

РЕСПУБЛИКА КАРЕЛИЯ
АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ПЕТРОЗАВОДСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛИЦЕЙ № 1»
(МОУ «Лицей № 1»)

ПРИНЯТА
на научно-методическом совете
протокол № 1 от 26.08. 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 206/1/осн
от 17.09.2024
Директор МОУ «Лицей №1»
_____ Гуденко А.В.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«ТХЭКВОНДО»
ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 10 ДО 12 ЛЕТ

**СТАВИТЕЛЬ:
МИНИН Р.А.**

Срок реализации программы 3 года

г. Петрозаводск

2024

Пояснительная записка

Программа «Тхэквондо» - дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности.

Данная программа является программой базового уровня по тхэквондо.

Актуальность

Последние несколько лет мы можем наблюдать интенсивную интеллектуализацию образования, при этом упускается из виду самое главное - здоровье детей, их физическое состояние. Двигательная активность школьников в России резко уменьшается, что приводит к серьезным проблемам со здоровьем еще до окончания школьного обучения.

Как и любой вид спорта, тхэквондо способствует ускоренному обмену веществ и повышает сопротивляемость детского организма к любым болезням. Регулярные занятия способствуют развитию физической и психологической выносливости. Эти качества помогают детям легко преодолевать стрессовые ситуации и выдерживать нагрузки, связанные с учёбой. Во время занятий тхэквондо тренируются и укрепляются все мышцы тела. Ребёнок постепенно становится сильным, ловким, гибким. В процессе тренировок дети становятся более смелыми и решительными. Когда ребёнок чувствует себя сильным, он легче преодолевает робость, становится более настойчивым при достижении целей. Умение руководить собой и подчинять свои действия строгой необходимости может пригодиться как в учёбе, так и в повседневной жизни. Параллельно со спортивными навыками, у детей развивается готовность к борьбе с трудностями, к активному решению жизненных проблем. При этом с древних времён тхэквондисты придерживались принципов миролюбия, вежливости, доброжелательности.

Жизнь современных детей полна различных ситуаций, в которых им может очень пригодиться умение обороняться. Способность защитить себя и своих близких придаст ребенку уверенности в себе, в собственных силах.

Очень важно отвлечь сознание детей от негативных факторов и привлечь к здоровому образу жизни. В этом направлении ведется большая работа и в основном, и в дополнительном образовании, но чем разнообразнее будут формы и подходы, тем больше шансов привлечь к сотрудничеству молодежь. Как одна из форм на базе Лицея 1 организована секция тхэквондо (МФТ), где дети занимаются одним из интереснейших видов боевых искусств.

Новизна

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: «Путь к успеху», «Дорогу осилит идущий» и «Терпенье и труд всё перетрут».

Отличительной особенностью программы является акцент на формировании здоровой личности: физически, психологически и духовно здоровой, способной адаптироваться к быстро меняющимся условиям и давать отпор негативным проявлениям современной жизни.

Цель программы

Основная цель программы - привить детям навыки здорового образа жизни через систематические занятия тхэквондо.

Задачи программы

- всестороннее физическое развитие через увеличение физ.активности, разнообразие физ.упражнений;
- укрепление здоровья через дыхательные упражнения, элементы закаливания;
- привитие основных гигиенических навыков;
- воспитание морально-волевых качеств;
- подготовка детей для занятий тхэквондо в программах продвинутого уровня.

Ожидаемые результаты

По результатам освоения модуля 1 «Путь к успеху» обучающийся должен:

- Знать программу на желтый пояс с зеленой полоской (7 гуп)
- Уметь выполнять удары и блоки, предусмотренные программой на желтый пояс с зеленой полоской (7 гуп)
- Сдать нормативы ОФП и СФП, соответствующие возрасту, полу и поясу занимающегося

По результатам освоения модуля 2 «Дорогу осилит идущий» обучающийся должен:

- Знать программу на зеленый пояс (6 гуп)
- Уметь выполнять удары и блоки, предусмотренные программой на зеленый пояс (6 гуп)
- Сдать нормативы ОФП и СФП, соответствующие возрасту, полу и поясу занимающегося

По результатам освоения модуля 3 «Терпенье и труд всё перетрут» обучающийся должен:

- Знать программу на зеленый пояс с синей полоской (5 гуп)
- Уметь выполнять удары и блоки, предусмотренные программой на зеленый пояс с синей полоской (5 гуп)
- Сдать нормативы ОФП и СФП, соответствующие возрасту, полу и поясу занимающегося

Методы оценки уровня освоения программного материала

- Тесты (ОФП, СФП)
- Аттестации на пояса
- Фестивали и публичные мероприятия
- Соревнования различного уровня
- Диагностика развивающейся личности
- Корректировка программы

Краткая характеристика обучающихся

Данная программа составлена для обучающихся 10-12 лет, соответствует психологопедагогическим и гендерным особенностям обучающихся данного возраста. Группы формируются по возрастному принципу, являются смешанными (мальчики и девочки занимаются вместе). Возраст обучающихся может быть увеличен до 13-15 лет при приеме на обучение ребят, ранее не занимавшихся по программам тхэквондо.

Объем и сроки освоения программы

Программа реализуется за три учебных года. Модули «Путь к успеху» и «Дорогу осилит идущий» включают в себя по 204 учебных часа в году (6 учебных часов в неделю), а модуль «Терпенье и труд всё перетрут» состоит из 312 учебных часов в году (9 учебных часов в неделю).

Срок освоения учебного модуля — 1 учебный год.

Особенности организации образовательного процесса

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

1. «Путь к успеху»

На данном этапе акцент в занятиях делается на самопознание и самореализацию. Занятия тхэквондо психотерапевтичны по своей природе и могут быть использованы как средство личностного роста, как способ продвижения человека вперед по пути самореализации. Обучающиеся осознают, что у них есть все необходимое для работы над собой.

2. «Дорогу осилит идущий»

Данный модуль направлен на формирование мотивации успеха. Внутренним мотивом к достижению успеха является осознание ребенком своих способностей и возможностей, различение того и другого и укрепление на этой основе веры в свои успехи. В младшем школьном возрасте на базе уже полученного опыта учебной, игровой и трудовой деятельности складываются предпосылки для оформления мотивации достижения успехов на ближайшие годы или даже на всю жизнь. На занятиях тхэквондо дети и подростки осознают необходимость активной жизненной позиции для достижения целей.

3. «Терпенье и труд всё перетрут»

В процессе прохождения данного модуля дети обретают целеустремленность и моральный и закаляют характер. Занятия тхэквондо требуют постоянного совершенствования, и таким образом, заставляют преодолевать трудности, вырабатывая трудолюбие, настойчивость. Они немислимы без максимальных физических и психических напряжений, интенсивных волевых усилий, а значит, воспитывают целеустремленность, самообладание, волю. Занятия тхэквондо оказывают многоплановое и достаточно оцутимое влияние на эффективность нравственного воспитания, формирование культуры людей, особенно молодёжи. Учащиеся осознают, что физическая активность является неотъемлемой частью здорового образа жизни и принимают решение изучать тхэквондо более глубоко и детально.

Состав группы

Рекомендуемая заполняемость тренировочных групп – по 15 человек.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Для модулей «Путь к успеху» и «Дорогу осилит идущий»:

Режим занятий — 3 раза в неделю по 2 часа или 4 раз в неделю по 1,5 учебных часа.

Продолжительность учебного часа — 40 минут Для модуля «Терпенье и труд все перетрут»:

Режим занятий — 3 раза в неделю по 3 часа или 6 раз в неделю по 1,5 учебных часа.

Продолжительность учебного часа — 40 минут.

Учебно-тематический план Учебный модуль 1: «Путь к успеху»

Темы	Кол-во часов		
	Теория	Практика	Всего
1. Общие положения	4	2	6
2. Позии (соги) и смещения (ундонг)	7	20	27
3. Защита и атака руками	8	22	30
4. Защита и атака ногами	8	30	38
5. Формальные комплексы (тули): базовый уровень	4	24	28
6. Поединки (массоги)	8	64	72
7. Заключительные положения	1	2	3
ИТОГО:	40	164	204

Содержание учебно-тематического планирования модуля «Путь к успеху»

1. Общие положения

Ударные точки:

- знание сегментов тела, используемых для атаки и блокирования
- уровни для атаки и блокирования
- уязвимые точки тела

- методы закалки и набивания атакующих и блокирующих поверхностей
- правильное сжатие кулака
- формирование голеностопа для определенных ударов ногами

2. Позиции (соги) и смещения (ундонг)

2.1. Позиции (соги):

- знание соги используемых в тулях соответствующих году обучения

2.2. Смещения (ундонг):

- ундонг в классических соги

3. Защита и атака руками

3.1. прямые удары:

- прямые классические и спарринговые удары
- выполнение ударов в разные уровни

3.2. приемы защиты:

- разновидности блоков
- накладки и подставки
- уклоны, нырки и уходы с линии атаки

4. Защита и атака ногами

4.1. основные принципы и разновидности ударов:

- апча олиги
- юпча олиги
- ануро, бакуро сева чаги
- городолье олиги
- твитча олиги
- выходы на заряды для ударов ногами (прямой вперед, круговой вперед, прямой в сторону, прямой назад)

4.2. удары от ноги, стоящей сзади:

- ап чаги
- нерё чаги (ануро, бакуро)
- дольё чаги
- юп чаги
- твит чаги
- горо чаги
- сева чаги (ануро, бакуро)
- миро чаги

4.3. удары от ноги, стоящей впереди:

- ап чаги
- нерё чаги (ануро, бакуро)
- дольё чаги
- юп чаги
- горо чаги
- сева чаги (ануро, бакуро)

- миро чаги

5. Формальные комплексы (тули): базовый уровень

- Чон Джи, Дан Гунн, До Сан.

6. Поединки (Массоги)

- 6.1. условный спарринг (спарринг без противника имитирующий атаку и защиту)
- 6.2. самбо массоги (выполняется с партнером, при этом применяются простейшие блоки и удары руками)
- 6.3. ибо массоги (добавляется атака ногой, также возможна контратака ногой)

7. Заключительные положения 7.1.

классификационная система:

- градация по разрядам, гупам, данам
- значение цветов поясов, логика развития цветовой гаммы
- программа экзамена на ученический и черный пояс - порядок проведения экзамена

7.2. принципы тренировки:

- части тренировки (вводная, основная, заключительная)
- тренировочные циклы (макро-, микроциклы)
- виды тренировок (прыжковая, беговая, ударная, тулевая и т.д.)
- составление тренировочного плана (на месяц, на год, на перспективу)
- тренировочные, предстартовые, стартовые и после стартовые состояния
- понятия об утомляемости, переутомляемости, перетренированности и выходы из этих состояний

Учебный модуль 2: «Дорогу осилит идущий»

Темы	Кол-во часов		
	Теория	Практика	Всего
1. Общие положения	1	3	4
2. Позииции (соги) и смещения (ундонг)	2	6	8
3. Защита и атака руками	5	33	38
4. Защита и атака ногами	5	45	50
5. Формальные комплексы (тули): базовый уровень	3	25	28
6. Поединки (массоги)	8	46	54
7. Приемы из раздела самообороны (хо син суль)	2	4	6
8. Удары из раздела специальной техники (т ки)	3	5	8
9. Удары из раздела силового разбивания (кекпа)	2	2	4
10. Заключительные положения	2	2	4
ИТОГО:	33	171	204

Содержание учебно-тематического планирования модуля «Дорогу осилит идущий»

1. Общие положения

Теория силы:

- откуда берется сила
- концентрация
- равновесие (динамическая, статическая устойчивость)
- контроль дыхания
- ударная масса
- скорость
- быстрота и рефлексy

2. Позии (соги) и смещения (ундонг)

2.1. Позии (соги):

- джае соги

2.2. Смещения (ундонг):

- развороты, смены фронтальностей, переходы из одной соги в другую

3. Защита и атака руками

Комбинации ударов:

- повторные удары одной рукой
- серии ударов разными руками в разные уровни
- совмещение ударов с защитными действиями (блок + удар; подставка + удар; уклон + удар...)

4. Защита и атака ногами

4.1. удары с подшагом:

- удары выполняются впередистоящей ногой
- после смены фронтальности (шагом вперед, назад, на месте) - после отскока, подскока, смены фронтальности прыжком

4.2. удары с подскоком:

- в начальной фазе удара
- в промежуточной фазе удара - в конечной фазе удара

4.3. повторные удары:

- повторы одного и того же удара
- повторы с использованием различных ударов - удар с разворотом + повтор какого-либо удара

4.4. удары в прыжках:

- удары от ноги, стоящей впереди
- удары от ноги, стоящей сзади
- удары с реверсом
- импульсные удары
- удары на максимально высокий уровень - удары с максимальной дальностью полета

4.5. удары с разворотом:

- твит чаги
- банде горо чаги
- тора нерьё чаги
- тора юп чаги

5. Формальные комплексы (тули): базовый уровень - Вон Хё, Юл Гок.

6. Поединки (Массоги)

6.1. илбо массоги (желательна как атака, так и контратака ногой в прыжке)

6.2. банджаи массоги (спарринг по заранее оговоренному сценарию)

6.3. джае массоги (высшая форма спарринговой подготовки спортсменов. Нет никаких ограничений относительно перемещений или применяемых приемов, свойственных условному бою, но в рамках правил, установленных для спортивного тхэквондо. Как разновидности существуют учебные спарринги в которых решаются конкретные задачи поставленные тренером перед спортсменами)

7. Приемы из раздела самообороны (хо син суль)

7.1. джабги:

- джабги на руки
- джабги на ноги
- удушения
- джабги одной рукой
- джабги двумя руками

7.3. освобождение от захватов:

- высвобождение с уходом
- с применением болевого приема
- разрыв захвата
- освобождение с броском

8. Удары из раздела специальной техники (т ки)

Теория:

- виды ударов
- техника исполнения каждого удара
- фазы ударов
- правила поведения и исполнения ударов в виде «спец. техника»

9. Удары из раздела силового разбивания (кекпа)

Теория:

- виды ударов
- техника исполнения каждого удара
- фазы ударов
- правила поведения и исполнения ударов в виде «силовое разбивание»

10. Заключительные положения

10.1. правила соревнований:

- участники соревнований (права и обязанности)
- форма участников
- ранги соревнований и условия участия в них
- градация по дивизионам
- возрастные и весовые категории - подача протестов

10.2. судейство:

- судейская коллегия
- обязанности судей
- форма судей
- аттестация судей
- рефери на доянге (обязанности, жесты)
- жюри
- судьи на доянге
- судьи-хронометристы
- судья секретарь

Учебный модуль 3: «Терпенье и труд всё перетрут»

Темы	Кол-во часов		
	Теория	Практика	Всего
1. Общие положения	1	3	4
2. Позиции (соги) и смещения (ундонг)	8	22	30
3. Защита и атака руками	6	38	44
4. Защита и атака ногами	14	76	90
5. Формальные комплексы (тули): базовый уровень	4	36	40
6. Поединки (массоги)	10	58	68
7. Приемы из раздела самообороны (хо син суль)	4	8	12
8. Удары из раздела специальной техники (т ки)	2	4	6
9. Удары из раздела силового разбивания (кекпа)	2	4	6
10. Заключительные положения	5	7	12
ИТОГО:	56	256	312

Содержание учебно-тематического планирования модуля «Терпенье и труд всё перетрут»

1. Общие положения История Тхэквондо:

- что означает Тхэквондо
- дата основания и основатель Тхэквондо
- история появления Тхэквондо в России
- самые значимые события в истории развития Тхэквондо

2. Позиции (соги) и смещения (ундонг)

2.1. Позиции (соги):

- умение объяснить параметры правильного выполнения

2.2. Смещения (ундонг):

- массаги ундонг

3. Защита и атака руками

3.1. удары в прыжках:

- одиночные удары в прыжках

- серии ударов

- накладка, сбивка + удар

3.2. круговые удары:

- круговые классические и спарринговые удары

- выполнение ударов в разные уровни

4. Защита и атака ногами 4.1.

техника «ундонг»:

- по инерции (раннее скольжение до удара, одновременное скольжение с ударом)

- толчком опорной ноги (позднее скольжение в конце удара, одновременное скольжение с ударом)

4.2. удары с разворотом в прыжках (180°, 360°, 540° ...):

- тимье твит чаги

- тимье панде долье чаги

- тимье тора нерё чаги

- тимье тора юп чаги

- те же удары, но с импульсом маховой ноги

- реверсивные удары

- удары на максимально высокий уровень

- удары с максимальной дальностью полета

(тули): базовый уровень - Чун Гун, Тэ Ге.

6. Поединки (Массаги)

6.1. спарринг ногами (этот вид спарринга характерен именно для тхэквондо, все атакующие и защитные действия выполняются только ногами, атаковать руками запрещено).

6.2. спарринг руками (вид спарринга, в котором все атакующие и защитные действия выполняются руками, здесь преобладает боксерская манера ведения боя с применением некоторых технических элементов, используемых в спортивном спарринге)

7. Приемы из раздела самообороны (хо син суль)

7.1. сира чаги:

- подцепы (изнутри, снаружи)

- подсечка выполняемая после разворота

7.2. броски:

- передняя подножка

- задняя подножка

- бросок через бедро

- бросок через спину
- бросок через плечо (из стойки, с колен)
- броски по принципу опрокидывания

8. Удары из раздела специальной техники (т ки)

Практика:

- фаза разбега
- фаза отталкивания
- фаза полета (вылет, вынос бьющей ноги на заряд, удар, сбор бьющей ноги) - фаза приземления

9. Удары из раздела силового разбивания (кекпа)

Практика:

- постановка правильной техники
- удары на точность
- удары по мягкой мишени
- набивка (закалка) бьющих поверхностей рук и ног
- кекпа непосредственно на станках, преодоление психологического барьера

10. Заключительные положения

Основы первой медицинской помощи:

- понятия о травмах, причины травматизма и основы их предупреждения в тренировочном и соревновательном процессах
- первая доврачебная помощь при возможных травмах
- очередность действий с пострадавшими при ушибах, растяжениях, закрытых и открытых переломах
- профилактика травм

Материально-техническое обеспечение программы

Для реализации программы в учреждении имеются:

■ спортивный зал тхэквон-до со специальным покрытием «будо-маты», шведскими стенками, специальным оборудованием для отработки элементов; ■ малый зал со специальным покрытием «будо-маты»; ■ тренажерный комплекс.

Список использованных источников и литературы

1. Агаянц 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. – «Горбылёв 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.: ФАИРПРЕСС, 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. Пилоян РА, Суханов АД Многолетняя подготовка спортсменов - единоборцев. Малаховка, 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 Ni