

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Петрозаводского городского округа «Лицей №1» (МОУ «Лицей №1»)

ПРИНЯТО

научно-методическим советом
МОУ «Лицей 1» Протокол № 1
от 27 августа 2021 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 296/осн
от «30» сентября 2021 г.
Директор МОУ «Лицей №1»
А.В.Гуденко



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«ТХЭКВОН-ДО ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ»

ДЛЯ ДЕТЕЙ 6 ДО 9 ЛЕТ
СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ 2 ГОДА

СОСТАВИТЕЛЬ:
МИНИН Р. А.

Программа прошла экспертизу на заседании кафедры
26.08.2021 г.

руководитель кафедры физического воспитания

/ Лери И. С.

Пояснительная записка

Введение

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 как древним боевым искусством, так и относительно новой, современной системой.

В наше время в связи с постоянным ростом НТП и развитием инфраструктуры в стране большая часть населения перешла от активного образа жизни к пассивному (офисная работа, просмотр телевизора, общение и развлечение через Интернет). Эта тенденция коснулась и наших детей. Они стали слишком много времени проводить за компьютером, виртуальные игры предпочитают игре со сверстниками. Также не самым благоприятным образом сказывается на здоровье детей городской климат, когда даже частые прогулки не приносят желаемой пользы. Чтобы уберечь подрастающее поколение от пагубного влияния городской среды и пассивного образа жизни, необходимо создавать условия, способствующие укреплению физического и социального здоровья каждого ребенка.

Актуальность

Физическая активность многих школьников в настоящее время ограничивается двумя-тремя обязательными уроками физкультуры в неделю. При таком объеме физическая работоспособность практически не растет. Только насыщенный двигательный режим даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, значительно повысит их интерес к занятиям спортом.

Для того, чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку – отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам.

В этом направлении ведется большая работа в основном и в дополнительном образовании, но чем разнообразнее будут формы и подходы, тем больше шансов привлечь к занятиям спортом детей и подростков.

Направленность

Программа «Тхэквондо для начинающих» реализуется в рамках дополнительной образовательной программы «Лицей №1» физкультурно-оздоровительной направленности. При разработке данной модульной программы дифференцированно соблюдены принципы, позволяющие учитывать разный уровень развития и разную степень освоения. Данная программа предусматривает начальный уровень освоения программного материала: техническую, тактическую, психологическую подготовку и учитывает возрастные особенности обучающихся.

Новизна и отличительные особенности программы

Новизна программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной, разработана с учетом тенденций и направлений современной

образовательной политики, отвечает запросам социума и предоставляет возможность обучающимся выстраивать индивидуальную образовательную траекторию. Программа состоит из 3 модулей: «Успешный старт», «Вперед к цели» и «Мы – тхэквондисты».

Отличительной особенностью программы является акцент на развитии возможностей человеческого тела, которое само по себе может являться достаточно грозным оружием. Важным компонентом является формирование и воспитание личности физически, психологически и духовно здоровой, способной адаптироваться к динамичной современной жизни.

Адресат программы

Данная программа составлена для обучающихся 6-9 лет, соответствует психолого-педагогическим и гендерным особенностям обучающихся данного возраста. Группы формируются по возрастному принципу, являются смешанными (мальчики и девочки занимаются вместе). Рекомендуемая заполняемость тренировочных групп – по 15 человек.

Объем программы, форма обучения и режим занятий

Программа реализуется за три учебных года, каждый из модулей программы включает в себя 216 учебных часов в году. Запланированное количество учебных часов является достаточным для освоения учащимися модульной программы. Реализация программы происходит в очной форме, однако при невозможности проведения очных занятий допустимо использование дистанционных технологий.

С учетом возраста занимающихся для успешного освоения материала программы продолжительность одного занятия не должна превышать 2 академических часов и 6 учебных часов в неделю. С учетом восстановительных процессов детского организма оптимально проведение трех занятий в неделю с равными промежутками между занятиями.

Уровень программы и особенности организации образовательного процесса

Данная программа является программой ознакомительного уровня.

Программа предусматривает использование в работе групповых форм занятий. Работая в группах, обучающиеся получают представление о технике и тактике спортивной борьбы тхэквондо, направленной на формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, развитие разнообразных координационных способностей; отрабатывают общеразвивающие и специальные упражнения по заданию тренера, а затем самостоятельно.

Цели и задачи программы

Основной целью программы является приобщение детей к здоровому образу жизни через систематические занятия тхэквондо.

Задачи программы:

- всестороннее физическое развитие;
- укрепление здоровья;
- привитие основных гигиенических навыков;
- воспитание морально-волевых качеств;

• подготовка детей для занятий тхэквондо в программах базового, а затем и про- двинутого уровней.

Содержание программы

Программа составлена с учетом периодизации учебно-тренировочного процесса в 3-х годичном цикле, состоит из 3 модулей:

1. «Успешный старт»

На данном этапе акцент в занятиях делается на самопознание и самореализацию. Дети анализируют уровень своей физической подготовки, учатся использовать сильные стороны своего характера для глубокого освоения материала программы. Данный процесс нуждается в тактичном сопровождении со стороны педагога, который, не навязывая стереотипов, вовремя поддержит, окажет помощь, даст совет, научит обращаться к собственному опыту или к опыту других людей.

2. «Вперед к цели»

Данный этап направлен на формирование мотивации успеха. Дети учатся проявлять настойчивость в достижении результата.

На развитие мотивации достижения успеха младших школьников воздействует большое число внешних условий. Немаловажно для педагога понимать данные условия. Наиболее сильное желание к достижению успеха возникает, если деятельность обладает новизной. Заинтересованность в новых задачах сильно выражается у мальчиков. У девочек же замечают высокую мотивацию и при повторном решении задач.

Поэтому для успешного формирования мотивации успеха педагог должен стремиться найти баланс между выполнением новых заданий и повторением пройденного материала.

3. «Мы – тхэквондисты»

На данном этапе происходит отбор детей для углубленных занятий тхэквондо. Регулярные занятия позволяют поддерживать хорошее физическое и эмоциональное состояние, способствуют формированию эстетического вкуса, что повышает возможность улучшать физические качества ребенка, и целенаправленно использовать его двигательную активность. Учитывая, что в младшем школьном возрасте формируется характер человека, следовательно, такие занятия способствуют развитию положительных черт личности. Учащиеся осознают, что физическая активность является неотъемлемой частью здорового образа жизни, и принимают решение изучать тхэквондо более глубоко и детально.

Учебно-тематический план

Учебный модуль 1: «Успешный старт»

Темы	Кол-во часов		
	Теория	Практика	Всего
1. Общие положения	3		3
2. Стойки и передвижения	10	18	28
3. Приемы, выполняемые руками	8	32	40
4. Техника ударов ногами: начальный уровень	6	18	24
5. Формальные комплексы: начальный уровень	10	20	30
7. Заключительные положения	4	1	5
8. Общеразвивающие игры	4	82	86
ИТОГО:	45	171	216

Учебный модуль 2: «Вперед к цели»

Темы	Кол-во часов		
	Теория	Практика	Всего
1. Общие положения	5		5
2. Стойки и передвижения	4	8	12
3. Приемы, выполняемые руками	8	11	19
4. Техника ударов ногами: начальный уровень	3	24	27
5. Формальные комплексы: начальный уровень	6	24	30
6. Поединок (спарринг)	5	15	20
7. Заключительные положения	11		11
8. Общеразвивающие игры	4	88	92
ИТОГО:	46	170	216

Учебный модуль 3: «Мы – тхэквондисты»

Темы	Кол-во часов		
	Теория	Практика	Всего
1. Общие положения	4		4
2. Стойки и передвижения	4	8	12
3. Приемы, выполняемые руками	6	6	12
4. Техника ударов ногами: начальный уровень	12	24	36
5. Формальные комплексы: начальный уровень	6	18	24
6. Поединок (спарринг)	10	18	28
7. Заключительные положения	6	10	16
8. Общеразвивающие игры	8	76	84
ИТОГО:	56	160	216

Содержание учебно-тематического планирования

Учебный модуль 1: «Успешный старт»

1. Общие положения

1.1. ударные точки

- уязвимые точки тела
- правильное сжатие кулак
- формирование голеностопа для определенных ударов ногами

1.2. история Тхэквондо

- что означает Тхэквондо
- дата основания и основатель Тхэквондо
- что символизирует цвет белого пояса
- как правильно писать Тхэквондо и почему так

2. Стойки и передвижения

2.1. стойки

- знание стоек, используемых в формальных комплексах, соответствующих году обучения Нарани, чарёт, гуныи.
- умение объяснить параметры правильного выполнения стоек

2.2. передвижения

- передвижения в классических стойках Соответственно изучаемым туль.
- развороты, смены фронтальностей, переходы из одной стойки в другую Соответственно изучаемым туль.

3. Приемы, выполняемые руками

3.1. прямые удары

- прямые классические и спарринговые удары Соответственно изучаемым туль.
- выполнение ударов в разные уровни

3.2. приемы защиты

- разновидности блоков
- Соответственно изучаемым туль.

4. Техника ударов ногами: начальный уровень

4.1 основные принципы и разновидности ударов

- махи ногами вперед-вверх
- прямые махи в сторону
- махи прямой ногой назад

4.2. Удары коленями

- прямой вперед
- круговой
- косой к разноименному плечу

- косой к лопатке
- вверх

5. Формальные комплексы: начальный уровень

- Саджу Джириги

6. Поединок (спарринг)

- 6.1. спарринг на три шага Самбо Массоги
 - без противника

7. Заключительные положения

- 7.1. классификационная система
 - градация по разрядам, поясам (гыпам, данам)
 - порядок проведения экзамена
- 7.2. правила соревнований
 - форма участников
 - ранги соревнований и условия участия в них

8. Общеразвивающие игры

- 8.1. Подвижные игры
- 8.2. Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол и т.д.)

Учебный модуль 2: «Вперед к цели»

1. Общие положения

- 1.1. ударные точки
 - знание сегментов тела, используемых для атаки и блокирования балькальдунг, бальдунг, двитчук
 - формирование голеностопа для определенных ударов ногами
- 1.2. история Тхэквондо
 - дата основания и основатель Тхэквондо
 - история появления Тхэквондо в России
 - самые значимые события в истории развития Тхэквондо
 - что символизирует цвет желтого пояса
- 1.3. основные термины по-корейски
 - ученик
 - старший ученик
 - помощник учителя
 - инструктор
 - мастер
 - судья

2. Стойки и передвижения

- 2.1. стойки
 - анун соги
 - ниунджа соги
 - умение объяснить параметры правильного выполнения стоек

2.2. передвижения

- передвижения в классических стойках
- развороты, смены фронтальностей, переходы из одной стойки в другую

3. Приемы, выполняемые руками

3.1. прямые удары

- бандэ апджумок джириги

3.2. приемы защиты

- пальмок дэби макги

4. Техника ударов ногами: начальный уровень

4.1 основные принципы и разновидности ударов

- круговые махи вперед (изнутри кнаружи, снаружи внутрь)
- обратные круговые махи в сторону
- выходы на заряды для ударов ногами (прямой вперед, круговой вперед, прямой в сторону, прямой назад)

4.2 удары от ноги, стоящей сзади

- прямой удар вперед
- нисходящий удар (ануро, бакуро)
- передний круговой удар
- удар захлестом голени
- прямой удар в сторону
- прямой удар назад

4.3 удары от ноги, стоящей впереди

- прямой удар вперед
- нисходящий удар (ануро, бакуро)
- передний круговой удар
- удар захлестом голени
- прямой удар в сторону

5. Формальные комплексы: начальный уровень

- Саджу Макги
- Чон Джи туль

6. Поединок (спарринг)

6.1. спарринг на три шага

- выполняется с партнером, при этом применяются простейшие блоки и удары руками

7. Заключительные положения

7.1. классификационная система

- градация по разрядам, поясам (гыпам, данам)
- значение цветов поясов, логика развития цветовой гаммы
- программа экзамена на белый с желтой полоской и желтый пояс

7.2. правила соревнований

- система оценивания во время выполнения туль

8. Общеразвивающие игры

8.1. Акробатика

8.2. Соревновательные игры (эстафеты и т.д.)

Учебный модуль 3: «Мы – тхэквондисты»

1. Общие положения

1.1. ударные точки

- Бакат Пальмок

1.2. история Тхэквондо

- в каком году и где состоялся первый ЧМ по ИТФ
- что означает зеленый цвет пояса
- что означает один оборот пояса
- что означает ИТФ
- что находится на эмблеме Тхэквондо
- что символизирует кулак
- почему земной шар на эмблеме сделан в форме Инь Янь

2. Стойки и передвижения

2.1. стойки

- Чунби сог
- Джаи сог

2.2. передвижения в свободной стойке

- спаринговые передвижения

3. Приемы, выполняемые руками

3.1. прямые удары

- Сан Сонкут Тульги
- Дунг джумок джириги

3.2. приемы защиты

- Санг пальмок макги
- Чуке макги
- Сонкаль дэби макги
- Бакат пальмок юп макги
- Бакат пальмок хече макги

3.3. удары в прыжках

- одиночные удары в прыжках
- серии ударов
- накладка, сбивка + удар

3.4. круговые удары

- Сонкаль тэриги

4. Техника ударов ногами: начальный уровень

4.2. удары от ноги, стоящей сзади

- нисходящий удар с разворотом (ануро, бакуро)

- вертикальный удар с разворотом
- обратный круговой удар
- обратный удар с захлестом голени

5. Формальные комплексы: начальный уровень

- Дан Гун
- До Сан

6. Поединок (спарринг)

6.1. Спарринг на два шага

- выполняется с партнером, при этом применяются простейшие блоки и удары руками

6.2. Спарринг на один шаг

- выполняется с партнером, при этом применяются простейшие блоки и удары руками

7. Заключительные положения

7.1. классификационная система

- градация по разрядам, поясам (гыпам, данам)
- значение цветов поясов, логика развития цветовой гаммы
- программа экзамена на полоску и зеленый пояс

7.2. правила соревнований

- работа рефери и боковых судей

8. Общеразвивающие игры

8.1. Акробатика

Для более успешного выполнения данной программы необходимы контрольные точки, позволяющие корректировать содержание программы в течение года:

- Различного рода тесты (ОФП, СФП)
- Аттестации на пояса
- Фестивали и публичные мероприятия
- Диагностика развивающейся личности
- Корректировка программы

Ожидаемые результаты

По результатам освоения модуля 1 «Успешный старт» обучающийся должен:

- Знать программу на белый пояс (10 гуп)
- Уметь выполнять удары и блоки, предусмотренные программой на белый пояс (10 гуп)
- Сдать нормативы ОФП и СФП, соответствующие возрасту, полу и поясу занимающегося

По результатам освоения модуля 2 «Вперед к цели» обучающийся должен:

- Знать программу на белый пояс с желтой полоской (9 гуп)
- Уметь выполнять удары и блоки, предусмотренные программой на белый пояс с желтой полоской (9 гуп)
- Сдать нормативы ОФП и СФП, соответствующие возрасту, полу и поясу занимающегося

По результатам освоения модуля 3 «Мы – тхэквондисты» обучающийся должен:

- Знать программу на желтый пояс (8 гуп)
- Уметь выполнять удары и блоки, предусмотренные программой на желтый пояс (8 гуп)
- Сдать нормативы ОФП и СФП, соответствующие возрасту, полу и поясу занимающегося

В перспективе развития стоят задачи:

- Привлечение максимального количества детей
- Привлечение максимального количества волонтеров из числа родителей занимающихся
- Сотрудничество с другими организациями, работающими в данном направлении

Список использованных источников и литературы

1. Аганянц Е. К., Горская Г. Б. Психологическое обоснование поведения человека. – Краснодар: «Экоинвест», 2003.
2. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор, - М. ФиС, 1983-75 с.
3. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена - Киев. Здоровья, 1984-144 с.
4. Гимнастика в школе - М., 1978 Бобров Г.А.
5. Голдик М.А. Спортивная метрология-М. ФиС. 1988-192 с
5. Горбылев А.М. «Хиден» (1-8 вып.): научно-методический сборник. – «Горбылев А.М.», 2011
6. Головихин Е.В., Степанов С.В. Организация и методика обучения в спортивных видах единоборств: Учебно-методическое пособие: Екатеринбург – УГТУ-УПИ, 2005. – 69 с
7. Детская спортивная медицина/под ред. Тихвинского СВ., Хрущева СВ. М, Медицина, 1980-439с
7. Накаяма М. Динамика каратэ / Пер. с англ. А. Куликова. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999. — 304 с.
8. Журналы «ТиП ФК», «ФК:воспитание, образование, тренировка»
9. Иванов А.А., Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой/ Москва, ОАО "Советский спорт", 2012
10. Квашук В.П., В.П. Губа, В.Г. Никитушкин, Индивидуализация подготовки юных спортсменов/ Москва, "Физкультура и спорт", 2009
11. Лубышева Л. И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности //Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 4.
12. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов- Киев, Олимпийская л-ра, 1999-320 с
13. Накаяма М. "Лучшее каратэ. Том 5. Хеаны, Текки"/ Пер. с англ. А. Куликова. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999. — 202 с.
14. Накаяма М. Динамика каратэ / Пер. с англ. А. Куликова. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999. — 304 с.
15. Накаяма М. Практическое каратэ для всех/ Пер. с англ. А. Куликова. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999. – 288 с.
16. Наталов Г. Г. Современные проблемы развития физической культуры и спорта в Российской Федерации. //Хрестоматия, том 1. – Краснодар, 2005.
17. Основы Таеквондо – м.: Советский спорт, 1994г. Соколов И.С.
18. Первая медицинская помощь - М., 1996 Луковицкий К.К.
19. Первый шаг – Тамбов, 2008. – Цилфидис Л.К.
20. Пилюян РА, Суханов АД Многолетняя подготовка спортсменов - единоборцев. Ма- лаховка, 1999
21. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре - М., 1986 Мейксон Г.Б. Шаукин В.Н.
22. Спортивная борьба: Учеб.пособие для техникумов и ин-тов физ.культуры / Под ред. Г.С.Туманяна,- М.: Физкультура и спорт, 1985-144с.
23. Станков А.Г., Климин В.П., Писемский И.А. Индивидуализация подготовки борцов.

- М.: Физкультура и спорт, 1984- 240 с.
24. Таеквондо – СПб. ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001г. Сафонкин С.Н.
25. Теория и методика физического воспитания.: М. Ф и С. 1976г. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова.
26. Теория и методика физической культуры: Учебник /под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина – М.: «Советский спорт», 2010. – 464с.
27. Физическое воспитание учащихся - М., 1993 Ляков В.И. Мейксон Г.Б.
28. Чой Сунг Мо. Тхэквондо для начинающих/Феникс, 2005г.
29. Энциклопедия Тхэквондо перевод 1993г. АО «ТКО», 1988г. By Gen. Choy Hon Hi

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575861

Владелец Гуденко Анжелика Витальевна

Действителен с 23.04.2021 по 23.04.2022