

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №18»
Энгельсского муниципального района Саратовской области

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического совета
МБОУ «СОШ №18»
протокол от 29.08.19 № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ №18»
 /Слутина Е.Л./
Приказ от 30.08.19 № 4240/г



**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Тхэквондо»**

Возраст учащихся: 5-10 лет

Срок реализации: 32 недели

Разработчики:
Етеревская Людмила Владимировна,
заместитель директора
по учебно-воспитательной работе

2019 год

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности «Тхэквондо» (далее - Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Минобрнауки России от 29.08.2013 №1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

Настоящая программа направлена на развитие тхэквондо как вида спорта в Российской Федерации и городе Энгельс, а также на формирование у детей мотивации на здоровый образ жизни, систематические занятия физической культурой и спортом.

1.1 Направленность: физкультурно-спортивная

1.2 Актуальность

Актуальность программы отмечается в том, что спортивные поединки по тхэквондо в последнее время приобрели большую популярность в обществе, получили широкое распространение и признание как вид спорта, входящий в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий.

Основой создания данной программы послужили:

- социальный запрос родителей на получение дополнительных образовательных услуг на базе МБОУ «СОШ №18» по занятиям тхэквондо;
- содействие развитию физической культуры и спорта.

Тхэквондо приобщает обучающихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха.

Новизна программы заключается в использовании различных способов обучения навыкам тхэквондо. Педагогическая целесообразность обусловлена необходимостью вовлечения обучающихся в социально-активные формы деятельности. Отличительной особенностью данной программы является личностно-ориентированный подход по освоению учебного материала, обуславливающий развитие у обучающихся целостной системы ценностных ориентаций.

1.3. Адресат программы: дети 5-10 лет

1.4. Цель программы: формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся.

1.4.1. Задачи программы:

Образовательные:

- обучить двигательным навыкам, необходимым в дальнейшем при усвоении техническим приемов тхэквондо;
- обучить правилам поведения на занятиях.

Воспитательные:

- привить интерес к занятиям по тхэквондо;
- воспитать самостоятельность, настойчивость, выдержку, самообладание;
- воспитать уважительное отношение к партнёрам, сопернику, окружающим;

Развивающие:

- сформировать познавательную активность;
- сформировать двигательные умения и навыки (техника, тактика).

1.5. Особенности организации образовательного процесса

Во главе воспитания обучающихся тхэквондо лежат классические принципы восточных единоборств и тхэквондо в частности, на основании которых в процессе занятий и происходит формирование личностных качеств обучающихся. Все эти принципы легли в основу данной программы.

В разминочных упражнениях для подготовки организма занимающихся к основной части занятия, а также для поддержания устойчивого интереса к тренировкам и выработки лидерских качеств, используются соревновательные игры, конкурсы и эстафеты. В качестве оснащения используется разметка зала, гимнастические скамейки, обручи, гимнастические палки, мячи. В основной части занятия используются как циклический, так и интервальный методы тренировочного процесса.

Повтор технических действий производится под счёт педагога. Методы освоения техники специализированных упражнений разбиваются на изучение приёмов по разделениям (в самом начале обучения), так и слитно. В занятиях используются боксёрские лапы, эластичные жгуты, подушки (макивары) и мешки.

1.6. Организация обучения

Продолжительность обучения: 32 недели.

Продолжительность занятия: 45 минут, перерыв между занятиями – 10 минут.

Количество занятий: 2 раза в неделю - 64 занятия.

1.7. Планируемые результаты

В результате освоения программы обучающийся научится:

- Выполнять акробатические упражнения: кувырки, падения, перекаты;
- Выполнять легкоатлетические упражнения: прыжки и бросания мячей;
- Выполнять гимнастические упражнения на гибкость: шпагат и мостик;
- Выполнять упражнения по коррекции и профилактики нарушений осанки.
- Выполнять технически сложные удары (броски) в пределах необходимой самообороны.
- Разовьет морально-волевые качества, преодолевая боль, усталость, лень, сидячий образ жизни
- Регулировать состояния психики с помощью упражнений на внимание.
- Научится оценивать степень угрозы извне и давать адекватный ответ.

1.8. Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов	
		Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	
2	Теоретическая подготовка	7	
3	Режим дня	2	
4	Физическая подготовка		12
5	Подвижные и спортивные игры		10
6	Специальная физическая подготовка		32
		10	54
	ИТОГО	64	

1.9. Содержание программы

Вводное занятие.

Правила техники безопасности и охраны труда. Правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях тхэквондо. Первая помощь при травмах и несчастных случаях. Правильный подбор спортивной одежды и обуви. Правила использования спортивного инвентаря и оборудования.

Теоретическая подготовка

Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. Физические упражнения общеразвивающей направленности, основы их использования и укрепления здоровья. Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью. Контроль функционального состояния организма при выполнении физических упражнений. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий тхэквондо.

Режим дня.

Физическая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка спортсмена. Значение тхэквондо, как средства укрепления здоровья. Терминология тхэквондо на корейском языке. Этикет.

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения: ОРУ без предметов, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, гимнастическая стенка, скамейка, канат). Упражнения для развития координации, равновесия. Упражнения для

формирования правильной осанки. Тренировка различных видов и способов передвижений: шаг, бег, прыжки (стоя, в приседе, в передвижении). Тренировка в определении направлений движения – «направо», «налево», «вперёд», «назад». Ускорения, передвижения на полу (ползком, на коленях, на четвереньках).

Подвижные и спортивные игры

Игры в пятнашки (различные виды), «третий лишний», эстафеты, «Снайперы». Баскетбол по упрощенным правилам. Футбол. Гимнастика. Разминочные упражнения различных вариантов и степени сложности, различные упражнения для укрепления и подвижности суставов, различные упражнения на растягивание мышц и связок. Легкая атлетика Спортивная ходьба, различные варианты бега с заданием, бег с препятствиями, прыжки различных видов.

Специальная физическая подготовка

Упражнения базовой техники тхэквондо: стойки, махи и удары ногами, блоки и удары руками, стэпы, пхумсэ (тхэгукильджан). Движения ногами: Пхаль Ол Лиги –мах ногой вверх, Пхаль Дол Лиги –мах ногой по кругу изнутри-наружу, Паль дол Баккат Лиги –мах ногой снаружи-вовнутрь. Стойки: чариотсоги -смирно, наранхисоги-стойка готовности (чумби), чучумсоги -стойка всадника, ап соги -малый шаг.

1.10. Календарный учебный график

Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных занятий	Режим занятий
1 октября	31 мая	32	64	2 занятия в неделю, 8 занятий в месяц

2. Календарно – тематическое планирование

№	Основная тема	Содержание занятий	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
1.	ОФП, координационные способности	Кувырки, перевороты, челночный бег (с переносом предметов), бросание мячей в цель	1		
2.	ОФП, выносливость	Бег 5 мин. Прыжки со скакалкой, подвижные игры.	1		
3.	ТТП, индивидуальные занятия	Базовые стойки. Ап чумокчируги	1		
4.	ТТП, парные занятия	«Пятнашки». Ап чумокчируги	1		
5.	ТТП, индивидуальные занятия	Базовые стойки. Ап чаги. Базовые стойки, перемещения в них	1		
6.	ОФП, быстрота	Бег 5, 10, 15 метров. Ап чумокчируги	1		
7.	ОФП, гибкость	Махи, шпагаты, наклоны. Ап чаги	1		
8.	СФП, упражнения на мешке	Ап чумокчируги. Ап чаги. Махи ногами.	1		
9.	ТТП, индивидуальные занятия	Базовые стойки. Ап чаги. Фронтальная, боковая, полуфронтальная стойки	1		
10.	ТТП, парные занятия	Фронтальная, боковая, полуфронтальная стойки перемещения. Ап чаги	1		

11.	ТТП, индивидуальные	Базовая техника. Блоки, удары.	1		
12.	ТТП, парные занятия	Перемещения в стойках. Блоки, удары	1		
13.	ТТП, индивидуальные занятия	Базовая техника. Блоки, удары с перемещением в стойках	1		
14.	ОФП, скоростно- силовые качества	Бег 15 метров. Прыжки, отжимания. Толкание медицинболов.	1		
15.	ТТП, индивидуальные занятия	Саджу чируги, ап чаги, йоп чаги Саджу чируги. Ап чаги с шагом. Ап чумокчируги с шагом, из степа.	1		
16.	ТТП, индивидуальные занятия	Саджу чируги. Йоп чаги, ап чаги с подшагиванием. Ап чаги после подшагивания	1		
17.	ТТП, парные занятия	Йоп чаги. Ап чумокчируги с шагом, из степа. Йоп чаги на стоящего противника. Ап чаги на стоящего противника	1		
18.	ТТП, поединки по заданию	«пятнашки», поединок ближней рукой. Саджу чируги	1		
19.	ОФП, выносливость	Бег 6 минут, прыжки на скакалке.	1		
20.	СФП, упражнения на мешке	Махи, упражнение «лягушка». Ап чумок на мешке ближней, дальней рукой	1		
21.	ТТП, индивидуальные занятия	Саджу маки, стойки, блоки удары	1		
22.	ТТП, индивидуальные занятия	Саджу маки, боковая стойка, перемещения вперёд, назад, в стороны. Йоп чаги с подшагом	1		
23.	ТТП, индивидуальные занятия	Саджу маки. Ап чумокчируги после подшагивания, атака набеганием	1		
24.	ТТП, парные занятия	Ап чумокчируги после подшагивания, атака набеганием Ап чаги с места на сближение противника, йоп чаги после подшагивания.	1		
25.	ТТП, поединки по заданию	Поединок руками ближней; задней; обеими руками	1		
26.	ОФП, координационные способности	Челночный бег 4х9, акробатические упражнения, метание теннисного мяча, прыжки на одной ноге.	1		
27.	ОФП, гибкость	Махи, наклоны, шпагаты	1		
28.	СФП, упражнения на мешке	Махи, удержание прямых ног, ап чумокчируги ближней, дальней. Ап, йоп чаги после подшагивания, на месте.	1		
29.	ТТП, индивидуальные	Саджу макки. Базовая техника, блоки, удары, перемещения в	1		

	занятия	стойках			
30.	ТТП, индивидуальные занятия	Саджу макки. Базовая техника, блоки, удары, перемещения в стойках. Чон Джи туль.	1		
31.	ТТП, парные занятия	Ап чумокчируги с набеганием, из степа, с подшагиванием	1		
32.	ТТП, парные занятия	Ап чаги, йоп чаги после подшагивания, навстречу на сближающего соперника	1		
33.	ОФП, быстрота	Бег 10 м. Челночный бег. Ап чаги	1		
34.	ОФП, выносливость	Бег 7 мин. Подвижные игры.	1		
35.	СФП, приёмы нападения и маневрирования	Перемещения вперед, назад, в стороны, смещения назад, в стороны. Атака ап чумокчиругинабеганием. Махи	1		
36.	СФП, упражнения на мешке	Махи. Ап, йоп чаги на месте, после подшагивания	1		
37.	ТТП, индивидуальные занятия	Чон Джи туль. Доллео чаги.	1		
38.	ТТП, индивидуальные занятия	Чон Джи туль. Доллео чаги.	1		
39.	ТТП, парные занятия	Ап чумокчируги после подшагивания, набегания, смещения	1		
40.	ТТП, поединки по заданию	Доллео чаги. Поединки руками + ап, йоп чаги.	1		
41.	ОФП, скоростно- силовые качества	Прыжки, отжимания, броски набивного мяча, поднимание бедра с отягощением	1		
42.	СФП, приёмы нападения и маневрирования	Перемещения вперед, назад, в стороны, смещения назад, в стороны. Атака ап чумокчиругинабеганием. Махи	1		
43.	ТТП, индивидуальные занятия	Чон Джи туль. Доллео чаги на месте.	1		
44.	ТТП, индивидуальные занятия	Чон Джи туль. Доллео чаги после подшагивания	1		
45.	ТТП, индивидуальные занятия	Чон Джи туль. Доллео чаги после подшагивания	1		
46.	ТТП, парные занятия	Чон Джи туль. Доллео чаги после подшагивания.	1		
47.	ТТП, парные занятия	Доллео чаги после подшагивания. Ап чаги на месте на сближающего соперника	1		
48.	ТТП, поединки по заданию	Поединки только одними ногами, руками, свободный поединок.	1		
49.	ОФП, выносливость	Бег 8 мин. Подвижные игры	1		

50.	СФП, приёмы нападения и маневрирования	Перемещения вперед, назад, в стороны, смещения назад, в стороны. Атака ап чумокчиругинабеганием. Махи.	1		
51.	СФП, упражнения на мешке	Упражнение «Лягушка». Махи. «Заряды» на удары ногами с упором рукой о стену.	1		
52.	ТТП, индивидуальные занятия	Чон Джи туль. Йоп чаги на месте на сближающего соперника.	1		
53.	ТТП, индивидуальные занятия	Атакующие «связки» ноги + руки, руки + ноги.	1		
54.	ТТП, парные занятия	Доллео чаги после подшагивания. Ап чаги на месте на сближающего соперника.	1		
55.	ТТП, парные занятия	Атакующие «связки» ноги + руки, руки + ноги.	1		
56.	ТТП, поединки по заданию	Поединки только одними ногами, руками, свободный поединок	1		
57.	ОФП, гибкость	Махи, наклоны, шпагаты	1		
58.	СФП, приёмы нападения и маневрирования	Махи с набеганием с 2-х 3-х шагов, перемещения, смещения в разные стороны.	1		
59.	ТТП, индивидуальные занятия	Чон Джи туль. Доллео чаги после подшагивания, из степа, с места на стоящего противника.	1		
60.	ТТП, индивидуальные занятия	Доллео, йоп, ап чаги с места на стоящего соперника. Тоже из степа	1		
61.	ТТП, парные занятия	Доллео, йоп, ап чаги с места на стоящего соперника. Тоже из степа	1		
62.	ТТП, парные занятия	Доллео, йоп, ап чаги с подшагиванием на стоящего соперника.	1		
63.	ТТП, поединки по заданию	Поединки только одними ногами, руками, свободный поединок	1		
64.	ТТП, поединки по заданию	Поединки только одними ногами, руками, свободный поединок	1		

3. Список литературы.

- 1.ВерхошанскийЮ.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. –М.: Физкультура и спорт, 1988
- 2.Гагонин С.Г. Спортивно –боевые единоборства: от древних ушу и будзюцу до профессионального кикбоксинга. /Монография./ –СПб: СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 1997. –352с.
- 3.Гил К.С., Ким Чур Хван. Искусство таэквондо. Три ступени. –М.: Советский спорт, 1991.
- 4.Годик И.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. –М.: Физкультура и спорт, 1980
- 5.Годик И.А.Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. –М.:Физкультура и спорт, 1980. – с. 140-160.
- 6.Журавлева А.И., Граевская Н.Д. Спортивная медицина и лечебная физическая культура. - М.: Медицина, 1993. – с. 88-91.
- 7.Карамов С.К., Кэмпо. Сто вопросов. –М.: Терра-спорт, 1999 –304с.
- 8.Ким Ли КванХапкидо. Путь сосредоточения энергии. –М.: Советский спорт, 1991
- 9.Ложенский Д.Б., Драчев В.В. Хапкидо. Путь обучения. Учебное пособие для инструкторов. – СПб: IMAA, 2005.
- 10.Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. –М.: Физкультура и спорт, 1991.
- 11.Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник для институтов физической культуры. -М.: Физкультура и спорт, 1991. – с. 88-94,
- 12.Оранский И.В. Восточные единоборства. –М.: Советский спорт, 1990.
- 13.Попов Г.В. Боевые единоборства народов мира. –М.: Международные отношения, 1993.