

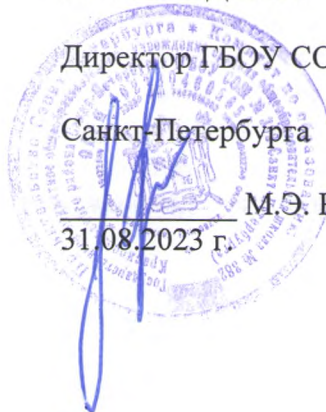
**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя образовательная школа №382
Красносельского района Санкт-Петербурга**

«СОГЛАСОВАНО»

Педагогическим советом
ГБОУ СОШ №382
Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 31.08.2023 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор ГБОУ СОШ №382
Санкт-Петербурга
М.Э. Новикова
31.08.2023 г.



**Дополнительная образовательная программа
«Тхэквондо»**

Возраст учащихся 10-16 лет
Срок реализации 1 год
Объем реализации 190 часов

Составитель: **Басов Игорь Тимофеевич**
Педагог дополнительного образования

2023- 2024 учебный год

Пояснительная записка

На сегодняшний день тхэквондо (WTF) является самым популярным спортом из всех восточных единоборств как среди детей так и среди подростков. Двигательные умения и действия, развитие физических качеств посредством тхэквондо открывают для обучающихся новые горизонты для личного самосовершенствования и укрепления здоровья. **Педагогическая целесообразность** данной образовательной программы в то, что она позволяет реализовать на практике процессы нравственного воспитания детей и подростков, сформировать волевые черты характера и чувство коллективизма.

Актуальность программы в том, что овладение навыками тхэквондо, как спортивного единоборства, является жизненно необходимым для каждого обучающегося. 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 обучающиеся имеют возможность совершенствовать свое тело и дух. **Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.**

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:

- воспитание физически развитой, духовно богатой личности с высоким уровнем развития морально-волевых качеств
- проверка и оценка уровня двигательной активности обучающихся, наличия установок и навыков здорового образа жизни
- приобщения обучающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом и здоровому образу жизни

ЗАДАЧИ

1. Обучающие:

- обучить простейшим методам оценки физического, функционального и психоэмоционального состояния организма и навыкам самостоятельных занятий физическими упражнениями
- дать необходимые знания в области гигиены, медицины, физической культуры и спорта
- обучение технике и тактике ведения боя по правилам WTF
- обучение технике нападения и защиты

2. Развивающие:

- развитие силы воли, боевого духа, выносливости
- развитие коммуникативных способностей, умение жить в коллективе
- формирование рефлексивного типа мышления

3. Воспитательные:

- формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни
- формирование культуры поведения при занятиях спортом
- воспитание гражданских качеств личности

Программа предназначена для детей **10-16 лет**. Занятия групп проходят **3 раза в неделю по 2 часа**.

В группе занимаются **10** детей.

Возраст детей: 10- 16 лет.

В секцию принимаются дети, не имеющие противопоказаний для занятий спортом.

Формы проведения занятий:

- групповая в виде тренировочных занятий
- индивидуально – групповая
- соревнования
- открытые занятия
- инструкторско-методические занятия

ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ:

По окончании обучающийся будет

знать:

- терминологию тхэквондо
- базовую технику тхэквондо
- правила соревнований
- способы двигательной деятельности
- комплексы общеразвивающих и специальных упражнений
- общую техническую базу ударной техники
- о тактических действиях во время спарринга
- технику выполнения пхумсэ
- технику выполнения приемов самообороны

уметь:

- выполнять комплексы общеразвивающих и специальных упражнений
- владеть навыками техники и тактики ведения боя по правилам WTF
- владеть навыками техники нападения и защиты
- самостоятельно тренироваться по индивидуальному плану и по заданию тренера
- уметь правильно выполнять тактические действия во время спарринга

ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ:

- по окончании каждого года обучающийся сдает экзамен - аттестацию на пояса
- участвует в соревнованиях районного и городского уровня
- участвует в спортивно- массовых мероприятиях
- открытые занятия

Учебно-тематический план обучения

№	Содержание занятия	Количество часов		
		всего	практика	теория
1	Вводное занятие. Техника безопасности	4	-	4
2	Теоретическая подготовка	10	-	10
3	Способы двигательной деятельности	18	16	2
4	Подвижные и спортивные игры	12	12	-
5	Общая физическая подготовка	26	26	-
6	Базовая техника тхэквондо	112	98	14
7	Контрольные испытания	4	4	-
8	Открытые занятия	4	4	-
	Всего часов:	190	160	30

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

1. Вводное занятие.

Теория. Традиции WTF. Правила безопасности при занятиях в зале единоборств. Правила использования оборудования и инвентаря. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале.

2. Теоретическая подготовка.

Теория. Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание тхэквондиста. Медико-биологический контроль. Терминология тхэквондо на корейском языке. Изучение новых команд на корейском языке.
Правила соревнований.

3. Способы двигательной деятельности.

Теория. Различные способы и навыки двигательной деятельности. Правила выполнения общеразвивающих упражнений и специальных упражнений.

Практика. Разучивание комплекса общеразвивающих и специальных упражнений.

4. Подвижные и спортивные игры.

Теория. Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований по футболу, волейболу, баскетболу, настольный теннис. Двусторонние игры.

Практика. Проведение спортивных игр по футболу, волейболу, баскетболу, настольному теннису. Подвижные игры и эстафеты для развития быстроты, ловкости, выносливости.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

5. Общая физическая подготовка.

Теория. Техника выполнения строевых упражнений. Техника выполнения общеразвивающих упражнений для развития гибкости.

Практика. Строевые упражнения. Построения, перемещения. Комплекс общеразвивающих упражнений для развития гибкости. Упражнения на равновесие, точность движений, скорость. Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы, формирования правильной осанки. Упражнения с гимнастической палкой для развития подвижности плечевого пояса. Упражнения с отягощением, сопротивлением и грузом. Легкоатлетические упражнения. Акробатические упражнения.

6. Базовая техника спаринга в тхэквондо.

Теория. Техника выполнения спаринга.

Практика. Выполнение стоек (чумби, кирюги чунби), ударов ногами, стэпов, нанесение ударов со стэпов. Работа по ракеткам, лапам. Работа в парах в защитном снаряжении. Отработка техники защиты во время спаринга.

7. Изучение пхумсэ (тхэгук сам джанг - тхэгук пхаль джанг).

Теория. Техника выполнения пхумсэ.

Практика. Выполнение комплекса упражнений тхэгук сам джанг - тхэгук пхаль джанг.

8. Техника приёмов самообороны.

Теория. Техника выполнения приемов самообороны.

Практика. Одно шаговый бой с подсечками, захватами, бросками. Уходы от захватов.

9. Контрольные испытания.

Практика. Сдача аттестационных нормативов на цветные пояса.

В обучении основной упор делается на специализированные спаринговые упражнения и приёмы самообороны с целью адекватной оценки своих физических и технических способностей для участия в соревнованиях. Воспитания понимания тхэквондо, как боевого искусства.

Методическое обеспечение образовательной программы

Учебно – тренировочное занятие состоит из четырех частей: теоретическая, подготовительная (разминка), основная и заключительная.

1. Теоретическая часть. Теоретические знания даются на каждом занятии и имеют определенную целевую направленность: вырабатывают у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Теоретический материал дается по принципу – от простого к сложному, от единичного – к целому.

2. Подготовительная часть занятия обеспечивает служебную функцию, так как создает предпосылки для основной учебной работы. Ее продолжительность составляет 7 – 10 % отводимого на занятии времени.

Задачи подготовительной части:

- организовать занимающихся;
- активизировать их внимание;
- создать соответствующую психологическую установку и положительное эмоциональное состояние;
- подготовить организм занимающихся к предстоящим нагрузкам.

Для решения задач подготовительной части занятия используются разнообразные физические упражнения, отличающиеся простотой выполнения или хорошо усвоенные. Наиболее целесообразными в данной части занятия являются: общеразвивающие, специальные, имитационные упражнения, различные способы ходьбы, игры на внимание (не требующие больших напряжений или длительных пауз в действиях обучающихся).

3. Основная часть занятия выполняет главную функцию, так как в ней решаются все категории задач физического воспитания (учебно – тренировочные, воспитательные, физическое развитие). К ним относятся:

- формирование знаний в области двигательной деятельности;
- обучение двигательным умениям и навыкам общеобразовательного, спортивного характера;
- развитие опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистую и дыхательную системы;
- воспитание интеллектуальных, волевых и эстетических качеств.

Продолжительность основной части составляет 75-80 % времени, отводимого на занятии. Для решения поставленных задач применяются: специальные подготовительные и имитационные упражнения, игры и игровые упражнения. Используемые средства и методические приемы классифицированы по темам. Каждое занятие включает несколько взаимосвязанных по темам, но разных по типу деятельности частей: рассказ, практические занятия, игра и т. д.

4. Заключительная часть занятия имеет следующие функции:

- организация завершения учебно-воспитательного процесса с целью приведения организма в оптимальное состояние и сохранение общей рабочей установки;
- концентрация внимания обучающихся на достигнутом и ориентация их в дальнейшей работе.

Задачи заключительной части:

- привести организм и психику обучающихся в оптимальное функциональное состояние;
- подвести итоги учебной деятельности;
- ознакомить обучающихся с общим содержанием очередного занятия для самостоятельного выполнения некоторых упражнений и др.

Её продолжительность 7-10% времени отведенного на занятие. В заключительной части каждого занятия даётся 5 минут свободного (игрового) времени. Этот метод позволяет сформировать у обучающихся устойчивый интерес к занятиям.

В процессе планирования тренировочных занятий необходимо постепенно обновлять и усложнять материал. На этапе начальной подготовки интенсивно совершенствуются быстрота, ловкость, гибкость и координация. Следовательно, на данном этапе учебного процесса включаются виды упражнений и игр, способствующих развитию данных качеств.

Формы и методы проведения учебно-тренировочных занятий

Занятия по тхэквондо подразделяются на теоретические и практические:

Теоретические занятия проводятся в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа, инструктажа, устного изложения, анализа выполненного действия в процессе всего практического занятия). В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической подготовкой. При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики.

Практические занятия могут различаться по **цели** (на учебные и контрольные) и **степени разнообразия решаемых задач** (на однородные и разнородные).

На учебных занятиях усваивается новый материал, повторяется и закрепляется пройденный, осуществляется обучение основам техники.

Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки. На таких занятиях проводится сдача контрольных упражнений.

Занятия проводятся главным образом групповым методом (10–15 человек).

Во время организации и проведения занятий особое внимание обращается на соблюдение правил поведения в спортивном зале.

Методы, используемые в учебно-тренировочном процессе:

- совершенствование двигательных навыков и развития физических качеств;
- овладения двигательными умениями и навыками;
- овладения знаниями.

Методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развития физических качеств: игровой и соревновательный метод (предполагают создание игровой и соревновательной обстановки на занятиях).

Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками:

а) Целостного упражнения (предполагает формирование целостного двигательного навыка сразу в целой форме);

б) Расчлененного упражнения (предполагают формирование целостного двигательного навыка по частям с последующим их соединением в одно целое).

Методы, направленные на овладения знаниями:

а) Метод непосредственной наглядности (показ упражнений преподавателем или по его заданию другим обучающимся; совместное выполнение упражнений преподавателем и обучающимся по счету, командам тренера).

б) Лекция, рассказ, объяснение и др. (предполагают устную передачу, усвоение и воспроизведение информации).

При планировании учебно-тренировочного процесса большое значение придается воспитательной работе.

Процесс обучения представляет собой совместную деятельность педагога и обучающегося.

Важным методом нравственного воспитания используется поощрение - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение применяется в виде одобрения, похвалы, благодарности педагога и спортивной группы. Любое поощрение выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствует действительным заслугам обучающегося.

Материально-техническое обеспечение

- спортивный зал
- ракетки для занятий тхэквондо
- боксерские лапы
- макивары
- скакалки
- мячи (футбольный, волейбольный, баскетбольный, гандбольный, набивные, для настольного тенниса, для большого тенниса)
- ракетки для настольного тенниса
- турник
- гимнастические брусья

Каждому обучающемуся необходимо иметь

- форму установленного образца (добок)
- накладки на руки, ноги
- защитный шлем для головы
- протектор для тела

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ:

1. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. -М.: Физкультура и спорт, 1987г. -С74-92.
2. Годик И.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок . - М: Физкультура и спорт, 1980г. - С 140-160.
3. Журавлева А.И., Граевская Н.Д. Спортивная медицина и лечебная физическая культура.- М.: Медицина, 1993г. -С88-91.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. (Общие основы теории и методики физ.воспитания, теорет.-метод. Аспекты спорта и проф. прикл. форм физ.культуры): Учебник для институтов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991г. -С88-94,
- 5.Филин Н.А., Филин В. П. Основы юношеского спорта М: ФиС, 1974 г.
- 6.Цой Хонг Хи, Тхэквон-до (Корейское искусство самообороны),М.,Ао ТКД 1993
7. Карамов С.К., Кэмпо. Сто вопросов. – М.: Терра-спорт, 1999 – 304с.
8. Гагонин С.Г. Спортивно – боевые единоборства: от древних ушу и будзюцу до профессионального кикбоксинга/Монография. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 1997. – 352 с.
9. Скотт Шоу, Хопкидо. Корейское искусство самообороны. – Ростов на Дону: Феникс, 2002. – 112 с.
10. Ложенский Д.Б., Драчёв В.В., Хапкидо. Путь обучения/учебное пособие для инструкторов. – СПб.: ИМАА. 2005/ - 276 с.
11. Ким Ли Кван, Хапкидо.Путь сосредоточения энергии., - М: Советский спорт, 1991 г., 192 с.
12. WTF Тхэквондо/официальное издание Союза Тхэквондо России, - Краснодар: АкадемПресс, 2004 г., - 30 с.
- 13.Тхэквондо/ журнал–обозрение Союза Тхэквондо России, - Краснодар: АкадемПресс, 1995 г., - 30 с.
14. Верхошанский Ю.В., Основы специальной физической подготовки спортсменов М: Физкультура и спорт, 1988 г. С 67- 70.
15. Федулов С. М., Цой Мен Чер, Основы и принципы тхэквондо НПО «Ориус» 1991 г.
16. Оранский И.В. Восточные единоборства.-М.: Советский спорт, 1990г.-С13-17.
17. Попов Г.В. Боевые единоборства народов мира.-М.: Международные отношения, 1993г. -С38-41.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ:

1. Гил К. С., Ким Чур Хван, Искусство таэквондо. Три ступени. К голубому поясу М: Советский спорт 1991 г. (1 том)
2. Гил К. С., Ким Чур Хван, Искусство таэквондо. Три ступени. К первому дану М: Советский спорт 1991 г.(2 том)
3. Гил К. С., Ким Чур Хван, Искусство таэквондо. Три ступени. От второго дана - к четвертому М: Советский спорт 1991 г.(3 том)
4. Соколов И.С. Основы таэквондо М: Советский спорт, 1994 г.
- 5.Цой Хонг Хи, Тхэквондо (Корейское искусство самообороны),М.,Ао ТКД 1993
6. Скотт Шоу, Хапкидо. Корейское искусство самообороны. – Ростов на Дону: Феникс, 2002. – 112 с.

Календарно-тематическое планирование обучения

№	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения	
			план	факт
			Сентябрь 2023	
1	Техника безопасности (далее- ТБ)	2	15	
2	ОФП (далее ОФП), Базовая техника тхэквондо (ВТФ) (далее - БТТ)	2	18	
3	ОФП , БТТ , удары по ракеткам	2	20	
4	ОФП , БТТ , подвижные игры	2	22	
5	ОФП , БТТ , спортивные игры	2	25	
6	ОФП , БТТ , удары по ракеткам	2	27	
7	ОФП , БТТ , подвижные игры	2	29	
			Октябрь 2023	
8	ОФП , Базовая техника спарринга в тхэквондо (ВТФ) (далее – БТСТ)	2	02	
09	ОФП , БТТ , удары по ракеткам	2	04	
10	ОФП , БТТ , спортивные игры	2	06	
11	ОФП , БТСТ , подвижные игры	2	09	
12	ОФП , БТТ , удары по ракеткам	2	11	
13	ОФП , БТТ , спортивные игры	2	13	
14	ОФП , БТСТ , подвижные игры	2	16	
15	ОФП , БТТ , удары по ракеткам	2	18	
16	ОФП , БТТ , спортивные игры	2	20	
17	ОФП , БТСТ , подвижные игры	2	23	
18	ОФП , БТТ , удары по ракеткам	2	25	
19	ОФП , БТТ , спортивные игры	2	27	
			Ноябрь 2023	
20	ОФП , БТТ , удары по ракеткам	2	06	
21	ОФП , БТТ , спортивные игры	2	08	
22	ОФП , БТСТ , подвижные игры	2	10	
23	ОФП , БТТ , удары по ракеткам	2	13	
24	ОФП , БТТ , спортивные игры	2	15	
25	ОФП , БТСТ , подвижные игры	2	17	
26	ОФП , БТТ , удары по ракеткам	2	20	
27	ОФП , БТТ , спортивные игры	2	22	
28	ОФП , БТСТ , подвижные игры	2	24	
29	ОФП , БТТ , удары по ракеткам	2	27	
30	Контрольные испытания	2	29	
			Декабрь 2023	
31	ОФП , БТТ , удары по ракеткам	2	01	
32	ОФП , БТТ , спортивные игры	2	04	
33	ОФП , БТСТ , подвижные игры	2	06	
34	ОФП , БТТ , удары по ракеткам	2	08	
35	ОФП , БТТ , спортивные игры	2	11	
36	ОФП , БТСТ , подвижные игры	2	13	
37	Открытое занятие	2	15	
38	ОФП , БТТ , удары по ракеткам	2	18	
39	ОФП , БТТ , спортивные игры	2	20	
40	ОФП , БТСТ , подвижные игры	2	22	
41	ОФП , БТТ , удары по ракеткам	2	25	
42	ОФП , БТТ , спортивные игры	2	27	
			Январь 2024	
43	ОФП , БТТ , ТБ	2	08	

44	ОФП, БТТ, удары по ракеткам	2	10	
45	ОФП, БТТ, спортивные игры	2	12	
46	ОФП, БТСТ, подвижные игры	2	15	
47	ОФП, БТТ, удары по ракеткам	2	17	
48	ОФП, БТТ, спортивные игры	2	19	
49	ОФП, БТСТ, подвижные игры	2	22	
50	ОФП, БТТ, удары по ракеткам	2	24	
51	ОФП, БТТ, спортивные игры	2	26	
52	ОФП, БТСТ, подвижные игры	2	29	
53	ОФП, БТТ, удары по ракеткам	2	31	
			Февраль 2024	
54	ОФП, БТТ, удары по ракеткам	2	02	
55	ОФП, БТТ, спортивные игры	2	05	
56	ОФП, БТСТ, подвижные игры	2	07	
57	ОФП, БТТ, удары по ракеткам	2	09	
58	ОФП, БТТ, спортивные игры	2	12	
59	ОФП, БТСТ, подвижные игры	2	14	
60	ОФП, БТТ, удары по ракеткам	2	16	
61	ОФП, БТТ, спортивные игры	2	19	
62	ОФП, БТСТ, подвижные игры	2	21	
63	ОФП, БТТ, удары по ракеткам	2	26	
64	ОФП, БТТ, спортивные игры	2	28	
			Март 2024	
65	ОФП, БТТ, удары по ракеткам	2	01	
66	ОФП, БТТ, спортивные игры	2	04	
67	ОФП, БТСТ, подвижные игры	2	06	
68	ОФП, БТТ, удары по ракеткам	2	11	
69	ОФП, БТТ, спортивные игры	2	13	
70	ОФП, БТСТ, подвижные игры	2	15	
71	ОФП, БТТ, удары по ракеткам	2	18	
72	ОФП, БТТ, спортивные игры	2	20	
73	ОФП, БТСТ, подвижные игры	2	22	
			Апрель 2024	
74	ОФП, БТТ, удары по ракеткам	2	01	
75	ОФП, БТТ, спортивные игры	2	03	
76	ОФП, БТСТ, подвижные игры	2	05	
77	ОФП, БТТ, удары по ракеткам	2	08	
78	ОФП, БТТ, спортивные игры	2	10	
79	ОФП, БТСТ, подвижные игры	2	12	
80	ОФП, БТТ, удары по ракеткам	2	15	
81	ОФП, БТТ, спортивные игры	2	17	
82	ОФП, БТСТ, подвижные игры	2	19	
83	ОФП, БТТ, удары по ракеткам	2	22	
84	ОФП, БТТ, спортивные игры	2	24	
85	ОФП, БТТ, удары по ракеткам	2	26	
86	Открытое занятие	2	29	
			Май 2024	
87	ОФП, БТСТ, подвижные игры	2	03	
88	ОФП, БТТ, удары по ракеткам	2	06	
89	ОФП, БТТ, спортивные игры	2	08	
90	ОФП, БТСТ, подвижные игры	2	13	
91	ОФП, БТТ, удары по ракеткам	2	15	
92	ОФП, БТТ, спортивные игры	2	17	
93	ОФП, БТСТ, подвижные игры	2	20	
94	ОФП, БТТ, удары по ракеткам	2	22	

95	Контрольные испытания	2	24	
----	-----------------------	---	----	--

Сокращения:

1. ОФП-общая физическая подготовка
2. БТТ – базовая техника тхэквондо (ВТФ)
3. БТСТ –базовая техника спарринга в тхэквондо (ВТФ)
4. ТБ- техника безопасности
5. ТПС- техника приемов самообороны