

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ФЕНИКС»

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУДО ДЮСШ «Феникс»

Д.Н.Колпаков

« *09* » *09* 2021 г.

**«ТХЭКВОНДО ДЛЯ ДОШКОЛЯТ».**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

физкультурно-спортивной направленности

Возраст учащихся: 5-7 лет

Срок реализации программы: 1 год

Требенко Михаил Васильевич,  
тренер-преподаватель

г. Артем

2021г.

## Раздел № 1. Основные характеристики программы

### 1.1. Пояснительная записка

**Актуальность программы.** Спортивные поединки по ТХЭКВОНДО (ИТФ) последнее время приобрели большую популярность в обществе, получили широкое распространение и признание как вид спорта, входящий в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий.

На фоне социальных и экономических катаклизмов общества идет увеличение количества общественных организаций, спортивных клубов, кружков, секций и других образовательных учреждений, причем большую долю среди них составляют различные клубы и секции, где готовят спортсменов единоборцев различного уровня.

Огромное количество детей в возрасте от 5 лет впервые начинают посещать спортивные секции, не имея практического опыта занятиями физической культурой и спортом. На данном этапе необходимо заинтересовать занимающихся, используя средства и методы воспитания и обучения. Педагогические умения, яркий эмоциональный фон способствуют выработке устойчивой внутренней мотивации. Известно, что существует большое количество детей, имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом.

Значительное омоложение, произошедшее в спорте в последние годы, создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на стартовом этапе подготовки. Насыщенный двигательный режим в группах даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, значительно повысит их интерес к занятиям спортом.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения:** стартовый.

**Форма обучения:** очная.

**Язык реализации программы:** русский.

**Продолжительность одного занятия:** 30 минут.

**Количество занятий в неделю:** 2 раза

**Продолжительность программы:** 35 недель.

**Срок реализации программы:** 1 год (70 часов).

**Адресат программы.** Данная программа рассчитана на детей дошкольного возраста 5-7 лет МБОУ «Детский сад № 26» города Артёма, не имеющих медицинских противопоказаний.

### 1.2 Цель и задачи программы

**Цель программы:** развитие основных физических качеств детей дошкольного возраста посредством подвижных игр и комплексов общеразвивающих упражнений.

**Задачи этой программы:**

#### 1. Воспитательные:

- Сформировать представление о здоровом образе жизни;
- Сформировать потребность к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

#### 2. Развивающие:

- Развить основные физические качества (быстрота, координация, гибкость, сила);
- Развить дисциплинированность, умение работать в коллективе;

#### 3. Обучающие:

- Обучить простейшим элементам Тхэквондо;
- Обучить комплексам общеразвивающих упражнений для развития физических качеств.

### 1.3 Содержание программы Учебный план 1 года обучения

№	Название темы раздела	Количество часов			Формы аттестации\контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	2	2		
1.1.	Вводный инструктаж по ТБ	1	1		Наблюдение
1.2.	Принципы Тхэквондо	1	1		Опрос
<b>2.</b>	<b>Основы оздоровительной подготовки</b>	68	6	62	
2.1.	Развитие координационных способностей	10	1	9	Наблюдение
2.2.	Развитие силовых способностей	8	1	7	Наблюдение
2.3.	Развитие гибкости тазобедренных суставов	10	1	9	Наблюдение
2.4.	Развитие скоростных способностей	12	1	11	Наблюдение
2.5.	Подвижные игры	10	1	9	Наблюдение
2.6.	Основы Тхэквондо	18	1	16	Наблюдение
2.7.	Итоговые занятия	1	-	1	Открытая тренировка
	<b>Итого</b>	<b>70</b>	<b>8</b>	<b>62</b>	

#### Содержание учебного плана 1 года обучения

##### 1. Теоретическая подготовка

###### 1.1. Вводный инструктаж по ТБ.

Теория: Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.

###### 1.2. Принципы Тхэквондо.

Теория: Значение и роль в повседневной жизни. Принципы Тхэквондо: Учтивость (Nun Cha) – дорожить отношением друг с другом, уважение. Честность (Yom Chi) – умение говорить правду (хотя бы самому себе), также отличать правду от лжи. Настойчивость / Терпение (In Nae) – умение продолжать бороться за достижение поставленной цели, не смотря на возникающие трудности. Самообладание/ Самоконтроль (Guk Gi) – умение держать себя в руках. Сильный дух (Baekjul Boolgool) – способность преодолевать внутренние препятствия, как правило страх.

##### 2. Основы оздоровительной подготовки

###### 2.1. Развитие координационных способностей.

Теория: ТБ при выполнении упражнений на развитие координационных способностей. Понятие координации.

Практика: Упражнения на координационной лестнице. Обучение технике выполнения перемещения в боевой стойке.

#### 2.2. Развитие силовых способностей.

Теория: ТБ при выполнении упражнений на развитие силовых способностей. Понятие силы.

Практика: Сгибания-разгибания рук в упоре лёжа. Приседания с собственным весом. Поднятие туловища.

#### 2.3. Развитие гибкости тазобедренных суставов.

Теория: ТБ при выполнении упражнений на развитие подвижности тазобедренных суставов. Понятие гибкости.

Практика: Упражнение, в положении сидя «Бабочка», наклоны в «Бабочке», наклоны ноги вместе, наклоны ноги прямые в стороны, полушпагаты, шпагат поперечный и продольный.

#### 2.4. Развитие скоростных способностей.

Теория: ТБ при выполнении упражнений на развитие скоростных способностей. Понятие быстроты.

Практика: Максимальное количество поднятия колена за 10 сек. Максимальное количество выпрямление перед собой рук за 10 сек. Бег с ускорением на короткие дистанции.

#### 2.5. Подвижные игры.

Теория: ТБ при участие в подвижных играх, правила подвижных игр, инвентарь для проведения подвижных игр (лапа – 4 шт, мяч – 2 шт, координационная лестница – 1 шт).

Практика: Комплекс беговых упражнений, «Эстафета», «Ловкие задачи», «Заморозка», «Баланс», «Крабы», «Классики», «Рачки».

#### 2.6. Основы Тхэквондо.

Теория: ТБ при выполнении основных элементов Тхэквондо. Понятие Тхэквондо.

Практика: Подводящие упражнения для правильного формирования ударной поверхности. Обучение выполнения защитных движений при ударе рукой и ногой (блок при ударе рукой с перемещением в сторону, защитные движения при ударе ногой с перемещением в сторону). Прямой удар рукой в движении.

2.7. Итоговое занятие. Проводится в форме открытой тренировки в конце учебного года (май), в ходе, которой дети под руководством тренера демонстрируют изученные комплексы.

### 1.4 Планируемые результаты:

#### Личностные результаты:

У обучающегося будут сформированы:

- представление о здоровом образе жизни;
- потребность к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

#### Метапредметные результаты:

У обучающегося будут развиты:

- основные физические качества (быстрота, гибкость, координация, сила);
- дисциплинированность и умение работать в коллективе.

## **Предметные результаты:**

Обучающий будет уметь выполнять:

- основные элементы Тхэквондо.
- комплексы общеразвивающих упражнений для развития физических качеств.

## **Раздел № 2. Организационно-педагогические условия**

### **2.1 Условия реализации программы**

#### **Материально-техническое обеспечение:**

Занятия проводятся в оборудованном спортивном зале МБДОУ «Детский Сад № 26» по адресу: г. Артём, ул. Симферопольская, 8.

Используемый инвентарь и оборудование:

1. Координационная лестница – 1 шт;
2. Свисток – 1 шт;
3. Лапа ручная – 4 шт;
4. Футбольные и волейбольные мячи - 20 шт;
5. Скамейки – 5 шт.

#### **Учебно-методическое и информационное обеспечение:**

##### Основные средства тренировочных воздействий:

1) общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный.

Основные направления тренировки. Стартовый этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий Тхэквондо, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством.

На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Так, детям 5-7 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса.

Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин) с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с детьми на этом этапе - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине урока, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляются соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В группах стартового уровня подготовки большое внимание необходимо уделять упражнениям, направленной на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата. Обучение технике Тхэквондо на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: передвижения, защитным действиям от одиночных ударов.

Применение названных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части урока), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Особенности обучения на стартовом уровне. Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений – игровой, повторный и равномерный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - простым. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

Метод *показа* может осуществляться разными приемами: показом упражнения в профиль или анфас, показом в необходимом темпе или замедленно и т. п.

*Объяснение* используется при разучивании упражнений. В объяснении подчеркивается существенное в упражнении и выделяется тот элемент техники, к которому нужно привлечь внимание на данном занятии. Постепенно у детей создается представление о каждом элементе. Объяснение должно быть кратким, точным, понятным, образным, эмоциональным. Содержание объяснений изменяется в зависимости от конкретных задач обучения, подготовленности детей, их возрастных и индивидуальных особенностей. При объяснении следует ссылаться на уже известные упражнения.

## 2.2. Оценочные материалы и формы аттестации

Формы аттестации:

*Опрос* - это метод непосредственного или опосредованного сбора первичной вербальной информации путем взаимодействия между исследователем и опрашиваемым (респондентом).

*Наблюдение.* Педагогическое наблюдение представляет собой целенаправленное восприятие отдельных сторон процесса обучения и воспитания и проводится на основе заранее разработанного плана.

*Итоговое занятие* проводится в форме открытой тренировки, в ходе которой дети под руководством тренера демонстрируют изученные комплексы.

## 2.3. Методические материалы

*Литература для родителей:*

1. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. – М.:ФиС.1977, с.207.
2. Тактика ведения спарринга в тхэквондо ИТФ: сб.науч.ст. РГАФК. – М., 2000. – 107 с.
3. Тхэквондо. Правила соревнований. – М., 2005.
4. Тхэквондо: сб.науч.ст. РГАФК. –М., 1998.
5. Вопросы тактической подготовки в тхэквондо ИТФ: сб. науч. ст. РГАФК – М., 2000. – С. 74–83.
6. Тхэквондо: сб.науч.ст. РГАФК. –М., 1998.
7. Вопросы тактической подготовки в тхэквондо ИТФ: сб. науч. ст. РГАФК – М., 2000. – С. 74–83.

*Методический материал:*

«Пропась». По сигналу «хлопок» перед нами возникает «пропась». Фиксируем позицию на одной ноге. Играем ситуацию баланса. Мягко опускаем поднятую ногу и фиксируем позицию.

«Ловкие задачи». Ученики ходят в броуновском движении. Не задевая друг друга, не смотря в пол. Ритм – спокойный, обычный. Учитель делает хлопок и дает задачу, с

которой ребенок должен мгновенно справиться и после выполнения продолжить двигаться. Задачи могут быть групповые. Примеры задач: - сесть на корточки и почесать левое ухо правой рукой. - прыгать на левой ноге и левой рукой держать правое плечо - подпрыгнуть и сделать хлопок - прыгнуть на 180 градусов в правую сторону - поднять левую ногу на 45 градусов - построить круг правым плечом в центр - построить клин острым углом к окну (или шкафу и т.д) - построить линию, в которой один спиной стоит, другой – лицом.

Защита от удара рукой или ногой производится, в основном, за счёт перемещения на ногах, в боевой стойке.

«Крабы». Исходное положение — стоя, правым боком к лесенке, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед. Шаг правой ногой в первую ячейку лестницы. Шаг левой ногой в первую ячейку лестницы (левую ногу приставить к правой ноге). Выполнить упражнение до конца лесенки. Повторить упражнение, стоя левым боком к лесенке.

«Рачки». Исходное положение — стоя, спиной к лесенке, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед. Шаг правой ногой в первую ячейку лестницы. Шаг левой ногой в первую ячейку лестницы (левую ногу приставить к правой ноге). Выполнить упражнение до конца лесенки. Повторить упражнение, начиная шаг с левой ноги.

«Классики». Первому игроку прыгать по классикам вперед и назад, попадая во все прямоугольники. Последовательность прыжков: на правой ноге; на левой ноге; прыгать, меняя ноги; на обеих ногах. Игроку прыгать в такой последовательности до совершения ошибки. Следующему по очереди продолжить игру. Первому игроку, когда снова подойдет его очередь, продолжить прыгать с того места, где была допущена ошибка. Победитель — первый прошедший всю последовательность прыжков.

«Заморозка». Выбирается 1 участник (Заморозка). «Заморозка» бежит по полю, дотрагивается до остальных участников. Тот, до кого дотронулась «Заморозка», замирает (леденеет), пока к нему не подойдет (подбежит) другой участник и дотронется до замороженного. Победит «Заморозка», если она заморозила всех, или участники, если не все были заморожены в течение какого-то времени. Вариант: выбирается «Разморозка» и размораживает только она.

## 2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год
Продолжительность учебного года, неделя		35
Количество учебных дней		70
Количество недельных часов		2
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	15.09.2021-31.12.2021
	2 полугодие	10.01.2022-31.05.2022
Возраст детей, лет		4-7
Продолжительность занятия, час		1
Режим занятия		2 раз/нед
Годовая учебная нагрузка, час		70

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
(Рабочая программа)

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	15	09:00-09:30	Объяснение	1	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б. Принципы Тхэквондо.	Спортзал	Наблюдение
2.	Сентябрь	17	09:00-09:30	Объяснение	1	Принципы Тхэквондо.	Спортзал	Наблюдение
3.	Сентябрь	22	09:00-09:30	Объяснение Практика	1	ТБ при выполнении упражнений на развитие координационных способностей. Координация	Спортзал	Наблюдение
4.	Сентябрь	24	09:00-09:30	Объяснение Практика	1	Развитие координационных способностей, игра «Баланс».	Спортзал	Наблюдение
5.	Сентябрь	29	09:00-09:30	Объяснение Практика	1	Развитие координационных способностей, игра «Ловкие задачи».	Спортзал	Наблюдение
6.	Октябрь	1	09:00-09:30	Объяснение, Практика	1	Развитие координационных способностей, игра «Ловкие задачи».	Спортзал	Наблюдение
7.	Октябрь	6	09:00-09:30	Объяснение, Практика	1	Развитие координационных способностей, игра «Пропась».	Спортзал	Наблюдение
8.	Октябрь	8	09:00-09:30	Объяснение, Практика	1	Развитие координационных способностей, игра «Классики».	Спортзал	Наблюдение
9.	Октябрь	13	09:00-09:30	Объяснение, Практика	1	Развитие координационных способностей, игра «Классики».	Спортзал	Наблюдение
10.	Октябрь	15	09:00-09:30	Объяснение Практика	1	Развитие координационных способностей, игра «Крабы».	Спортзал	Наблюдение

11.	Октябрь	20	09:00-09:30	Объяснение Практика	1	Развитие координационных способностей, игра «Рачки».	Спортзал	Наблюдение
12.	Октябрь	22	09:00-09:30	Объяснение Практика	1	Развитие координационных способностей, игра «Пропась».	Спортзал	Наблюдение
13.	Октябрь	27	09:00-09:30	Объяснение Практика	1	ТБ при выполнении упражнений на развитие силовых способностей. Сила.	Спортзал	Наблюдение
14.	Октябрь	29	09:00-09:30	Объяснение Практика	1	Развитие силовых способностей «Отжимание».	Спортзал	Наблюдение
15.	Ноябрь	3	09:00-09:30	Объяснение Практика	1	Развитие силовых способностей «Пресс, поднятие туловища».	Спортзал	Наблюдение
16.	Ноябрь	5	09:00-09:30	Объяснение Практика	1	Развитие силовых способностей «Пресс, поднятие ног».	Спортзал	Наблюдение
17.	Ноябрь	10	09:00-09:30	Объяснение Практика	1	Развитие силовых способностей «Отжимание».	Спортзал	Наблюдение
18.	Ноябрь	12	09:00-09:30	Объяснение Практика	1	Развитие силовых способностей «Приседания».	Спортзал	Наблюдение
19.	Ноябрь	17	09:00-09:30	Объяснение Практика	1	Развитие силовых способностей «Отжимание».	Спортзал	Наблюдение
20.	Ноябрь	29	09:00-09:30	Объяснение Практика	1	Развитие силовых способностей «Пресс, поднятие туловища».	Спортзал	Наблюдение
21.	Ноябрь	24	09:00-09:30	Объяснение Практика	1	ТБ при выполнении упражнений на развитие подвижности тазобедренных суставов. Гибкость.	Спортзал	Наблюдение
22.	Ноябрь	26	09:00-09:30	Объяснение Практика	1	Развитие гибкости тазобедренного сустава «Бабочка».	Спортзал	Наблюдение
23.	Декабрь	1	09:00-09:30	Объяснение	1	Развитие гибкости	Спортзал	Наблюдение

				Практика		тазобедренного сустава «Наклоны».		
24.	Декабрь	3	09:00-09:30	Объяснение Практика	1	Развитие гибкости тазобедренного сустава «Полушпагаты».	Спортзал	Наблюдение
25.	Декабрь	8	09:00-09:30	Объяснение Практика	1	Развитие гибкости тазобедренного сустава «Шпагаты».	Спортзал	Наблюдение
26.	Декабрь	10	09:00-09:30	Объяснение Практика	1	Развитие гибкости тазобедренного сустава «Бабочка».	Спортзал	Наблюдение
27.	Декабрь	15	09:00-09:30	Объяснение Практика	1	Развитие гибкости тазобедренного сустава «Бабочка».	Спортзал	Наблюдение
28.	Декабрь	17	09:00-09:30	Объяснение Практика	1	Развитие гибкости тазобедренного сустава «Бабочка».	Спортзал	Наблюдение
29.	Декабрь	22	09:00-09:30	Объяснение Практика	1	Развитие гибкости тазобедренного сустава «Наклоны».	Спортзал	Наблюдение
30.	Декабрь	24	09:00-09:30	Объяснение Практика	1	Развитие гибкости тазобедренного сустава «Полушпагаты».	Спортзал	Наблюдение
31.	Декабрь	29	09:00-09:30	Объяснение Практика	1	ТБ при выполнении упражнений на развитие скоростных способностей. Быстрота.	Спортзал	Наблюдение
32.	Декабрь	31	09:00-09:30	Объяснение Практика	1	Развитие скоростных способностей «Бег с ускорением на короткую дистанцию».	Спортзал	Наблюдение
33.	Январь	12	09:00-09:30	Объяснение Практика	1	Развитие скоростных способностей «Бег с ускорением на короткую	Спортзал	Наблюдение

						дистанцию».		
34.	Январь	14	09:00-09:30	Объяснение Практика	1	Развитие скоростных способностей «Максимальное количество поднятия колена за 10 сек».	Спортзал	Наблюдение
35.	Январь	19	09:00-09:30	Объяснение Практика	1	Развитие скоростных способностей «Максимальное количество поднятия колена за 10 сек».	Спортзал	Наблюдение
36.	Январь	21	09:00-09:30	Объяснение Практика	1	Развитие скоростных способностей «Максимальное количество поднятия колена за 10 сек».	Спортзал	Наблюдение
37.	Январь	26	09:00-09:30	Объяснение Практика	1	Развитие скоростных способностей «Максимальное количество поднятия колена с поворотом таза за 10 сек».	Спортзал	Наблюдение
38.	Январь	28	09:00-09:30	Объяснение Практика	1	Развитие скоростных способностей «Максимальное количество поднятия колена с поворотом таза за 10 сек».	Спортзал	Наблюдение
39.	Февраль	2	09:00-09:30	Объяснение Практика	1	Развитие скоростных способностей «Бег с ускорением на короткую дистанцию».	Спортзал	Наблюдение
40.	Февраль	4	09:00-09:30	Объяснение Практика	1	Развитие скоростных способностей «Бег с ускорением на короткую дистанцию».	Спортзал	Наблюдение
41.	Февраль	9	09:00-09:30	Объяснение Практика	1	Развитие скоростных способностей «Максимальное количество поднятия колена за 10 сек».	Спортзал	Наблюдение
42.	Февраль	11	09:00-09:30	Объяснение	1	Развитие скоростных	Спортзал	Наблюдение

				Практика		способностей «Максимальное количество поднятия колена за 10 сек».		
43.	Февраль	16	09:00-09:30	Объяснение Практика	1	ТБ при участии в подвижных играх, правила подвижных игр.	Спортзал	Наблюдение
44.	Февраль	18	09:00-09:30	Объяснение Практика	1	Подвижные игры «Ловкие задачи».	Спортзал	Наблюдение
45.	Февраль	25	09:00-09:30	Объяснение Практика	1	Подвижные игры «Эстафета».	Спортзал	Наблюдение
46.	Март	2	09:00-09:30	Объяснение Практика	1	Подвижные игры «Пропась».	Спортзал	Наблюдение
47.	Март	4	09:00-09:30	Объяснение Практика	1	Подвижные игры «Заморозка».	Спортзал	Наблюдение
48.	Март	9	09:00-09:30	Объяснение Практика	1	Подвижные игры «Ловкие задачи».	Спортзал	Наблюдение
49.	Март	11	09:00-09:30	Объяснение Практика	1	Подвижные игры «Эстафета».	Спортзал	Наблюдение
50.	Март	16	09:00-09:30	Объяснение Практика	1	Подвижные игры «Пропась».	Спортзал	Наблюдение
51.	Март	18	09:00-09:30	Объяснение Практика	1	Подвижные игры «Заморозка».	Спортзал	Наблюдение
52.	Март	23	09:00-09:30	Объяснение Практика	1	Подвижные игры «Ловкие задачи».	Спортзал	Наблюдение
53.	Март	30	09:00-09:30	Объяснение Практика	1	Теория: ТБ при выполнении основных элементов Тхэквондо. Тхэквондо.	Спортзал	Наблюдение
54.	Апрель	1	09:00-09:30	Объяснение Практика	1	Основы Тхэквондо. Обучение техники выполнения блока при ударе рукой.	Спортзал	Наблюдение
55.	Апрель	6	09:00-09:30	Объяснение Практика	1	Основы Тхэквондо. Обучение техники выполнения блока при ударе рукой.	Спортзал	Наблюдение

56.	Апрель	8	09:00-09:30	Объяснение Практика	1	Основы Тхэквондо. Обучение техники выполнения блока при ударе рукой.	Спортзал	Наблюдение
57.	Апрель	13	09:00-09:30	Объяснение Практика	1	Основы Тхэквондо. Обучение техники выполнения блока при ударе рукой с перемещением в сторону.	Спортзал	Наблюдение
58.	Апрель	15	09:00-09:30	Объяснение Практика	1	Основы Тхэквондо. Обучение техники выполнения блока при ударе рукой с перемещением в сторону.	Спортзал	Наблюдение
59.	Апрель	20	09:00-09:30	Объяснение Практика	1	Основы Тхэквондо. Обучение техники выполнения блока при ударе рукой с перемещением в сторону.	Спортзал	Наблюдение
60.	Апрель	22	09:00-09:30	Объяснение Практика	1	Основы Тхэквондо. Обучение техники выполнения прямого удара рукой в движении.	Спортзал	Наблюдение
61.	Апрель	27	09:00-09:30	Объяснение Практика	1	Основы Тхэквондо. Формирование ударной поверхности при выполнении прямого удара ногой.	Спортзал	Наблюдение
62.	Апрель	29	09:00-09:30	Объяснение Практика	1	Основы Тхэквондо. Обучение технике выполнения защитных движений при ударе ногой.	Спортзал	Наблюдение
63.	Май	4	09:00-09:30	Объяснение Практика	1	Основы Тхэквондо. Обучение технике выполнения защитных движений при ударе ногой.	Спортзал	Наблюдение
64.	Май	6	09:00-09:30	Объяснение Практика	1	Основы Тхэквондо. Обучение технике выполнения защитных движений при ударе ногой.	Спортзал	Наблюдение
65.	Май	11	09:00-09:30	Объяснение Практика	1	Основы Тхэквондо. Обучение технике выполнения защитных движений при ударе ногой с	Спортзал	Наблюдение

						перемещением в сторону.		
66.	Май	13	09:00-09:30	Объяснение Практика	1	Основы Тхэквондо. Обучение технике выполнения защитных движений при ударе ногой с перемещением в сторону.	Спортзал	Наблюдение
67.	Май	18	09:00-09:30	Объяснение Практика	1	Основы Тхэквондо. Обучение технике выполнения защитных движений при ударе ногой с перемещением в сторону.	Спортзал	Наблюдение
68.	Май	20	09:00-09:30	Объяснение Практика	1	Основы Тхэквондо. Обучение технике выполнения защитных движений при ударе ногой и рукой с перемещением в сторону.	Спортзал	Наблюдение
69.	Май	25	09:00-09:30	Объяснение Практика	1	Основы Тхэквондо. Обучение технике выполнения защитных движений при ударе ногой и рукой с перемещением в сторону.	Спортзал	Наблюдение
70.	Май	27	09:00-09:30	Объяснение Практика	1	Итоговое занятие	Спортзал	Открытая тренировка

## 2.4. Календарный план воспитательной работы

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями. Воспитательная работа с юными тхэквондистами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

№	Название мероприятия	Контингент	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности во время занятий	Обучающиеся ДЮСШ	В течение сентября
2.	Игра «Пешеходный переход»	Обучающиеся ДЮСШ	В течение октября
3.	Консультации с тренером-преподавателем на тему: «Роль тренера в организации воспитательной работы»	Родители Обучающихся ДЮСШ	В течение ноября
4.	Игра в «Пожарных»	Обучающиеся ДЮСШ	В течение декабря
5.	Беседа об опасности выхода на тонкий лёд	Обучающиеся ДЮСШ	В течение февраля
6.	Игра «Волк и семеро козлят»	Обучающиеся ДЮСШ	В течение марта
7.	Беседа о мерах безопасности при нахождении на железнодорожных станциях	Обучающиеся ДЮСШ	В течение апреля

### Список литературы:

1. Педагогические измерения в спорте: методы, анализ и обработка результатов / В. П. Губа, Г. И. Попов, В. В. Пресняков, М. С. Леонтьева. – Москва: Спорт, 2021.
2. Сенситивные периоды развития детей: определение спортивного таланта / В. П. Губа, Л. В. Булькина, Е. Е. Ачкасов, Э. Н. Безуглов ; под общ. ред. В. П. Губы. – Москва: Спорт, 2021.
3. Современная система спортивной подготовки / под общ. ред. Б. Н. Шустина. – 2-е изд., исправ., измен. – Москва: Спорт, 2021.
4. Демонстрация иллюстраций энциклопедии Тхэквондо ИТФ 15 томов.
5. Сайт Всероссийской Федерации Тхэквондо ИТФ [Электронный ресурс] // URL: <https://itf-russia.ru/> (дата обращения 18.09.2021).
6. Видео демонстрация формальных комплексов упражнений «Тыль» с 3-х кратным чемпионом мира [Электронный ресурс] // URL: <https://www.youtube.com/watch?v=mwscPIBE7ao&list=PL3evHkrGcLI3sPBFwjk6T3jV-rItJK18E> (дата обращения 25.09.2021).