



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Средняя школа №158 «Грани»
(МАОУ СШ №158 «Грани»)**

Юридический адрес: Россия, 660012, г. Красноярск, улица Складская зд. 32
Фактический адрес: Россия, 660012, г. Красноярск, улица Складская зд. 32
тел./факс: +7(391) 217-87-97, E-mail: sch158@mailkrsk.ru, официальный сайт: <http://school158.best>
ОКПО 47698628, ОГРН 1202400026234, ИНН/КПП 2464153963/246401001

Принято на заседании экспертно-
методического совета
протокол №1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СШ №158«Грани»

30.08.2023 г. А.А. Лазутин



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Тхэквондо. Сборная МАОУ СШ № 158 «Грани»**

Тематическая направленность	Физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся	7-17 лет
Срок реализации	1 год

Автор-составитель:
Павлов Алексей Сергеевич,
педагог дополнительного образования

Красноярск, 2023

Содержание

1. Пояснительная записка.
2. Нормативная часть.
3. Содержание программы.
4. Календарно-тематический план на год обучения.
5. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.
6. Материально-техническое обеспечение.
7. Библиографический список.

1. Пояснительная записка.

1.1. Программа подготовки по виду спорта тхэквондо для детей в возрасте с 7 до 17 лет (далее – Программа) разработана в соответствии с:

1. Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ
2. Федеральным законом "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ
3. Требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо (Приказ Министерства спорта РФ от 19 января 2018 г. № 36 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо»).
4. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях»

1.2. Актуальность программы состоит в том, чтобы отвечать потребностям современных детей и их родителей, быть ориентированной на быструю социализацию детей и подростков в современное общество. Образовательная программа заключается в необходимости привлечения обучающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом с целью укрепления здоровья детей и пропаганды здорового образа жизни. Современные дети в своём большинстве испытывают двигательный дефицит, то есть количество движений, производимых в течение дня, ниже их возрастных норм. При этом снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечёт за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития; нарушения быстроты, ловкости, координации движений; гибкости и силы. Поэтому проблема потребности в двигательной активности детей так актуальна в наше время.

1.3. **Целью** реализации Программы является улучшение здоровья, воспитание мужества и умения преодолевать физические трудности, формирование системы необходимых двигательных навыков, обучение технике и тактике тхэквондо, достижение физического совершенства, воспитание нравственных и морально-волевых качеств занимающихся.

1.4. Задачи:

Образовательные:

- дать систематические знания о рациональном суточном режиме, закаливание, личной гигиене, оптимальных условиях проведения тренировок и соревнований профилактике травматизма;

Развивающие:

- совершенствование технико-тактических умений и навыков Тхэквондо;
- способствовать росту общей специальной физической подготовки;
- развивать координацию, выносливость и равновесие;

Воспитательные:

- воспитание патриотизма у детей, подростков и молодежи;
- становление полноценным гражданином Российской Федерации;
- воспитывать внимание, собранность, целеустремленность, внутреннюю дисциплину;
- поощрять стремление к самосовершенствованию;
- воспитывать чувство уважения к сверстникам, взрослым.

Развивающие:

- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.

Обучающие:

- ознакомить воспитанников с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях;
- формировать у учащихся навыки здорового образа жизни.
- познакомить учащихся с различными видами единоборств, правилами поведения , техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью.
- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе.

Воспитательные:

- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- прививать важные гигиенические навыки;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семью учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

1.5. Программа разработана для групп, занимающихся в возрасте с 7 до 17 лет. Программа рассчитана на один год обучение в течение 9 месяцев (с сентября по май, 34 недели). Режим и расписание занятий предварительно согласовывается с администрацией образовательных учреждений. Приём обучающихся осуществляется по желанию ребёнка и согласию одного из родителей (законного представителя), без прохождения предварительной аттестации, при наличии медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой. Продолжение занятий в группе и перевод учащихся на следующий год обучения осуществляется по желанию занимающихся и согласию родителей или законных представителей, с учетом результатов выполнения контрольно-переводных нормативов, и на основании положительного медицинского заключения для занятий видом спорта тхэквондо. Оптимальное количество занимающихся в группе от 10 до 20 человек.

1.6. Современные условия жизни общества с непрерывно растущими нервно-психическими нагрузками, социальными стрессами, отсутствие чётких нравственных ориентиров формируют ту обстановку, в контексте которой необходимо решать проблему здоровья. Нарастающая напряжённость ситуации требует формирования такого подхода к здоровью, который включал бы в качестве основы использование внутренних возможностей организма, позволял бы активно управлять развитием его адаптационных возможностей, обеспечивая устойчивость к влияниям различных стресс-факторов.

Педагогическая целесообразность программы в том, что она формирует дисциплинированного, волевого, смелого, физически развитого человека, готового к решению сложных жизненных ситуаций.

Личностные результаты – отражают индивидуальные личностные качества учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данной программы. Это:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;

- уважительное отношение к иному мнению;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;
- оказание бескорыстной помощи окружающим.

Предметные результаты – характеризуют умение и опыт учащихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения программы.

Метапредметные результаты - характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, которые проявляются в познавательной и практической деятельности. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма;
- умение работать в команде: находить компромисс и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

Критерии оценки результатов служат тестирования на соответствие возрастному развитию (на основании результатов выполнения контрольно-переводных нормативов) (Приложение 1).

2. Нормативная часть.

Таблица №1

Наполняемость учебных групп и режим физкультурно-оздоровительной работы.

Возраст для зачисления в группу	Количество занятий в неделю	Количество занятий в год	Оптимальная численность групп
7-17	3	102	10-20 человек

Примерный годовой график распределения физкультурно-оздоровительных занятий.

Таблица №2

	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	За год
Теоретические занятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
Практические занятия Общее психофизическое развитие										
Другие виды спорта и подвижные игры	1	1	1	1	1	2	2	2	2	13
Общая физическая подготовка										
Гимнастические упражнения	1	1	1	1	1	2	2	2	2	13
Легкоатлетические упражнения	1	1	1	1	1	2	2	2	2	13
Специальная физическая и тактическая подготовка										
Специальная физическая и функциональная подготовка (тхэквондо)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27
Технико-тактическая подготовка (тхэквондо)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27
Всего	10	10	10	10	10	13	13	13	13	102

3. Содержание программы.

Теоретический материал.

Тема №1: Что такое физическая культура и спорт.

Тема №2: История развития тхэквондо. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса в тхэквондо.

Тема №3: Основы философии и психологии в тхэквондо.

Тема №4: Гигиенические знания, умения и навыки. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни

Тема №5: Что такое Олимпийские игры. Знаменитые спортсмены страны, Красноярского края, Красноярска.

Другие виды спорта и подвижные игры

Упражнения из других видов спорта и подвижные игры являются одним из вспомогательных средств в тренировочном процессе.

При правильной организации занятий с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности занимающихся подвижные игры оказывают благоприятное влияние на рост,

развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки, а также повышают функциональную деятельность организма.

Упражнения из других видов спорта и подвижные игры вводятся в тренировочный процесс для решения задач спортивной подготовки и снятия эмоционального напряжения. Это позволяет выполнять большие тренировочные нагрузки, не испытывая больших перенапряжений, создает положительный эмоциональный фон, развивает интеллектуальные способности и способности к коллективной деятельности.

Подвижные игры в большой степени способствуют воспитанию физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, и, что немаловажно, эти качества развиваются в комплексе.

Гимнастические упражнения.

Гимнастические упражнения являются одной из основных частей содержания занятий физической культурой. В программный материал входят простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, несложные акробатические и упражнения на гимнастических снарядах.

Легкоатлетические упражнения.

Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании. Применяя эти упражнения, тренер решает две задачи. Во-первых, он содействует освоению основ рациональной техники движений. Во-вторых, обогащает двигательный опыт ребенка, используя для этого всевозможные варианты упражнений и условия их проведения. В результате учащиеся приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину и в высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

Специальная физическая и функциональная подготовка (тхэквондо)

Специальная физическая подготовка направлена на развитие и специализирование проявлений двигательных качеств для совершенствования приемов и действий в тхэквондо. Ее средствами являются приемы и действия, применяемые спортсменами на соревнованиях.

Специальные упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, быстроты, точности движений, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке, на лапах, на макиварах.

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой.

Специальные имитационные упражнения для развития координации, ловкости, чувства дистанции: бой с тенью, с партнером.

Технико-тактическая подготовка (тхэквондо)

Многократные повторения различных серий ударов и комбинаций, а также приемов маневрирования создают широкие возможности для постоянного повышения технической подготовленности. Закономерности овладения двигательными навыками требуют одновременного совершенствования, как деталей технических приемов, так и их целостного освоения. Требования соревновательного поединка диктуют необходимость в вариативных двигательных навыках, когда прием может быть использован как в различных ситуациях, так и против разнообразных противников. Другим важным фактором в формировании навыков является включение отдельных действий в серии и комбинации приемов и действий.

Тактическая подготовка тхэквондистов направлена на достижение максимального результата в ответственных соревнованиях. В тактической подготовке реализуются два основных направления: развитие боевого потенциала спортсмена и формирование у него способностей разрушать или использовать действия противника и управлять его поведением.

Изучение тактике направлено, в первую очередь, на освоение двигательного состава тактических действий и освоение общих правил тактики ведения поединков, применения подготавливающих и боевых действий.

4. Календарно-тематический план на год обучения

	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Вводное занятие, техника безопасности, охрана труда и т.д.	1
2.	Правила этикета в ТКД, базовая стойка	1
3.	ОФП, стойка приветствия Чарьет Соги	1
4.	ОФП, длинная стойка Гынын Соги	1
5.	ОФП, мах ногой вверх	1
6.	ОФП, правила поведения в зале	1
7.	ОФП, игры (право, лево)	1
8.	ОФП, «Паук»	1
9.	Удар коленом из Гынын Соги	1
10.	Удар коленом из Гынын Соги	1
11.	Удар коленом и блок против него	1
12.	Удар коленом и блок против него	1
13.	Игры на ловкость	1
14.	ОФП, прыжки в длину	1
15.	ОФП, игра (право, лево)	1
16.	ОФП, «Ковбой» скорость	1
17.	ОФП, «Доктор»	1
18.	ОФП, «Ковбой»	1
19.	Мах ногой вверх, заряд на Ап Чаги	1
20.	Заряд на Ап Чаги	1
21.	Заряд на Ап Чаги	1
22.	Азы отжимания от пола, скамейки. Удар Ап Чаги из заряда.	1
23.	Прыжок с двух ног. Удар Ап Чаги из заряда.	1
24.	ОФП	1
25.	Игры командные.	1
26.	Игры командные.	1
27.	Занятие по ТБ, охрана труда и т.д.	1
28.	Прямой удар рукой в Нарани Соги	1
29.	Прямой удар рукой в Нарани Соги	1
30.	Прямой удар рукой в Нарани Соги	1
31.	Прямой удар рукой в Нарани Соги	1
32.	Ап Чаги из длинной стойки	1
33.	Ап Чаги из длинной стойки	1
34.	Ап Чаги из длинной стойки	1
35.	Статическое удержание ноги на Ап Чаги	1
36.	Ап Чаги	1
37.	Ап Чаги	1
38.	Игры на удар рукой	1
39.	Игры на удар рукой	1
40.	Подготовительный комплекс № 1	1
41.	Подготовительный комплекс № 1	1

42.	Подготовительный комплекс № 1	1
43.	Подготовительный комплекс № 1	1
44.	Подготовительный комплекс № 1. Ап Чаги	1
45.	Теория волны в Тхэквондо ИФТ	1
46.	Игры на скорость реакции	1
47.	Игры на перемещения	1
48.	Растяжка (шпагаты)	1
49.	Растяжка (шпагаты)	1
50.	Боевая стойка и удары из неё	1
51.	Прямой удар рукой и ногой из длинной стойки	1
52.	Игры	1
53.	Перемещение в длинной стойки	1
54.	Маховые движения ногой	1
55.	Стойка ноги на ширине плеч	1
56.	Теория ТКД – волна	1
57.	Боевая стойка	1
58.	Смена боевой стойки	1
59.	Подготовительное упражнение № 1. Боевая стойка – Ап Чаги	1
60.	Перемещения в подготовительном комплексе № 2	1
61.	Перемещения в подготовительном комплексе № 2	1
62.	Игровая тренировка	1
63.	Игровая тренировка	1
64.	Перемещение в длинной стойки	1
65.	Перемещения в подготовительном комплексе № 2	1
66.	Блок ребром ладони	1
67.	Блок ребром ладони и предплечья в стойках	1
68.	Перемещения в подготовительном комплексе № 2	1
69.	Подготовительное упражнение № 3. Боевая стойка – Ап Чаги	1
70.	Перемещения в подготовительном комплексе № 3	1
71.	Перемещения в подготовительном комплексе № 3	1
72.	Игровая тренировка	1
73.	Игровая тренировка	1
74.	Заряд на Йоп Чаги	1
75.	Заряд на Йоп Чаги	1
76.	Азы отжимания от пола, скамейки. Удар Йоп Чаги из заряда.	1
77.	Прыжок с двух ног. Удар Йоп Чаги из заряда.	1
78.	ОФП	1
79.	Прямой удар рукой и ногой из длинной стойки	1
80.	Игры	1
81.	Перемещение в длинной стойки	1
82.	Маховые движения ногой	1
83.	Стойка ноги на ширине плеч	1
84.	Теория ТКД – волна	1
85.	Боевая стойка	1
86.	Смена боевой стойки	1
87.	Подготовительное упражнение № 3. Боевая стойка – Йоп Чаги	1
88.	Перемещения в подготовительном комплексе № 3	1
89.	Игры на скорость реакции	1
90.	Игры на перемещения	1
91.	Растяжка (шпагаты)	1
92.	Растяжка (шпагаты)	1
93.	Боевая стойка и удары из неё	1
94.	Прямой удар рукой и ногой из длинной стойки	1

95.	Игры	1
96.	Перемещение в длинной стойки	1
97.	Перемещения в подготовительном комплексе № 3	1
98.	Блок ребром ладони	1
99.	Блок ребром ладони и предплечья в стойках	1
100.	Перемещения в подготовительном комплексе № 3	1
101.	ОФП	1
102.	Игры командные.	1
	Итого	102

5. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.

№ п/п	Раздел или тема программы	Формы занятий	Приемы и методы организации учебно- воспитательного процесса	Дидактическ ий материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
I	Вводное занятие. Техника безопасности. Знакомство с основными разделами программы	Практическ ое занятие	Практический в сочетании со словесным (объяснения, инструктаж, беседа).	Специальная литература, спортивный зал.	Опрос
II	Основные элементы в единоборствах Изучение основных групп мышц, упражнения на координацию.	Практическ ое занятие	Практический в сочетании со словесным (объяснения, инструктаж, беседа), наглядный, репродуктивный, тренинг, технологический.	Спортивный зал, координацион ная лестница, медболы, утяжеления на ноги, скакалка, шведская стенка, функциональ ные петли, гимнастическ ие кольца.	Аттестация, коллективный анализ выполнения техники, самоанализ
III	Разучивание связок ударов	Практическ ое занятие	Практический в сочетании со словесным (объяснения, инструктаж, беседа), наглядный, репродуктивный, частично-поисковый, тренинг, технологический.	Спортивный зал, лапы, макивары, «бальчаги», мешок, груша, таймер	Демонстрация скорости и точности связи, коллективный анализ работ, самоанализ

6. Материально-техническое обеспечение.

Создание специализированной материально-технической базы для организации образовательного процесса:

- спортивный зал;
- координационная лестница;
- скакалка;
- шведская стенка;
- функциональные петли;
- лапы;

- макивары;
- груша;
- таймер;
- шлем защитный для тхэквондо;
- щитки (накладки) защитные на голень для тхэквондо;
- протектор-бандаж;
- костюм тхэквондо;
- перчатки для тхэквондо;
- футы для тхэквондо
- капа боксерская.

7. Библиографический список.

7.1. Список литературных источников

1. Андريس Э. Р., Арзуманов Г.Г., Годик М.А. Выбор тренировочных средств в зависимости от структуры соревновательного упражнения. – ТиП, 1979, № 2.
2. Годик М. А. «Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок». – М.: ФиС, 1980.
3. Соколов И. С. Основы таэквон-до. – М.: «Советский спорт», 1994. - 256 с.
4. Шулика Ю. А. Тхэквондо. Теория и методика. Спортивное единоборство. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 800 с.
5. Энциклопедия Таэквондо перевод 1993г. АО «ТКО», 1988г. By Gen. Choy Hon Ni

7.2. Список аудиовизуальных средств

1. 2 DVD - Master Jung's Know-how of Actual Gyeoruge

В данный сборник по Тхэквондо входят следующие фильмы: «Базовые удары», «Степы и перемещения», «Стратегия», «Стратегия реального поединка».

Формат - mpeg2. Тип - учебный. Язык - Корейский. Длительность - 480 минут.

2. Таэквондо (от белого пояса к черному) Фильм из 5-ти частей Формат - mpeg2. Тип - учебный. Язык - Русский. Длительность - 240 минут.

3. Ultimate Kicking Drills (Sang H. Kim) Формат - mpeg2. Тип - учебный. Длительность - 60 минут.

7.3. Перечень Интернет-ресурсов

1. <http://boevieiskusstva.narod.ru/thvando.htm>
2. <http://diski-soft.narod.ru/tktu.html>
3. <http://www.satori.com.ua/club/partners/taekwondo.htm>
4. <http://budmuzhchinoi.ru/texnika-boja/udari-nogami/luchshee-video-po-txekvondo.html>

Приложение №1

Контрольно-переводные нормативы тхэквондо

Таблица 1

Возраст	Туль (комплекс), техника	Масоги (спарринг), техника ударов	Количество раундов, способов.
7-10 лет	Чон-джи Дан-гун До-сан	Самбо масоги (спарринг на 3 шага) свободный	2 раунда
11-13 лет	Вон-хьё Юль-гок	Иба масоги (спарринг на 2 шага) свободный	3 раунда
14-17 лет	Чун-гун Той-ге	Иба масоги (спарринг на 2 шага) свободный	4 раунда

Таблица 2

Возраст- ные группы	Девочки/ Мальчики	Количество раз								
СТИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА										
7-10 лет	д/м	10/15	15/20	20/25	20/25	25/30	25/30	30/35	35/40	40/45
11-13 лет	д/м	15/20	15/20	20/25	25/30	25/35	30/40	35/45	40/50	45/55
14-17 лет	д/м	20/25	25/30	25/30	39/40	30/50	40/60	50/70	60/80	70/90
ПОДЪЕМ КОРПУСА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА										
7-10 лет	д/м	15/20	15/20	20/30	20/30	25/35	30/40	30/40	35/45	40/50
11-13 лет	д/м	15/20	15/30	20/35	30/40	30/40	35/45	40/50	45/55	50/60
14-17 лет	д/м	20/30	20/30	25/40	30/45	35/50	40/60	50/70	60/80	70/90
ПРИСЕДАНИЕ										
7-10 лет	д/м	15/20	15/20	20/ 25	25/30	30/35	30/35	35/40	40/45	45/50
11-13 лет	д/м	20/25	20/25	25/ 30	30/35	35/40	35/45	40/50	45/60	50/70
14-17 лет	д/м	25/30	25/30	30/ 35	35/40	40/50	45/60	50/70	55/80	60/90