

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная  
школа № 32 с углубленным изучением отдельных предметов

ПРИНЯТА  
на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 9  
от 28 августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора МАОУ СОШ №32  
№ 171а-о от «30» августа 2024 г.  
введена в действие с 01.09.2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
**программа физкультурно – спортивной направленности**  
**«ТХЭКВОНДО»**

Возраст обучающихся: 7-11 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Ткаченко Юлия Михайловна,  
педагог дополнительного образования

Екатеринбург, 2024

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1.Основные характеристики</b> .....	<b>3</b>
1.1.Пояснительная записка.....	3
1.1.1.Направленность общеразвивающей программы.....	3
1.1.2.Актуальность общеразвивающей программы.....	3
1.1.3.Новизна общеразвивающей программы.....	4
1.1.4.Адресат.....	5
1.1.5.Режим занятий.....	5
1.1.6. Объем общеразвивающей программы.....	6
1.1.7.Срок освоения общеразвивающей программы .....	6
1.1.8.Перечень форм обучения.....	7
1.1.9. Перечень видов занятий.....	7
1.1.10. Перечень форм подведения итогов.....	7
1.2.Цель и задачи общеразвивающей программы.....	7
1.3.Содержание общеразвивающей программы.....	8
1.3.1. Учебный (тематический) план.....	8
1.3.2. Содержание учебного (тематического) плана.....	11
1.4. Планируемые результаты.....	19
<b>2.Организационно-педагогические условия</b> .....	<b>20</b>
2.1.Условия реализации программы.....	20
2.1.1. Материально-техническое обеспечение.....	20
2.1.2. Кадровое обеспечение.....	21
2.1.3. Методические материалы.....	21
2.2.Формы аттестации/контроля и оценочные материалы.....	24
<b>Список литературы</b> .....	<b>25</b>
<b>Приложение</b> .....	<b>26</b>

# 1.ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ.

## 1.1. Пояснительная записка.

Здоровье – одно из самых драгоценных богатств жизни, физические и духовные качества человека, которые являются основой его долголетия. Общеизвестно, что важной составляющей здоровья человека является спорт. Тхэквондо – одновременно считается и как древним боевым искусством, так и относительно новой, современной системой. В занятиях тхэквондо учат преодолевать чувство страха, концентрировать внимание на своих действиях, принимать быстрые решения, верить в свои силы. Это богатейший арсенал технических приёмов, взятых из предшествующих стилей древне корейских боевых искусств и трансформированных современным стилем жизни. В целом – это и скорость современной жизни, и энергия молодости, и мудрость древности.

В условиях дополнительного образования общеразвивающая программа «Тхэквондо» отвечает заказам социума, востребована среди родительского сообщества, способствует физическому и духовному развитию, адаптации обучающихся к жизни в обществе, содействует поднятию уровня культуры и организации содержательного досуга. Занятия в детском объединении полезны тем, что в результате освоения программы, обучающиеся приобретут уверенность в себе, атлетическую фигуру, умение ухаживать за собой, а также владеть собой в экстремальных случаях, при необходимости уметь защищать слабых.

### 1.1.1.Направленность общеразвивающей программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тхэквондо»

служит основой для эффективного построения многолетней подготовки спортивных резервов для тхэквондо и характеризуется **физкультурно-спортивной направленностью.**

Данная программа предусматривает *базовый уровень* освоения программного материала: техническую, тактическую, психологическую подготовку и учитывает возрастные особенности обучающихся.

### 1.1.2.Актуальность общеразвивающей программы.

На занятиях по общеразвивающей программе «Тхэквондо» обучающиеся знакомятся не только с основами тхэквондо, как вида спорта, но и с восточной культурой в целом. Анализируются и сравниваются основные принципы обучения в восточных и Российских школах тхэквондо. Освоение программного материала в основном происходит в процессе практической деятельности. Во время занятий тхэквондо у ребят развиваются скорость мышления, интуиция, умение управлять своим телом и своими эмоциями, появляется уверенность в своих действиях. Тхэквондо позволяет даже физически слабым ребятам получить мощное оружие - приобрести уверенность в

себе для того, чтобы защитить себя и других. Интенсивное физическое развитие обучающихся на основе олимпийского спортивного единоборства тхэквондо также является отличительной чертой данной программы.

Грамотно организованная секционная работа педагога-тренера и выстроенная структура программы перекликаются с приоритетными направлениями развития физической культуры и спорта Свердловской области. Программное содержание учитывает составляющие государственных программ РФ, Стратегии развития физической культуры и спорта, культурно-исторические и социально-экономические особенности развития региона: содействуя активному привлечению обучающихся в спортивные залы, способствуя решению задач по сохранению и укреплению здоровья обучающихся, помогая обрести физическую силу и духовное развитие, содействуя профилактике правонарушений и воспитанию спортсменов высокого уровня.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тхэквондо» разработана с учетом требований следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-Р);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленные письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. N 298н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Методические рекомендации по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы для последующего включения в реестр образовательных программ системы ПФДО (в соответствии с Разделом V. Правил персонифицированного финансирования на основе сертификата ПФДО, 2020год).

Образовательный процесс организован с учетом вышеизложенных документов, ориентируется на современные требования образовательных услуг дополнительного образования.

### **1.1.3. Новизна общеразвивающей программы.**

Новизна дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Тхэквондо» заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она разработана с учетом тенденций и направлений современной образовательной политики, отвечает запросам социума и предоставляет возможность обучающимся выстраиванию индивидуальной образовательной траектории.

Программа основана на понимании приоритетности воспитательной работы, включающей развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств перед работой, направленной на освоение предметного содержания; на развитие базовых компонентов психофизической подготовленности, позволяющих повысить уровень здоровья обучающихся и развить навыки, необходимые в повседневной жизнедеятельности, на основе применения средств тхэквондо.

Отличительной особенностью программы «Тхэквондо» является применение конвергентного подхода, позволяющего обучающимся изучать предметные области не как отдельные составляющие, а как единое целое в условиях свободной организованной деятельности, направленной на формирование междисциплинарной среды. Конвергентный подход в процессе обучения по программе «Тхэквондо» просматривается через прямое либо косвенное междисциплинарное взаимодействие таких предметов как: физическая культура, основы безопасности жизнедеятельности, обществознание, геометрия, история, биология, музыка, которые гармонично пересекаясь между собой в программном содержании, позволяют формировать у обучающихся целостное восприятие окружающего мира, определять жизненные ценности, и заботясь о своем здоровье, в условиях социума принимать верные решения и достигать высоких жизненных результатов.

На занятиях тхэквондо основной упор сделан на развитие возможностей человеческого тела, которое само по себе может являться достаточно грозным оружием. Поэтому единственными предметами, которыми пользуются, являются протекторы. Результат - не главный показатель. Важным компонентом является формирование

и воспитание личности физически, психологически и духовно здоровой, способной адаптироваться к динамичной современной жизни.

При реализации данной программы, в соответствии с «Положением о дистанционном обучении», предполагается использование дистанционных технологий с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников. Формы ДОТ: e-mail; дистанционное обучение в сети Интернет, видео уроки, on-line тестирование, of-line тестирование, интернет-занятия, надомное обучение с дистанционной поддержкой, облачные сервисы, и т.д.

#### **1.1.4.Адресат программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тхэквондо» составлена для обучающихся 7-11 лет, соответствует психолого-педагогическим и гендерным особенностям обучающихся данного возраста.

Наполняемость учебных групп в соответствии с Уставом учреждения, количество обучающихся в группе от 10 до 25 человек (В соответствии с СанПиН 2.4.4.3172-14). Принцип набора в учебное объединение – свободный. Обучающимся необходим медицинский допуск к занятиям.

Программа органично подходит для обучающихся данной возрастной группы, для нее обязательны связи с валеологией, физиологией, теорией и методикой единоборства. Межпредметные связи – важное условие результативности обучения и интенсивности развития каждого обучающегося.

#### *Возрастные и психологические особенности обучающихся.*

Программа построена с учётом возрастных психофизических особенностей и направлена на подготовку к более сложным движениям и физической нагрузке, укрепления всех мышц, которые способствуют координации движений.

Организм адекватно воспринимает направленные нагрузки, в зависимости от периода учебно-тренировочного процесса. Рост мышечной массы позволяет развивать скоростные, скоростно-силовые качества. Необходимо выполнять коррекцию содержания формы техники.

#### **1.1.5.Режим занятий.**

Занятия проводятся согласно расписанию учебных занятий (В соответствии с СанПиН 2.4.4.3172-14): 2 раза в неделю по 1 часу. Занятия строятся с учетом психолого-педагогических и физических возрастных особенностей обучающихся.

Общеразвивающая программа «Тхэквондо» предусматривает следующие особенности формирования групп, определения недельной тренировочной нагрузки обучающихся и численный состав групп:

Этапы многолетней подготовки	Минимальная наполняемость групп (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю (академический час)
1	2	3	4
Группа этапа начальной подготовки первого года обучения	10	25	2

### **1.1.6. Объем общеразвивающей программы. Календарный учебный график.**

Год обучения	Кол-во учебных недель в год	Объем учебных часов в год	Дата начала учебного года	Дата окончания учебного года
1	58	116	01.10	30.04

### **1.1.7. Сроки реализации программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тхэквондо» реализуется за один учебный год, в количестве 116 учебных часов (базовый уровень). Запланированное количество учебных часов достаточно для освоения учащимися данной программы. Учебный процесс по общеразвивающей программе «Тхэквондо» начинается 1 сентября и заканчивается 31 мая.

Образовательная деятельность по реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ регулируется на основании локального акта «Положение о порядке организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам» (комплекс основных характеристик, объем, календарный учебный график).

### **1.1.8. Перечень форм обучения.**

Формы обучения по общеразвивающей программе «Тхэквондо» определяются организацией, осуществляющей образовательную деятельность, самостоятельно (в соответствии с Уставом учреждения).

Занятия могут проводиться по группам, индивидуально или всем составом. Допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения. Дополнительные общеобразовательные программы реализуются организацией, осуществляющей образовательную деятельность как самостоятельно, так и посредством сетевых форм их реализации.

### **1.1.9. Перечень видов занятий.**

Основными видами занятий являются:

-тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей обучающихся;

-самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;

-медико-восстановительные мероприятия;

-промежуточная аттестация обучающихся в форме тестирования по каждой предметной области.

#### **1.1.10. Перечень форм подведения итогов.**

Подведение итогов реализации дополнительной образовательной общеразвивающей программы «Тхэквондо» осуществляется через выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП в соответствии с нормативными требованиями данного направления, проведение тестирования (зачёт по теоретической подготовке).

В общеразвивающей программе «Тхэквондо» предусмотрен предварительный, текущий и итоговый контроль. Диагностика интересов, личностного развития проводятся периодически в течение учебного года в форме собеседования.

*Предварительный контроль* ставит своей целью выявления исходного уровня подготовки обучающихся, чтобы скорректировать учебно-тематический план, определить направление и формы работы учебно-тренировочных занятий, методы подготовки к поединкам, соревнованиям (посредством практических занятий – двигательные способности; наблюдения в начале учебного года).

*Текущий контроль* проводится с целью определения степени усвоения детьми учебного материала и уровня их подготовленности к учебно-тренировочным занятиям. Он позволяет своевременно выявлять отстающих, а также опережающих обучение с целью наиболее эффективного подбора форм, методов и средств обучения.

*Итоговый контроль* (выполнение квалификационных нормативов) проводится с целью определения степени достижения результатов обучения, закрепления знаний, организацию обучающихся на дальнейшее обучение. На каждом занятии педагог использует взаимоконтроль и самоконтроль.

#### **1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы.**

**Цель:** формирование у обучающихся потребности к самосовершенствованию, здоровому образу жизни, личностному, творческому развитию, профессиональному самоопределению; развитие физических, нравственных способностей.

**Задачи:**

*Воспитательные:*

- воспитывать понимание необходимости занятий спортом и физической культурой;
- формировать гармонично-развитую личность;
- формировать социальные навыки через включение в деятельность



- общества;
- воспитывать дисциплину и готовность к самообразованию;
  - воспитывать нравственность и социальную адаптацию;
  - воспитывать привычки здорового образа жизни.

*Развивающие:*

- развивать устойчивый интерес, формировать систему знаний в области тхэквондо;
- развивать физические качества (силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, координацию движений) посредством учебно-тренировочных занятий тхэквондо;
- развивать основные двигательные навыки;
- развивать двигательную активность;
- развивать самообразовательные навыки;
- развивать гимнастические и пластические особенности;
- развивать внимание, память и воображение обучающихся.

*Обучающие:*

- формировать жизненно важные двигательные умения и навыки, составляющие основную технику и тактики борьбы;
- прививать навыки личной и общественной гигиены;
- способствовать приобретению необходимых знаний в области восточных единоборств;
- способствовать формированию основных принципов тхэквондо;
- создать условия для формирования базовой техники тхэквондо;
- актуализировать знания правильного понимания корейских терминов.

### 1.3. Содержание общеразвивающей программы.

#### 1.3.1. Учебный (тематический) план.

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Из них:		
			Теория	Практика	
	<b>1. Теоретическая подготовка</b>	<b>5</b>	<b>1,5</b>	<b>3,5</b>	<b>Собеседование</b>
1.	История развития тхэквондо в России.	1	0,3	0,7	
2.	Термины и традиции тхэквондо	1	0,3	0,7	
3.	Основы знаний по гигиене	1	0,3	0,7	
4.	Основы спортивной техники	1	0,3	0,7	

5.	Значение единоборств в жизни человека	1	0,3	0,7	
	<b>2. Общая физическая подготовка</b>	<b>9</b>	<b>2,7</b>	<b>6,3</b>	<b>Сдача контрольных нормативов</b>
6.	Ходьба	1	0,3	0,7	
7.	Строевые упражнения	1	0,3	0,7	
8.	Общеразвивающие упражнения	1	0,3	0,7	
9.	Бег	1	0,3	0,7	
10.	Упражнения на снарядах	1	0,3	0,7	
11	Упражнения со скакалкой	1	0,3	0,7	
12	Гимнастика	1	0,3	0,7	
13-14.	Подвижные игры и эстафеты	2	0,6	1,4	
	<b>3. Специальная физическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>1,8</b>	<b>4,2</b>	<b>Сдача контрольных нормативов</b>
15	Силовые упражнения	1	0,3	0,7	
16	Упражнения на координацию	1	0,3	0,7	
17	Упражнения на гибкость	1	0,3	0,7	
18	Упражнения на выносливость	1	0,3	0,7	
19	Упражнения на развитие скорости	1	0,3	0,7	
20	Упражнения на прыгучесть	1	0,3	0,7	

	<b>4. Техническая подготовка</b>	<b>28</b>	<b>8,4</b>	<b>19,6</b>	<b>Мониторинг индивидуальных достижений</b>
21	Стойки	1	0,3	0,7	
22	Передвижения	1	0,3	0,7	
23	Блоки (изучение блок нижнего уровня)	1	0,3	0,7	
24	Блоки (повторение блок нижнего уровня)	1	0,3	0,7	
25	Спарринги	1	0,3	0,7	
26	Эстафета	1	0,3	0,7	
27	Блоки (изучение блок среднего уровня)	1	0,3	0,7	
28	Блоки (повторение блок среднего уровня)	1	0,3	0,7	
29	Блоки (изучение блок верхнего уровня)	1	0,3	0,7	
30	Блоки (повторение блок верхнего уровня)	1	0,3	0,7	
31	Удары руками (изучение прямой удар передней рукой )	1	0,3	0,7	
32	Удары руками (повторение прямой удар передней рукой)	1	0,3	0,7	
33	Удары руками (изучение прямой удар дальней рукой )	1	0,3	0,7	

34	Удары руками (повторение прямой удар дальней рукой )	1	0,3	0,7	
35	Удары ногами (изучение прямой, «удар-топор» миро -чаги)	1	0,3	0,7	
36	Удары ногами (повторение прямой, «удар-топор» миро -чаги)	1	0,3	0,7	
37	Удары ногами (изучение боковой удар в средний уровень , юп-чаги)	1	0,3	0,7	
38	Удары ногами (повторение боковой удар в средний уровень , ап- чаги)	1	0,3	0,7	
39	Удары ногами (изучение с передней с подбивом , пит )	1	0,3	0,7	
40	Удары ногами (повторение с передней с подбивом , пит )	1	0,3	0,7	
41	Удары ногами ( изучение боковой удар в верхний уровень, ап чаги )	1	0,3	0,7	
42	Удары ногами (повторение боковой удар в верхний уровень, ап чаги	1	0,3	0,7	
43	Удары ногами (изучение удара «ножницы» (с передней, дальней)	1	0,3	0,7	

44	Удары ногами (повторение удара «ножницы» (с передней, дальней)	1	0,3	0,7	
45	Пхумсе (изучение пхумсе (Тэгук иль джан)	1	0,3	0,7	
46	Пхумсе (повторение пхумсе (Тэгук иль джан)	1	0,3	0,7	
47	Пхумсе (изучение пхумсе (Тэгук и джан)	2	1	0,3	0,7
48	Пхумсе (повторение пхумсе (Тэгук и джан)	2	1	0,3	0,7
	<b>5. Психологическая подготовка</b>	<b>2</b>	<b>1,3</b>	<b>0,7</b>	<b>Тренинг</b>
49	Психологическая подготовка	2	1,3	0,7	
50	(Ауторегуляция дыхания)				
	<b>6. Соревнования</b>	<b>6</b>	<b>0,9</b>	<b>5,1</b>	<b>Соревнования</b>
51-52	Соревнования по пхумсе )	2	0,3	1,7	
53-54	Соревнования по поединкам	2	0,3	1,7	
55-56	Конкурс на шпагат	2	0,3	1,7	
	<b>7. Итоговая аттестация</b>	<b>2</b>	<b>0,3</b>	<b>1,7</b>	<b>Зачет (тестирование, соревнования)</b>
57-58	Итоговый зачет	2	0,3	1,7	
	Итого	58	16,9	41,1	

### **1.3.2. Содержание учебного (тематического) плана.**

#### **Раздел 1. Теоретическая подготовка.**

##### **Тема 1. История развития тхэквондо в России.**

Теория: дата регистрации тхэквондо, как вида спорта. Основные направления в развитии, дебютное участие в Олимпийских играх. Разделение тхэквондо на версии (ВТФ, ИТФ, ГТФ). Практика: срез знаний по теме (тестирование).

## **Тема 2. Термины и традиции тхэквондо.**

Теория: названия стоек, блоков, ударов, правила входа (выхода) в спортивный зал, правила обращения к тренеру, 5 принципов тхэквондо.

Практика: срез знаний по теме (тестирование).

**Тема 3. Основы знаний по гигиене.** Теория: режим дня, рациональное сбалансированное питание, внешний вид, уход за формой,

Практика: срез знаний по теме (тестирование).

## **Тема 4. Основы спортивной техники.**

Теория: классификация техники тхэквондо (нападение, защита, комбинированная, финты)

Практика: просмотр видеофильма о технике тхэквондо.

## **Тема 5. Значение единоборств в жизни человека.**

Теория: значение термина – единоборство. Влияние восточной философии и идеологии на мировоззрение человека.

Практика: показ демонстрационного фильма из цикла - самооборона без оружия.

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка.**

### **Тема 1. Ходьба.**

Теория: траектория и фазы движения тела человека при ходьбе, основные отличия от бега.

Практика: ходьба обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках, на пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы, в полу приседе и приседе, сочетание ходьбы с различными движениями рук.

### **Тема 2. Строевые упражнения.**

Теория: правила произношение команд, виды перестроений.

Практика: на месте и в движении (повороты, перестроения в колонну по 2-4 через центр, перестроение в 2-3 шеренги).

### **Тема 3. Общеразвивающие упражнения.**

Теория: правила произношение команд, принцип распределения упражнений в разминочном комплексе.

Практика: на месте, в движении, в парах.

#### **Тема 4. Бег.**

Теория: понятие прямолинейного бега, траектория и фазы движения тела человека при беге, их основное отличие от фаз и траектории при ходьбе и прыжках. Распределение сил на дистанции.

Практика: бег из низкого старта, выполнение упражнений по зрительному и звуковому сигналу, с максимальной скоростью. Челночный бег.

#### **Тема 5. Прыжки.**

Теория: техника прыжка.

Практика: прыжок с места, спиной, боком с поворотом на 900 и 1800 градусов в воздухе, на правой (л.) ноге.

#### **Тема 6. Упражнения на снарядах.**

Теория: техника безопасности при занятиях на снарядах, понятие страховки и самостраховки. Техника лазания по канату. Практическая значимость занятий на снарядах в повседневной жизни. Практика: лазание по гимнастической стенке, лестнице, канату, шесту, вис на турнике.

Теория: виды гимнастических палок, техника упражнений.

Практика: наклоны и повороты туловища с гимнастической палкой, маховые и круговые движения руками, выкручивание и вкручивание, подбрасывание и ловля палки.

#### **Тема 7. Упражнения с гимнастической палкой.**

Теория: виды гимнастических палок, техника упражнений.

Практика: наклоны и повороты туловища с гимнастической палкой, маховые и круговые движения руками, выкручивание и вкручивание, подбрасывание и ловля палки.

#### **Тема 8. Упражнения со скакалкой.**

Теория: техника прыжка на двух ногах, техника прыжка на одной ноге, способы и траектория вращения гимнастической скакалки.



Практика: прыжки на месте на одной и двух ногах.

### **Тема 9. Гимнастика.**

Теория: техника упражнений, страховка и самостраховка, принцип составления названий упражнений.

Практика: элементарные гимнастические упражнения (стойка на лопатках, «гимнастический мостик», стойка на руках, кувырок вперёд (назад), перекаты в сторону).

### **Тема 10. Подвижные игры и эстафеты.**

Теория: практическая значимость подвижных игр в жизни человека. Правила игры.

Практика: «Пятнашки», «Вышибалы», «Волк и барашки», «Белые медведи», «Салочки», «Рыбаки и рыбки», линейные эстафеты.

### **Тема 11. Спортивные игры.**

Теория: правила и тактика игры.

Практика: футбол, пионербол.

## **Раздел 3. Специальная физическая подготовка.**

### **Тема 1. Силовые упражнения.**

Теория: понятие силы, какие различают силовые способности, значение силовых способностей в спорте и в жизни.

Практика: отжимания от пола, с опорой о гимнастическую скамейку лицом (спиной), приседания, упражнения на мышцы брюшного пресса (сгибание корпуса, поднятие ног из положения лёжа, из вися на гимнастической стенке), «лодочка» из положения лёжа на животе, «склёпка», «тачка».

### **Тема 2. Упражнения на координацию.**

Теория: понятие координации, значение координации в спорте и в жизни.

Практика: пхумсе (гимнастические комплексы), повороты в движении на 3600(в один шаг, в два шага).

### **Тема 3. Упражнения на гибкость.**

Теория: понятие Статическая (Динамическая) гибкость, значение гибкости в спорте и в жизни, техника безопасности при развитии гибкости.

Практика: наклоны из седа ноги вперёд (ноги врозь), сед на пятки (между пяток), наклоны с опорой о гимнастическую скамейку (гимнастическую стенку). Шпагаты. Упражнения с партнёром.

#### **Тема 4. Упражнения на выносливость.**

Теория: понятия – общая (специальная) выносливость. Значение выносливости в спорте и в жизни человека.

Практика: кроссовый бег, статическое удержание ноги.

#### **Тема 5. Упражнения на развитие скорости.**

Теория: раскрыть понятие – быстрота. Классификация быстроты.

Практика: бег с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени, семенящий бег, с прямыми ногами на передней части стопы, с поворотом на 1800 и 3600, бег спиной, на короткие дистанции, челночный бег.

#### **Тема 6. Упражнения на прыгучесть.**

Теория: техника безопасности при выполнении упражнений на прыгучесть.

Практика: «Лягушка», прыжки с ноги на ногу, подскок с высоким подниманием бедра, на двух ногах (прямо, спиной, из стороны в сторону), на одной ноге, с подтягиванием толчковой ноги, из упора присев (с поворотом на 3600, «крестиком»).

### **Раздел 4. Техническая подготовка.**

#### **Тема 1. Стойки.**

Теория: названия и техника стоек. Передвижения в стойках. Классификация стоек. Практическая значимость изучения базовых стоек.

Практика: короткая стойка, длинная стойка, «стойка всадника», стойка готовности, стойка отдыха, стойка приветствия, боевая стойка.

## **Тема 2. Передвижения.**

Теория: классификация передвижений. Техника передвижений. Практическая значимость передвижений в поединке на соревнованиях и в поединке на улице. Практика: шаг на месте (в движении, со сменой стойки), шаг вперёд (назад), вход и выход, комбинированные передвижения, взаимодействия в парах.

## **Тема 3. Блоки.**

Теория: классификация и техника блоков.

Практика: нижний предплечьем, средний предплечьем, верхний предплечьем.

## **Тема 4. Удары руками.**

Теория: классификация ударов руками. Техника ударов руками. Практическая значимость ударов руками в поединке на соревнованиях и в поединке на улице.

Практика: прямой удар рукой (передней, дальней).

## **Тема 5. Удары ногами.**

Теория: техника ударов в нападении. Основные отличия от техники защиты.

Практика: прямой, «удар-топор», боковой удар в средний уровень, передней с подбивом, удар-толчок, боковой удар в верхний уровень, удар «ножницы» (с передней, дальней). Комбинированные удары.

## **Тема 6. Пхумсе.**

Теория: названия пхумсе, классификация пхумсе, влияние на развитие координации и правильных переносов навыков.

Практика: 1 пхумсе (Тэгук иль джан), 2 пхумсе (Тэгук и джан).

## **Раздел 5. Психологическая подготовка.**

### **Тема 1. Концентрация внимания.**

Теория: рекомендации к выполнению концентрационных упражнений. Практическая значимость умения сконцентрироваться на цели.

Практика: концентрация на счете, концентрация на слове, концентрация на предмете.

## **Тема 2. Релаксация.**

Теория: рекомендации к выполнению релаксационных упражнений. Влияние релаксационных упражнений на нервную систему человека.

Практика: расслабление мышц ног, ягодичных мышц, брюшного пресса, мышц грудной клетки, мышц рук, мышц лица (губ, лба).

## **Тема 3. Ауторегуляция дыхания.**

Теория: понятие Ауторегуляция (гнтеро-ауторегуляция) дыхания. Рекомендации к выполнению.

Практика: повторять словесные формулы про себя (вслух) и выполнять установки по замедлению, учащению и задержке дыхания.

## **Раздел 6. Соревнования.**

### **Тема 1. Соревнования по поединкам.**

Теория: правила соревнований, разметка площадки, регламент соревнований, судейская система, правила поведения и техника безопасности на соревнованиях.

Практика: спортивные поединки регламентированные правилами тхэквондо.

### **Тема 2. Соревнования по пхумсе.**

Теория: правила соревнований, разметка площадки, регламент соревнований, система оценки техники, правила поведения и техника безопасности на соревнованиях.

Практика: демонстрация комплексов пхумсе, согласно правилам соревнований.

### **Тема 3. Конкурс на лучший поперечный шпагат.**

Теория: правила конкурса, система определение победителя, правила поведения и техника безопасности.

Практика: демонстрация поперечного шпагата.

## **Раздел 7. Промежуточная аттестация.**

## **Тема 1. Конкурс на шпагат.**

**Теория: правила, цели и задачи конкурса.**

Практика: умение выполнить поперечный шпагат.

## **Тема 2. Открытый урок.**

Теория: правила поведения родителей и гостей на открытом уроке.

Практика: демонстрация упражнений в соответствии с пройденным программным материалом.

## **Тема 3. Итоговый зачет.**

Теория: правила поведения на итоговом зачете и требования к обучающимся. Критерии оценки. Основные термины тхэквондо, ритуалы, традиции.

Практика: демонстрация упражнений в соответствии с пройденным программным материалом.

### **1.4. Планируемые результаты.**

#### ***Теоретическая подготовка.***

*Обучающиеся должны знать:*

- технику безопасности на занятиях по различным видам единоборства;
- технику безопасности при работе с инструментом;
- основные средства тренировки (строевые упражнения, специально подготовительные координационные и развивающие упражнения);
- основу техники и тактики спортивной борьбы;
- историю развития спортивной борьбы в России;
- упражнения общеразвивающие и специальные;
- термины, используемые для проведения занятий и поединка.

#### ***Практическая подготовка.***

*Обучающиеся должны уметь:*

- выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, упражнения для развития скорости; упражнения для развития силы; акробатические упражнения; легкоатлетические упражнения;
- проявлять активность в подвижных и спортивных играх;
- выполнять специальные упражнения для развития гибкости и координации движений; эстафеты, упражнения для отработки

страховки и самоконтроля при падениях; специальные упражнения на «мосту»; имитационные упражнения; упражнения с манекеном; подвижные игры с элементами единоборств;

- владеть основными приемами техники и тактики единоборства.

### ***Метапредметные результаты.***

- самоорганизация, самоконтроль, терпение;
- осознанный интерес к учебно-тренировочным занятиям;
- сознательное отношение к укреплению и сохранению своего здоровья;
- сотрудничество с коллективом, со своими сверстниками;
- оказание взаимопомощи товарищу;
- уважительное отношение к позиции другого (пытаться договариваться);
- сотрудничество: умение работать в группе, отзывчивость;
- проявление инициативы в общеколлективных делах;
- адекватная оценка себя;
- проявление самостоятельности.

### ***Личностные результаты.***

*Обучающийся должен:*

- быть заинтересованным в учебно-тренировочном занятии;
- сотрудничать с коллективом, со сверстниками, оказывать товарищу помощь, проявлять самостоятельность;
- выполнять различные роли в объединении (лидера, исполнителя, критика);
- проявлять самостоятельность при выполнении стоек, ударов, упражнений.

### ***Предметные результаты.***

*Обучающиеся должны уметь:*

- выполнять приемы по заданию тренера;
- выполнять имитационные упражнения;
- участвовать в спарринге.
- знать и выполнять стойки тхэквондиста;
- выполнять из стойки на месте имитации ударов и защитных действий;
- выполнять перемещения в стойках с выполнением ударов и защитных действий;
- уметь выполнять боевую стойку тхэквондиста;
- осуществлять передвижение с выполнением программной техники.

## 2. ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.

### 2.1. Условия реализации программы.

#### 2.1.1. Материально-техническое обеспечение программы.

Для решения задач, поставленных в программе необходимы:

- спортивный зал, удовлетворяющий санитарно - гигиеническим требованиям с оснащением для игр в баскетбол, футбол, волейбол;
- перекладина, шведская стенка, спортивные лавки;
- баскетбольные, футбольные и волейбольные мячи; эстафетные палочки, кегли, скакалки, веревки и др.;
- манжеты, «лапа», груша, ракушка,
- спортивная форма «Добок», протектора, шлемы, накладки,

Занятия должны проводиться в зале с хорошим освещением, соответствующем СанПиН. Помещение должно проветриваться перед занятиями и во время динамических пауз.

Только при наличии всего необходимого в объединении работа обучающимся будет интересна и значима, улучшится качество преподавания предмета и посещаемость обучающихся.

#### *Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.*

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1	Напольное покрытие для тхэквондо (12*12 м)	штук	1
2	Мешок боксерский	штук	8
3	Устройство настенное для подвески боксерских мешков	штук	8
4	Макивара	штук	8
5	Зеркало (0,6х2 м)	штук	6
6	Лапа тренировочная	штук	16
7	Доска информационная	штук	2
8	Табло информационное световое электронное	комплект	2
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1	Гимнастическая стенка	штук	6
2	Скамейка гимнастическая	штук	2
3	Мат гимнастический (2х1 м)	штук	10
4	Весы электронные	штук	2
5	Гонг боксёрский	штук	1
6	Секундомер	штук	4

Обеспечение спортивной экипировкой			
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Шлем защитный для тхэквондо	штук	16
2	Жилет защитный для тхэквондо	штук	16
3	Щитки (накладки) защитные на голень для тхэквондо	пар	16
4	Щитки (накладки) защитные на предплечье для тхэквондо	пар	16
5	Протектор-бандаж защитный	штук	16
6	Костюм тхэквондо	штук	16
7	Перчатки для тхэквондо	пар	16
8	Капа боксерская	штук	16

Спортивная экипировка, передаваемая обучающимся в индивидуальное пользование для этапа начальной подготовки не предусмотрена.

### 2.1.2. Кадровое обеспечение.

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования с учетом квалификационных требований и профессиональных стандартов. Педагог осуществляет дополнительное образование обучающихся в соответствии с направленностью своей образовательной программы.

### 2.1.3. Методические материалы.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

На *теоретических* занятиях обучающиеся получают знания физической культуры, физиологии и биомеханики физических упражнений, гигиены, методике обучения и тренировке в необходимом объеме. Изучение теоретического материала программы осуществляется в форме 20-30 минутных бесед в начале занятий или может проводиться как самостоятельное теоретическое занятие длительностью 45 минут. Теоретические сведения сообщаются обучающимся и в процессе проведения практических занятий.

*Практические* занятия состоят из следующих разделов: общая и специальная физическая подготовка, изучение и совершенствование техники и тактики единоборства, контрольно-переводные испытания.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме групповых учебно-



тренировочных занятий по общепринятой методике в спортивном зале. Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей на занятиях отводится значительное место.

Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей. Специальная - развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для определенного вида спорта. Для эмоциональности занятий рекомендуется широко применять подвижные игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы испытаний, соревнований.

Занятия по технической и тактической подготовке включают овладение спортивной специализацией по тхэквондо.

Раздел программы «Контрольно-переводные испытания» проводятся в соответствии с учебным планом-графиком и контрольно-переводными нормативами.

Во время организации и проведения учебно-тренировочных занятий следует особое внимание обратить на соблюдение мер предупреждению и профилактики травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

Для достижения поставленной в данной программе цели и получения ожидаемого результата на занятиях по программе «Тхэквондо» применяются две группы методов физического воспитания:

*1) специфические*

- метод строго регламентирующие упражнения:

- метод обучения двигательным действиям;

- методы воспитания физического качества (стандартно/переменно-интервальные упражнения, стандартно/переменно-непрерывные упражнения);

- игровой метод – обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков - на основе содержания, условий и правил игры;

- соревновательный метод – стимулирование максимального проявления двигательных способностей и выявление уровня их развития, содействие воспитанию волевых качеств, обеспечение максимальной физической нагрузки;

*2) общепедагогические методы включают в себя:*

- словесные методы: дидактический рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, инструктирование, комментарии и замечания, команды, указания;

- методы наглядного воздействия: непосредственная и опосредованная наглядность, направленного прочувствования двигательного действия, срочной информации.

*Методы воспитания силы:* метод непрерывных усилий с нормированным количеством повторений; метод динамических усилий; «ударный» метод – совершенствование

«взрывной силы» и реактивной способности двигательного аппарата в шадающем режиме (динамический отдых).

На занятиях педагог применяет комплекс разнообразных педагогических методов:

- *словесный метод* - играет важную роль в развитии умственной деятельности обучающихся;

- *метод иллюстративной наглядности* - не должно быть пассивное созерцание обучающимся предложенного для освоения материала, педагогу необходимо выяснить, понятно ли обучающимся увиденное, понравилось или нет и почему, либо разобраться в увиденном;

- *концентрический метод* - педагог, по мере усвоения определенных движений, упражнений, вновь возвращается к ним, но уже используя все более сложные упражнения и задания;

- *метод показа* - предполагает, что прежде, чем приступить к разучиванию нового, материала, педагог предваряет его своим точным показом; в демонстрации педагога движение выглядит в законченном виде, и обучающиеся сразу видят конкретное выполнение движений, техники, что будит воображение;

- *музыкальное сопровождение, как методический прием* - умелый подход к правильному подбору музыкального материала для проведения аутотренинга во время динамических пауз, при подготовке к соревнованиям спортсмена (самбиста) с первых занятий исключает формальный подход обучающихся занятиям (правильно выбранная музыка несет в себе все те эмоции, которые затем обучающиеся проявляют в соревнованиях, турнирах, поединках);

- *импровизационный метод* - данный метод помогает обучающемуся постепенно раскрепоститься, обрести внутреннюю и внешнюю свободу и уверенность в выполнении движений, при подготовке к соревнованиям, поединкам, турнирам;

- *игровой метод* - в процессе игровых действий у обучающихся формируются волевые качества, приобретается опыт поведения и ориентировки, совершенствуются физические, двигательные умения и навыки;

### **Методы контроля и самоконтроля.**

*Применяются общеметодические и специфические принципы.*

*общеметодические:* принцип сознательности и активности; принцип наглядности;

- принцип доступности и индивидуальности.

*специфические:* принцип непрерывности процесса физического воспитания; принцип системного чередования нагрузок и отдыха; принцип постепенного наращивания развивающее-тренирующих

воздействий; принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок.

*Средства воспитания силы:*

*Основные средства:* упражнения, отягощенные весом собственного тела; упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа (силовая скамья); статистические упражнения в изометрическом режиме.

*Дополнительные средства:* упражнения с использованием внешней среды; упражнения с использованием сопротивления упругих предметов; упражнения с противодействием партнера.

Оптимально сочетание названных методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач программы тхэквондо.

*Дидактическое обеспечение программы:* схемы «Различные виды ударов рукой», схемы «Постановки тела, рук и ног в поединке», алгоритмические схемы «Техника и тактика обучения и совершенствования единоборства».

*Современные образовательные технологии.*

*Здоровьесберегающие технологии:*

- медико-гигиенические технологии;
- оздоровительные технологии;
- технология обучения и воспитания культуры здоровья;
- технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности.

На занятиях осуществляется разнообразные виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников: технологии сохранения и стимулирования здоровья (пауза, отдых, релаксация после динамических нагрузок), технологии обучения здоровому образу жизни. Традиционно проведение спортивного праздника «Папа, мама, я – спортивная семья!», дня здоровья. В обязательном порядке два раза в год проводится инструктаж обучающихся по вопросам техники безопасности и профилактики травматизма на учебно-тренировочных занятиях тхэквондо.

- игровые технологии.

*Информационные технологии:*

- поиск информации в Интернет, библиотеке как самостоятельная работа обучающихся;
- использование информационного материала педагогом в процессе объяснения новой темы занятия.

## **2.2. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы.**

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся осуществляется по результатам выполнения контрольных нормативов основных разделов общеразвивающей программы «Тхэквондо»: теория и методика физической культуры и спорта, общая и специальная физическая подготовка, искусство «Тхэквондо», технико-тактическая и

психологическая подготовка и оценивается суммарно по 5-ти бальной системе. Критерии оценивания отображены в таблице (*Приложение 1*).

Программа считается освоенной, если обучающийся набрал минимальное количество баллов.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

- 1) Агаджанян Н.А., Шаратура М. Биоритм, спорт, здоровье. – М.: «Физкультура и спорт», 1989.
- 2) Аганянц Е. К., Горская Г. Б. Психологическое обоснование поведения человека. – Краснодар: «Экоинвест», 2003.
- 3) Ахметов С. М. Методика физической подготовки школьников 7–11 лет в зависимости от уровня их физического развития: Автореф. Дис. канд. пед. наук. – Краснодар. КГАФК, 1996.
- 4) Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и для каждого.– М.: «Физкультура и спорт», 1988.
- 5) Бернштейн Н. А. О ловкости и её развитии – М.: «Физкультура и спорт», 1991.
- 6) Гил К., Ким Чур Хван Искусство тхэквондо три ступени. – М., Изд. «Советский спорт», 1993.
- 7) Горская Г. Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов – Краснодар, 1995.
- 8) Кашкаров В. А., Вишняков А.В. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ.- М.: 2001г. 70 с.
- 9) Ким Су Тхэквондо: Ча Ён Рю – естественный путь / Пер. с англ. Е.Гупало. – М., ФАИР-ПРЕСС 2001. – 480 с.
- 10) Коссов Б. Б. Психомоторное развитие школьников младшего возраста. – М., 1989.
- 11) Купцов А.П. Об основах единой классификации, систематики и терминологии технических действий // Спортивная борьба: Ежегодник. М., 1976, - с 22-25
- 12) Лях В. И. О классификации координационных способностей. // Теория и практика ФК. – 1987. – № 7. – С. 28–30.
- 13) Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. – М., 1999. – 478 стр.
- 14) Матвеев Л. П. О проблемах теории и методики спортивной тренировки // Теория и практи. физич. культуры. – 1969. – № 4. – С. 49–53.
- 15) Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: Учебник для ИФК – М.: ФИС, 1991.
- 16) Назаренко Л.Д. Развитие двигательно-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков. – М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2001. – 332 с.
- 17) Наталов Г. Г. Современные проблемы развития физической культуры и спорта в Российской Федерации. //Хрестоматия, том 1. – Краснодар, 2005.
- 18) Розенблат В.В. Проблема утомления – М.: Медицина, 1961.–220с.
- 19) Санг Х. Ким Растяжки, сила, ловкость в боевой практике. - Ростов-на-Дону, 2002. - 320 стр.

20) Сун Ман Ли, Гетейн Рике Современное тхэквондо: курс тренировок рекомендован Всемирной федерацией тхэквондо. - М., 2002. – 352 стр.

21) Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М., 2000. – 477 стр.

22) Шустин Б. Н Моделирование в спорте высших достижений. – М.: РГАФК, 1995.

23) Экспресс-оценка функциональных состояний организма человека в норме и патологии по данным динамики омега-потенциала: Методич. рекомендации для тренеров и врачей. – Краснодар: КубГУ, 1982.

24)

## Приложение

№	Контроль	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
<b>Теория и методика физической культуры и спорта</b>						
1	Устные вопросы	За ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание материала, логично его излагает	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации	За ответ, в котором имеются значительные пробелы в знаниях	За незнание материала

				тации		
<b>.Общая и специальная физическая подготовка</b>						
2	Прыжок в длину с места	160	150	140	130	120
3	Поднимание туловища в положении лёжа	25	20	15	10	5
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	15	12	9	6	3
5	Шпагат (продольный, поперечный)	Расстояние от пола отсутствует, ноги в коленях прямые	Расстояние до пола менее 5 см, ноги в коленях прямые	Расстояние до пола менее 10 см, ноги в коленях согнутые	Расстояние до пола 10-20 см	Расстояние до пола 21-50 см
6	Прыжки на скакалке	40	30	25	20	15
<b>Искусство «Тхэквондо»</b>						
7	Стойки, удары руками, ногами, блоки	действия выполняются четко, быстро, с максимальной амплитудой	действия выполняются с незначительными задержками	действия выполняются со значительными задержками	действия выполняются со значительными задержками, не четко, медленно	незнание действий
<b>Технико-тактическая и психологическая подготовка</b>						
8	Пхумсе №1	правильная диаграмма,	правильная диаграмма,	правильная	неправильное	незнание техничес

		удовлетворительная техника, хорошее чувство ритма, достаточная сила, динамика и концентрация.	удовлетворительная техника, хорошее чувство ритма, достаточная сила, динамика и концентрация, но имеются неточности исполнения	диаграмма, слабая и дефективная техника, недостаточное чувство ритма, слабая концентрация.	выступление с хорошей техникой	ких действий
--	--	---	--	--	--------------------------------	--------------