

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
города Набережные Челны
«Городской дворец творчества детей и молодежи №1»

Принята
на Педагогическом совете

Протокол от « 26 » 08 2020 г.
№ 01

Введена приказом

от « 26 » 08 2020 г. № 86



Директор
МАУДО «ГДТДиМ №1»

Т.А. Певгова

Рабочая программа
«Тхэквондо»

Год обучения: 4
Возраст: 12-14 лет

Составитель:
Хуснутдинов Дамир Наилевич
педагог дополнительного образования
отдела «Олимпиец»

2020/2021 учебный год

Ожидаемый результат

Формы подведения итогов реализации программы по тхэквондо— теоретическое тестирование и практическая сдача нормативов по общей физической подготовке и специальной подготовке на каждом этапе обучения, а также, по результатам участия в международных, российских, республиканских и городских соревнованиях по тхэквондо. Полученные результаты отражаются в протоколах итогов соревнований и протоколах промежуточной и итоговой аттестации.

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие виды контроля:

- Начальный (стартовый) контроль- сентябрь;
- Текущий контроль (декабрь-январь);
- Промежуточный контроль (май);
- Итоговый контроль для тех, кто окончил обучение по программе (май).

Четвертого года обучения															
юноши															
Бег на 30м (не более 5,2сек.)		Челночный бег(3/10м не более 13сек.)		Бег 500м не более 1 мин. 40 сек.		Подтягивание на перекладине (не менее 36раз)		Отжимание на брусьях (не менее 15 раз)		Побьем туловища лежа на полу (не менее 15 раз в теч. 30 сек)		Прыжок в длину с места (не менее 1,3м)		Обязательная техническая программа	
девушки															
Бег на 30м (не более 5,2 сек.)		Челночный бег(3/10м не более 13,5сек.)		Бег 500м не более 2 мин. 00 сек.		Подтягивание на перекладине (не менее 1раз)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)		Побьем туловища лежа на полу (не менее 15 раз в теч. 30 сек)		Прыжок в длину с места (не менее 1,3м)		Обязательная техническая программа	
ре-зул-ьта-т	за-чет /не за-чет	ре-зул-ьта-т	за-чет /не за-чет	ре-зул-ьта-т	за-чет /не за-чет	ре-зул-ьта-т	за-чет /не за-чет	ре-зул-ьта-т	за-чет /не за-чет	ре-зул-ьта-т	за-чет /не за-чет	ре-зул-ьта-т	за-чет /не за-чет	ре-зул-ьта-т	за-чет /не за-чет

Специальные нормативы

1. Выполнять стойки: хак дари соги
2. Выполнять блоки: пхальмок махи, годоре аре маки.
3. Выполнять удар ногой: двит чаги, тольге чаги
4. Выполнять пхумсе: тхегук саа джан, тхегук о джан
5. Выполнять удары руками: доджумок ап чиги, джимби пум мок чиги
6. Выполнять степовую программу
7. Выполнять скоростную работу по ракеткам: ап чаги, доле чаги, миро чаки, нерье чаги
8. Выполнять учебные спарринг

Учебный план четвертого года обучения

№ п/п	Название раздела	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие	2	2	
2.	Санитарно-гигиенические нормы	20	12	8
3.	Духовная культура.	20	16	4
4.	Сектор нанесения удара. Анатомическое строение тела	8	2	6
5.	Понятие особенности раздела спарринга. Судейство. Начисление очков.	6	2	4
6.	Базовая техника тхэквон-до	132		132
7.	Техника масоги (спарринг)	6		6
8.	Методика спарринговой техники	14	2	12
9.	Контрольные срезы:	8	2	6
	Итого	216ч		

Календарно-тематический план 4-го года обучения.

№ п/п	Тема учебного занятия	количество часов	дата проведения занятия	
			предполагаемая	фактическая
1.	Вводный, первичный инструктаж.	2	2.09.20	
2.	Биография основоположника Цой Хонг Хи. Создание Тхэквон-до как отдельного вида спорта.	2	4.09.20	
3.	Стартовые нормативы	2	7.09.20	
4.	Режим занятия ТКД. Правила ухода за формой. Гигиена тела.	2	9.09.20	

	Растяжка.			
5.	Тхэквон-до как система самосовершенствования	2		
6.	Базовая техника движения (туль). Тэ-Гэ (3-й гып – голубой пояс с красной рисккой). Значение туля. Историческое происхождение. Техника выполнения стойки ганнун со движибо сонкут наджунде кульки и моа со дунг чумок йо дви береги	2	11.09.20	
7.	Совершенствование техники выполнения стойки ганнун со движибо сонкут наджунде кульки и моа со дунг чумок йо дви береги	2	14.09.20	
8.	Закрепление техники выполнения стойки ганнун со движибо сонкут наджунде кульки и моа со дунг чумок йо дви береги	2	16.09.20	
9.	Техника выполнения удара ногой с разворота на 180 градусов – панда коро чаги.	2	18.09.20	
10.	Совершенствование техники выполнения удара ногой с разворота на 180 градусов – панда коро чаги.	2	21.09.20	
11.	Закрепление техники выполнения удара ногой с разворота на 180 градусов – панда коро чаги.	2	23.09.20	
12.	Техника выполнения ганнун со кёча чумок нулло макки	2	25.09.20	
13.	Совершенствование техники выполнения ганнун со кёча чумок нулло макки	2	28.09.20.	
14.	Закрепление техники выполнения ганнун со кёча чумок нулло макки	2	30.09.20.	
15.	Режим питания для спортсмена. Питание для спортсмена.	2	02.10.20	
16.	Теория мощности	2	05.10.20.	
17.	Техника выполнения ганнун со бакат пальмок сан макки	2	07.10.20.	
18.	Совершенствование техники выполнения ганнун со бакат пальмок сан макки	2	09.10.20.	
19.	Закрепление техники выполнения ганнун со бакат пальмок сан макки	2	11.10.20	
20.	Техника удара ногой двит чаги.	2	17.10.20	

21.	Совершенствование техники удара ногой двит чаги.	2	04.10.20	
22.	Закрепление техники удара ногой двит чаги.	2	16.10.20	
23.	Техника удара двумя руками.	2	19.10.20	
24.	Совершенствование техники удара двумя руками.	2	21.10.20	
25.	Закрепление техники удара двумя руками.	2	23.10.20	
26.	Философские принципы Тхэквон-до, которые являются краеугольным камнем для спортсмена, по которым он должен жить.	2	26.10.20	
27.	Режим дня, занятия. Умение поддерживать себя в оптимальной форме.	2	28.10.20	
28.	Техника выполнения удара муруп оллио чаги	2	30.10.20	
29.	Совершенствование техники выполнения муруп оллио чаги	2	2.10.20	
30.	Закрепление техники выполнения удара муруп оллио чаги	2	4.10.20	
31.	Техника удара двумя руками в прыжке.	2	6.10.20	
32.	Совершенствование техники удара двумя руками в прыжке.	2	8.10.20	
33.	Закрепление техники удара двумя руками в прыжке.	2	11.10.20	
34.	Техника выполнения удара рукой в прыжке обратной стороной кулака – кёча со дунг чумок нопунде йоп тереги.	2	13.10.20	
35.	Совершенствование техники выполнения удара рукой в прыжке обратной стороной кулака – кёча со дунг чумок нопунде йоп тереги.	2	16.10.20	
36.	Закрепление техники выполнения удара рукой в прыжке обратной стороной кулака – кёча со дунг чумок нопунде йоп тереги.	2	18.10.20	
37.	Врачебный контроль.	2	20.10.20	
38.	Тхэквон-до как самооборона.	2	23.10.20	
39.	Техника выполнения удара ногой с разворотом на 360 градусов – твиймио апча бусиги.	2	25.10.20	
40.	Совершенствование техники выполнения удара ногой с раз-	2	27.10.20	

	воротом на 360 градусов – твиймио апча бусиги.			
41.	Закрепление техники выполнения удара ногой с разворотом на 360 градусов – твиймио апча бусиги.	2	30.10.20	
42.	Техника стойки с ударом ганнун со опан сонкут напунде тульки, нюнча соду пальмок наджунде миро макки, нюнча со дунг чумок йоп дви береги, кёча со чумок хула макки, нюнча со сонкаль наджунде деби макки	2	2.11.20	
43.	Совершенствование техники с ударом ганнун со опан сонкут напунде тульки, нюнча соду пальмок наджунде миро макки, нюнча со дунг чумок йоп дви береги, кёча со чумок хула макки, нюнча со сонкаль наджунде деби макки	2	4.10.20	
44.	Закрепление техники стойки с ударом ганнун со опан сонкут напунде тульки, нюнча соду пальмок наджунде миро макки, нюнча со дунг чумок йоп дви береги, кёча со чумок хула макки, нюнча со сонкаль наджунде деби макки	2	6.10.20	
45.	Техника выполнения удара ногой в прыжке на 360 градусов – твиймио нэруп чаги.	2	9.11.20	
46.	Совершенствование и закрепление техники выполнения удара ногой в прыжке на 360 градусов – твиймио нэруп чаги.	2	11.11.20	
47.	Выполнение туля Тэ-Гэ в совокупности с «волной», дыханием, «расслаблением-напряжением», диаграммой.	2	13.11.20	
48.	Промежуточный зачёт по базовым элементам, по юль-гок тулю и ОФП.	2	10.11.20	
49.	Методы и формы закаливания.	2	18.11.20	
50.	Тхэквон-до как спорт, как единоборство.	2	20.11.20	
51.	Техника выполнения удара в прыжке с разворотом на 180 градусов – твиймио панда долио чаги.	2	23.11.20	

52.	Совершенствование техники выполнения удара в прыжке с разворотом на 180 градусов – твиймио панда долио чаги.	2	20.11.20	
53.	Закрепление техники выполнения удара в прыжке с разворотом на 180 градусов – твиймио панда долио чаги.	2	24.11.20	
54.	Базовая техника движения туля Хва-Ранг (2-ый гып – красный пояс). Значение туля, историческое происхождение. Техника выполнения стоек и блоков: моа чунби соги С (си), суджиг соги, аннун со сонбадак миро макки.	2	30.11.20	
55.	Совершенствование техники выполнения стоек и блоков: моа чунби соги С (си), суджиг соги, аннун со сонбадак миро макки.	2	2.12.20	
56.	Закрепление техники выполнения стоек и блоков: моа чунби соги С (си), суджиг соги, аннун со сонбадак миро макки.	2	4.12.20	
57.	Техника выполнения удара ногой в прыжке с разворотом на 180 градусов – твиймио панда йоп чаги.	2	6.12.20	
58.	Совершенствование техники выполнения удара ногой в прыжке с разворотом на 180 градусов – твиймио панда йоп чаги.	2	9.12.20	
59.	Закрепление техники выполнения удара ногой в прыжке с разворотом на 180 градусов – твиймио панда йоп чаги.	2	11.12.20	
60.	Техника выполнения блока руками – нюнча со оллио хируги	2	13.12.20	
61.	Правила ведения дневника самоконтроля.	2	16.12.20	
62.	Система званий. Инвентарь. Начисление очков в спарринге.	2	18.12.20	
63.	Техника удара ногой в прыжке – твиймио дивит чаги.	2	21.12.20	
64.	Совершенствование техники удара ногой в прыжке – твиймио дивит чаги.	2	23.12.20	
65.	Закрепление техники удара ногой в прыжке – твиймио дивит чаги.	2	25.12.20	
66.	Техника выполнения удара ногой – йоп ап ча бусиги.	2	28.12.20	

67.	Совершенствование техники выполнения удара ногой – йоп ап ча бусиги.	2	11.01.21	
68.	Закрепление техники выполнения удара ногой – йоп ап ча бусиги.	2	15.01.21	
69.	Техника выполнения удара ногой в прыжке – тидоро тымио пандо долио чаги.	2	17.01.21	
70.	Совершенствование техники выполнения удара ногой в прыжке – тидоро тымио пандо долио чаги.	2	18.01.21	
71.	Закрепление техники выполнения удара ногой в прыжке – тидоро тымио пандо долио чаги.	2	22.01.21	
72.	Техника выполнения удара суджик со сонкаль нерио тереги, напунде долио чируги	2	22.01.21	
73.	Совершенствование техники выполнения удара суджик со сонкаль нерио тереги, напунде долио чируги	2	25.01.21	
74.	Закрепление техники выполнения удара суджик со сонкаль нерио тереги, напунде долио чируги	2	27.01.21	
75.	Правила ведения дневника самоконтроля	2	29.01.21	
76.	Анатомическое строение тела. Секторы нанесения ударов. Уязвимые точки.	2	1.02.21	
77.	Техника выполнения удара нюнча со бару чируги	2	3.02.21	
78.	Совершенствование техники выполнения удара нюнча со бару чируги	2	5.02.21	
79.	Закрепление техники выполнения удара нюнча со бару чируги	2	8.02.21	
80.	Техника выполнения удара нюнча со йоп палькуп тульки	2	10.02.21	
81.	Совершенствование техники выполнения удара нюнча со йоп палькуп тульки	2	12.02.21	
82.	Закрепление техники выполнения удара нюнча со йоп палькуп тульки	2	15.02.21	
83.	Техника выполнения удара моа со ан пальмок йоп ап макки	2	17.02.21	
84.	Совершенствование и закрепление техники удара моа со ан пальмок йоп ап макки	2	18.02.21	

85	Предупреждение травм ан занятиях.	2	21.02.21	
86	Понятия и особенности раздела спарринг. Судейство.	2	23.02.21	
87	Техника выполнения туля Хва-Ранг (отдельно и по элементам)	2	26.02.21	
88	Совершенствование и закрепление туля Хва-Ранг (отдельно и по элементам)	2	28.02.21	
89	Техника выполнения туля Хва-Ранг (отдельными сериями)	2	30.02.21	
90	Совершенствование техники выполнения туля Хва-Ранг (отдельными сериями)	2	3.03.21	
91	Закрепление техники выполнения туля Хва-Ранг (отдельными сериями)	2	6.03.21	
92	Техника выполнения туля Хва-Ранг отдельно сериями в совокупности с дыханием, «волной», ритмом, концентрацией.	2	7.03.21	
93	Совершенствование техники выполнения туля Хва-Ранг отдельно сериями в совокупности с дыханием, «волной», ритмом, концентрацией.	2	10.03.21	
94	Закрепление техники выполнения туля Хва-Ранг отдельно сериями в совокупности с дыханием, «волной», ритмом, концентрацией.	2	12.03.21	
95	Техника выполнения туля Хва-Ранг в совокупности с дыханием, «волной», ритмом, концентрацией (выполняется полностью)	2	15.03.21	
96	Промежуточный зачёт по базовым движениям, по тулю Хва-Ранг и ОФП.	2	17.03.21	
97	Базовая техника спарринга. Спарринг с заранее оговоренным сценарием (яксок масоги). Спарринг на 2 шага (ибо-масоги).	2	20.03.21	
98	Совершенствование и закрепление базовой техники спарринга. Спарринг с заранее оговоренным сценарием (яксок масоги). Спарринг на 2 шага (ибо-масоги).	2	22.03.21	
99	Спарринг на 1 шаг (ильбо масоги).	2	24.03.21	

100	Соревновательный спарринг. Тренировочные задания.	2	26.03.21	
101	Совершенствование соревновательного спарринга. Тренировочные задания.	2	28.03.21	
102	Закрепление соревновательного спарринга. Тренировочные задания.	2	1.04.21	
103	Действия нападения и обороны. Атака в защиту.	2	2.04.21	
104	Действие нападения и обороны. Атака «из челнока».	2	6.04.21	
105	Действие нападения и обороны. Атака «из степа».	2	8.04.21	
106	Действие нападения и обороны. Атака «после бокового манёвра».	2	10.04.21	
107	Итоговые контрольные нормативы. Зачёт.	2	17.04.21	
108	Экскурсия на природу.	2	18.04.21	
	Итого	216		