

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы «Поиск»
городского округа Самара

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО

ЦВР «Поиск» г.о. Самара

В.Ю. Башкирова

«15» августа 2022 г.



Принята на Методическом совете

МБУ ДО ЦВР «Поиск»

Протокол № 1

от «15» августа 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ОСНОВЫ ТХЭКВОНДО»**

Возраст обучающихся: 6-18 лет

Срок реализации: 1 год

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Разработчики программы: педагоги дополнительного образования

Пеньков Андрей Алексеевич

Булькин Максим Владимирович

Самара

2022 г.

Оглавление

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1.1 Нормативно-правовые документы.....	3
1.2. Актуальность и новизна.....	3
1.3. Цели и задачи.....	4
1.4. Формы и режим работы.....	4
1.5. Используемые технологии, методы и средства обучения.....	5
II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.....	7
2.1. Учебно-тематический план.....	7
III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА.....	8
IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	11
4.1. ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	11
4.2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.....	11
V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	13

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Нормативно-правовые документы

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Основы Тхэквондо» для детей 6-18 лет разработана на основе:

- **нормативных документов:**

- Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 г. (Утверждена Распоряжением правительства РФ от 29.05.2015 г. №996-р);

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (направленных Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242);

- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 03.09.2015г. №МО -16-09-01/826-ТУ)

- Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020г. №882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»»

- Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 N 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Приказ Минпросвещения России от 3.09.2019 г. «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Указ Президента РФ от 21.07.2020г. №474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 г.»;

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. (проект).

1.2. Актуальность и новизна

Данная программа имеет **физкультурно-спортивную** направленность, предусматривает **базовый** уровень освоения, техническую, тактическую,

психологическую подготовку и учитывает возрастные особенности учащихся.

Тхэквондо – одновременно является как древним боевым искусством, так и относительно новой, современной системой.

Основываясь на материалы Стратегии социально-экономического развития Самарской области до 2035 года, программа направлена на результативность в обучении и спортивно оздоровительном развитии обучающихся.

Отличительные особенности программы:

На учебно-тренировочных занятиях обучающиеся знакомятся не только с основами тхэквондо, как вида спорта, но и с восточной культурой. Анализируются и сравниваются основные принципы обучения в восточных и Российских школах тхэквондо.

Освоение материала в основном происходит в процессе практической деятельности. Так, в работе над освоением базовой техники тхэквондо, обучающиеся должны добиваться четкого исполнения движений

Программа «Основы Тхэквондо» рассчитана на трёхгодичный курс обучения.

В соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» данная программа рассчитана на подготовку спортсменов «начальной подготовки»

1.3. Цели и задачи

Цель: формирование у детей и подростков потребности к самосовершенствованию, творческому развитию, здоровому образу жизни, профессиональному самоопределению; развитие физических, нравственных способностей; формирование условий для достижения уровня спортивных успехов через обучение основам боевого искусства.

Задачи:

Обучающие:

- обучить основам техники тхэквондо;
- сформировать понятие об основных принципах тхэквондо;
- способствовать овладению тактикой тхэквондо.

Развивающие:

- развивать физические способности,
- укреплять здоровье;
- развивать мыслительные способности.

Воспитательные:

- воспитывать понимание необходимости занятий спортом и физической культурой;
- прививать здоровый образ жизни,
- сформировать условия для предупреждения вредных привычек и правонарушений.

1.4. Формы и режим работы

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 учебных часа каждое занятие, в год 144 учебных часа. Количество обучающихся в группе- 12-18 человек

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

Основными формами организации учебного процесса являются групповая, мало-групповая (парная) и индивидуальная с учетом индивидуальных особенностей обучающихся в рамках одного занятия.

Формы проведения занятий:

Учебные занятия включают отработку теоретического материала и практических навыков. Теоретическая подготовка – неотъемлемая часть образовательного процесса. Процентное соотношение часов, отведенных на теоретические и практические вопросы, обусловлено спецификой предмета, педагогической целесообразностью и рекомендациями по составлению примерного учебного плана по теоретической подготовке, рекомендованной Государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту.

1.5. Используемые технологии, методы и средства обучения

Методы:

- словесный (лекции, беседы, рассказы, пояснения, команды, счет и др.);
- наглядный (натуральная и мультимедиа демонстрация);
- практический (повторный, игровой, соревновательный и др.).

Средства обучения

- рассказ
 - показ
 - лидирование
 - словесную корректировку
- 1.6. Ожидаемые результаты освоения программы

Личностные

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.

Метапредметные

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения

учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.

Предметные

- Терминологию в пределах аттестационной программы на уровне 8 гып (желтый пояс);
- Критерии оценки формальных комплексов (индивидуальных и командных);
- Названия основных стоек Тхэквондо;
- Происхождение и развитие боевых искусств;
- Названия основных ударных поверхностей;
- Основы элементарной первой помощи;
- Классификация по поясам, требования программы аттестации на пояса по уровню пояса;
- Выполнять все технические нормативы аттестационной программы на уровне зеленого пояса;
- Выполнять нормативы ОФП в соответствии с возрастом;
- Выполнять нормативы специальной физподготовки;
- Уметь правильно применять удары, блоки и прочие приемы для самозащиты;
- Приводить себя в состояние психологической готовности к защите и атаке;
- Применять полученные навыки на практике в ходе соревнований по тхэквондо;

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2.1. Учебно-тематический план

Первый год обучения

№ п/п	Разделы и темы	всего	теория	практика
I. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ				
1	Инструктаж. Входной контроль	2	2	-
II. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		4	4	-
2	Квалификация по поясам	2	2	-
3	Этикет тхэквондо	2	2	-
III. ОФП		30	6	24
4	Тренировка силовых качеств	10	2	8
5	Тренировка скоростных качеств	10	2	8
6	Тренировка координационных качеств	10	2	8
IV. СФП		32	4	28
7	Специальные скоростные упражнения	14	4	10
8	Специальные силовые упражнения	12	-	12
9	Специальные координационные упражнения	6	-	6
V. Базовая техническая подготовка		32	2	30
10	Самостраховка	14	2	12
11	Удары руками и ногами	10	-	10
12	Блоки. Контратаки из блоков	8	-	8
VI. ФОРМАЛЬНЫЕ КОМПЛЕКСЫ		9	2	7
13	Чон-Джи	5	2	3
14	Дан-Гун	4	-	4
VII. МАССОГИ		23	2	21
15	Техника перемещений	4	2	2
16	Удары и блоки	1	-	1
17	Упражнения в парах	4	-	4
18	Варианты защиты	4	-	4
19	Основные типы атаки	10	-	10
VIII. ОСНОВЫ ПЕРВОЙ ДОВРАЧЕБНОЙ ПОМОЩИ		4	2	2
20-21	Виды спортивных травм. Основы медицинской помощи при спортивных травмах. Способы самодиагностики на тренировке. Пульсометрия.	4	2	2
IX. СОРЕВНОВАНИЯ		2	-	2
X. Контрольное и итоговое занятие		6	2	4
Итого:		144	22	122

III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА

Раздел №1 ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Тема №1. Инструктаж. Входной контроль

Теория: доведение целей и задач, доведение расписания занятий, ознакомление с группой. Индивидуальное обсуждение целеполагания на предстоящий год и на результат обучения.

Раздел №2. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 2.1 Классификация по поясам. Квалификационные требования в соответствии с аттестационной программой.

Теория: классификация поясов по цвету (белый, желтый, зеленый, синий, красный, черный) и по номеру (с 10 по 1) с проведением соответствия.

Квалификационные требования с 10 по 8 гып, то есть что от них будет требоваться знать и уметь к экзаменам.

Тема 2.2: Этикет тхэквондо

Теория: этикет в тхэквондо; поведение спортсмена на тренировке; поведение спортсмена на соревнованиях; поведение спортсмена в обычной жизни.

Тема 2.3. Основные ударные поверхности.

Теория: Основные ударные поверхности – руки, ноги. Их вид, как формируются и в каких приемах используются.

Раздел № 3.ОФП (общая физическая подготовка)

Теория: анатомические и физиологические основы воздействия упражнений на организм спортсмена. Физиологическое обоснование правил дыхания в упражнениях.

Практика: упражнения на развитие силы: выпрыгивания из приседа (развитие силы мышц ног), выпрыгивания из приседа «лягушкой» (колени к плечам) (развитие взрывной силы мышц ног), сгибания-разгибания рук в упоре лежа (на ладонях и на кулаках) (развитие силы мышц рук), подъем туловища из положения лежа руки за головой (развитие силы мышц брюшного пресса), подтягивания на перекладине (развитие силы мышц рук), подъем туловища из положения лежа на животе руки за головой (развитие силы мышц спины).

Упражнения на развитие быстроты: бег (развитие быстроты перемещений), челночный бег (развитие быстроты смены направления движения), выполнение силовых упражнений на скорость (развитие скоростно-силовых качеств).

Упражнения на развитие координации: различные дорожки из шагов и прыжков на координационной лестнице (развитие координации движений ног на скорость),

бег спиной вперед и вращением (развитие работы вестибулярного аппарата).

Упражнения на развитие гибкости: наклоны корпуса (развитие гибкости позвоночника), махи ногами (увеличение амплитуды движений в тазобедренных суставах), ходьба в выпаде (увеличение амплитуды движений в тазобедренных суставах), статические упражнения в выпадах (увеличение амплитуды движений в тазобедренных суставах), шпагат, «бабочка», «лягушка», упражнения на гибкость в тазобедренных суставах в парах у стены (прямой подъем, боковой подъем, повороты в подъеме).

Упражнения на развитие выносливости: длительный бег, выполнение силовых упражнений сериями в конце занятия.

Раздел № 4 СФП (специальная физическая подготовка)

Теория: необходимость специальных упражнений в контексте подготовки к обучению техническим действиям. Анатомо-физиологическое обоснование техники выполнения специальных упражнений.

Практика: упражнения для развития специфических двигательных качеств перед изучением техники тхэквондо: прыжки со скакалкой, прыжки на одной ноге; прыжки с подъемом согнутого колена, выполнение ударов на скорость, выполнение ударной техники в перемещении на одной ноге, выполнение ударной техники в беге спиной вперед, выполнение ударной техники на сигнал (звуковой или визуальный, подаваемый тренером или напарником). Разучивание техники приема «колесо» (по разделениям и в целом).

Раздел № 5 БАЗОВАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 5.1 Самостраховка.

Теория: Самостраховка, ее значение в повседневной деятельности и в спорте. Техника безопасности. Анатомическое и практическое обоснование техники самостраховки. Способы самостраховки на соревнованиях.

Практика: совершенствование техники кувырка вперед; совершенствование техники кувырка назад; кувырок через плечо вперед (разучивание основы техники по разделениям из ИП с колена, разучивание и закрепление техники в целом с колена, разучивание и закрепление техники в целом из стойки); кувырок через плечо назад (разучивание основы техники по разделениям из ИП с колена, разучивание основы и деталей техники в целом с колена, разучивание основы и деталей техники в целом из стойки); страховка падением на бок (разучивание конечной фазы, разучивание по разделениям, отработка в целом).

Тема 5.2 Удары руками и ногами

Теория: названия вновь изучаемых ударов, классификация приставок относительно ударных поверхностей и формы удара (прямолинейный, хлесткий, круговой). Биомеханика ударов.

Практика: разучивание основы техники новых ударов на месте по разделениям с опорой, разучивание основы и деталей техники в целом на месте с опорой, разучивание основы и деталей техники на месте без опоры, разучивание и

закрепление техники с перемещениями в стойке. Совершенствование техники пройденных ударов руками и ногами.

Тема 5.3 Виды блоков. Контратаки из блоков.

Теория: Биомеханика блоков. Анатомическое и практическое обоснование техники блоков.

Биомеханика и темповая характеристика контратаки после блока.

Практика: Разучивание основы и деталей техники и закрепление техники новых блоков с контратакой по разделениям (на три и на два счета) и в целом, как на месте, так и в перемещениях. Совершенствование техники блоков ранее.

Раздел № 6.ФОРМАЛЬНЫЕ КОМПЛЕКСЫ

Тема 6.1: Саджу Чируги

Теория: Основные направления тренировки в **Саджу Чируги**. Индивидуальные акценты техники.

Практика: закрепление основы техники по разделениям, закрепление основы техники в целом, закрепление деталей техники в целом.

Тема 6.2: Саджу Маки

Теория: Основные направления тренировки в **Саджу Маки**.

Практика: закрепление основы техники по разделениям, закрепление основы техники в целом, закрепление деталей техники в целом.

Тема 6.3: Чон-Джи

Теория: Основные направления тренировки в **Чон-Джи**. Индивидуальные акценты техники.

Практика: разучивание основы техники по разделениям, разучивание основы техники в целом, разучивание деталей техники в целом, закрепление в целом.

Тема 6.4: Дан-Гун

Теория: Основные направления тренировки в **Дан-Гун**. Индивидуальные акценты техники.

Практика: разучивание основы техники по разделениям, разучивание основы техники в целом, разучивание деталей техники в целом, закрепление в целом.

Раздел № 7.МАССОГИ (боевая техническая подготовка)

Теория: Основные виды тактики поединка (прямолинейная атака, «финтовая» атака, оборона на контратаках, оборона посредством встречной атаки), их основные отличия. Подбор индивидуальной тактики для соревнований.

Практика: разучивание техники перемещений по разделениям и в целом в различных направлениях. Совершенствование ударов и блоков упражнениями в парах. Разучивание различных вариантов защиты и контратаки на основные типы атаки с использованием изученных приемов (в том числе перемещений). Подготовка боевых связок. Тренировка свободного поединка (по времени и с

имитацией соревнований – на оценку).

Раздел № 8.ОСНОВЫ ПЕРВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ ПРИ ТРАВМАХ

Теория: виды спортивных травм (ушибы, растяжения, разрывы связок, вывихи, переломы), их профилактика. Диагностика травмы. Основы первой медицинской помощи при травмах.

Практика: способы первой помощи и самопомощи при травме. Способы ускорения заживления травмы и восстановления нарушенной функции в домашних условиях.

Раздел № 9.СОРЕВНОВАНИЯ

Теория: правила соревнований.

Практика: соревнования по дисциплинам «ФОРМАЛЬНЫЕ КОМПЛЕКСЫ», «МАССОГИ» на уровне учреждения

Раздел № 10.КОНТРОЛЬНОЕ И ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ

Теория: проверка знаний учащихся соответственно программе.

Практика: проверка умений учащихся соответственно программе. пройденных блоков.

IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

4.1. ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- 1) Диагностическая карта физических качеств
- 2) Тесты теоретических знаний
- 3) Аттестация технических знаний и навыков: открытые занятия, соревнования разного уровня
- 4) Карты личных достижений учащихся
- 5) Квалификационные документы

4.2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Материально-техническое обеспечение программы:

- помещение спортивного зала с теплым покрытием (линолеум, паркет, ламинат);
- гимнастические стенки с перекладинами для подтягивания – 5 шт.
- татами «ласточкин хвост» - по размеру зала;
- лапы боксерские – 10 шт.;

- лапы большие для отработки ударов – 10 шт.;
- мячи набивные (медболы) 2 кг – 5 шт.;
- лестницы координационные – 2 шт.
- ракетки – 10 шт.

Методическое обеспечение состоит из сценария урока, построенного на материалах ведущих педагогов страны. В сценарий занятия включена фонетическая разминка, заучивание новых фраз и/или грамматических конструкций, их закрепления в песенках, стихотворениях или сценках. Каждый педагог, реализующий данную программу, может использовать дополнительный материал и прочие приемы обучения на занятии. Такой подход к проектированию образовательной деятельности позволяет педагогу проявлять творческую инициативу и комбинировать учебный материал с учётом индивидуальных особенностей каждого школьника, степени освоения данного материала и конкретных потребностей учебного процесса.

Кадровое обеспечение. Организация деятельности учащихся осуществляется педагогом дополнительного образования, соответствующего профессиональному стандарту.

Деятельность учащихся направляется педагогом на:

- усвоение знаний, формирование умений и компетенций;
- создание педагогических условий для формирования и развития физических способностей;
- укрепление здоровья, организации свободного времени;
- профессиональную ориентацию;
- обеспечение достижения учащимися нормативно установленных результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы.

4.3. Воспитательная работа

Цель:

- 1) Формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями.
- 2) Воспитание активности, самостоятельности и нравственно волевых черт личности.
- 3) Формирование у спортсмена навыков поведения в коллективе.

Задачи:

- 1) Формирование общей культуры у ребенка, укрепление здоровья
- 2) Обеспечение условия для личностного развития, адаптации к жизни в обществе.
- 3) Организация досуга детей по средствам занятий физической культуры и спортом.

Формы воспитательной работы:

- 1) Спортивная форма (выступление на соревнованиях, участие в спартакиадах)
- 2) Познавательная форма (участие в мастер классах, открытых тренировках)
- 3) Развлекательная форма (поездки в летние лагеря, проведение творческих конкурсов).

V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Калмыков Е.В. Индивидуальный стиль деятельности в спортивных единоборствах. - М.: РГАФК, 2006.
- Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2001.
- Подпалько С.Л.,Новиков А.А. Основные результативные технические действия в тхэквондо // Современные гуманитарные исследования. 2007.
- Тхэквондо ИТФ. Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: ФиС, 2009