических комплексов «Пхумсе», расшифровка движений, эффективность и способы применения в реальном бою. | 22.04-26.04 | 1 |
| 60 | Повторение изученного. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики. Полномасштабное изучение технических комплексов «Пхумсе», параллели пхумсе и спарринга. |
| 61 | Повторение изученного. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики. Махи и удары ногами. Отработка ударов в парах. Отработка элементов спарринга в тхэквондо. | 29.04-03.05 | 1 |
| 62 | Повторение изученного. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики. Полномасштабное изучение технических комплексов «Пхумсе», параллели пхумсе и спарринга |
| 63 | Повторение изученного. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики. Полномасштабное изучение технических комплексов «Пхумсе», детальная работа над ошибками. Подготовка к аттестации на пояса. | 06.05-10.05 | 1 |
| 64 | Повторение изученного. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики. Полномасштабное изучение технических комп лексов «Пхумсе», детальная работа над ошибками. Подготовка к аттестации на пояса. |  |
| 65 | Повторение изученного. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики. Подготовка к итоговой аттестации и тестированию. Детальная работа над ошибками. | 13.05-17.05 | 1 |
| 66 | Повторение изученного. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики. Подготовка к итоговой аттестации и тестированию. Отработка ударов в парах. Отработка элементов спарринга в тхэквондо |
| 67 | Повторение изученного. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики. Подготовка к итоговой аттестации и тестированию. Детальная работа над ошибками. | 20.05-24.05 | 1 |
| 68 | Итоговое занятие. Тестирование. |  |
| **Итого:** |  | **68 часов** |  |

**Список используемой литературы.**

1.Таэквон-до. Методическое пособие. Сафошкин С. Н.Санкт-Петербургская государственная академия физической культурыим. П. Ф. Лесгафта, 2001 г. ОАО Общество «Торнадо», 2001 г.

2.Тхэквондо ВТ.Программа спортивной подготовки для детско\_юношеских спортивных школ и специализированных детско\_юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Физкультура и Спорт. – 2009. – 160 с.

**СОГЛАСОВАНО**

Протокол заседания школьного

методического объединения учителей

Физической культуры и ОБЖ

название цикла предметов

от 25 августа 2023г.

№ 1

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. Директора по УР

Бурдина П.П.

28 августа 2023г