

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №233 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ  
ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

**РАЗРАБОТАНО И ПРИНЯТО**

решением Педагогического совета  
протокол от 30 августа 2022года  
№1

**УТВЕРЖДЕНО**



И.о. директора ГБОУ  
средней школы № 233  
Красногвардейского района  
Санкт-Петербурга  
Н.С.Попова  
приказ № 10/6 от 1.09.2022 года

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«ТАЭКВОН-ДО»**

**Возраст обучающихся: 7-14 лет  
Срок освоения: 3 ГОДА**

**Разработчик:  
Салиева Лолахон Турдыбаевна  
Педагог дополнительного образования детей**

## Пояснительная записка

**Программа имеет физкультурно-спортивную направленность**, ориентирует ребенка на самостоятельное приобретение опыта познавательной, практической спортивной и физической деятельности в ходе социализации через освоения восточной культуры единоборств.

Рабочая программа разработана на базе программы, (спортивной секции таэквон-до для группы начальной подготовки обучения) составлена и модернизирована с учетом выделенных 4-х часов в неделю на основе программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (М.: Физкультура и Спорт. – 2009).

Программа по таэквон-до подготовлена с учетом нормативно-правовых основ, регулирующих деятельность общеобразовательных школ в системе Министерства образования Российской Федерации. А так же с учетом результатов обобщения многолетнего опыта тренеров и анализа данных научных исследований в теории и технологии тренировки таэквон-до. Уровень освоения: общекультурный

**Актуальность данной программы заключается** в учете разных интересов и способностей детей, увлеченных единоборствами.

Таэквон-до представляет собой боевое искусство во всех его разновидностях, от более простого – это базовая техника и до более сложного, применение на практике. Боевое искусство всегда привлекало к себе внимание, своими высокими техническими достижениями в умении виртуозно владеть своим телом и духом. Структура занятий выстраивается по авторской модели, созданной мастерами-инструкторами из Кореи, родоначальниками таэквон-до.

**Отличительной особенностью данной программы является** то, что она составлена на основе рабочей программы, которая используется в спортивных школах ВСШСМ, но она модернизирована и адаптирована для детей, занимающихся в ОДОД.

**Новизна программы состоит в следующем:** программа регламентирует тренировку юных таэквондистов на современных научно разработанных методиках, основанных на возрастных особенностях организма ребенка. И на ранних этапах общей физической подготовки, организован тренировочный процесс, создавая условия для решения поставленных целей.

**Адресат программы.** Программа предназначена для детей возраста 7-14 лет, имеющих интерес к изучению восточных единоборств.

Это могут быть как мальчики, так и девочки. Как практика показывает у девочек освоение единоборствами проходит лучше, из-за более лучшего внимания и более аккуратного отношения при выполнении различных упражнений. Для освоения программы наличие базовых знаний и специальных способностей по физической культуре не требуется, но приветствуются. Противопоказанием к занятиям, является медицинский не допуск, если у ребенка были: в прошлом сотрясения головного мозга, травмы позвоночника, очень слабое зрение и ухудшающееся зрение. В остальных случаях: плохая осанка, плоскостопие, лишний вес, не уверенность в собственных силах, рекомендованы для занятий таэквон-до. Возможен добор в группы 1 года обучения, в группы второго года, только после тестирования.

### **Объем и срок реализации программы.**

Реализация программа рассчитана на 3 года обучения 432 часов. 1 год обучения: 144 часов – 2 раза в неделю по 2 часа, 2 год обучения: 144 часов – 2 раза в неделю по 2 часа, 3 год обучения: 144 часов – 2 раза в неделю по 2 часа.

### **Цель программы:**

Педагогическая целесообразность программы, заложить базу основных движений. Создать фундамент общефизической базы учащихся.

Раскрыть физические возможности учащихся при подготовке спортсменов для дальнейшего роста в избранном виде спорта, создать все предпосылки для воспитания физически и психологически сильной личности.

Содействовать укреплению физического и психологического состояния занимающихся, используя основные технические упражнения таэквон-до.

### **Задачи программы:**

Воспитательные:

- воспитать у детей умение слушать, смотреть и воспринимать движения;
- воспитать чувство коллективизма, товарищества;
- воспитать чувство уверенного выступления на соревнованиях и других массовых мероприятиях.

Обучающие:

- изучить технику таэквон-до (приёмы защиты и нападения)
- изучить базовую технику таэквон-до.
- изучить технику перемещения.

Развивающие:

- развить физические качества;
- развить координацию;
- развить мышечную гибкость;
- развить координационно-двигательную память;
- развить такие качества как концентрация внимания, самообладание, выдержка.

Дети принимаются по личному желанию и согласию родителей, годные по состоянию здоровья.

Занятия проводятся согласно программе по тематическому плану с соблюдением основных педагогических принципов обучения: сознательности, доступности, активности, индивидуальности, систематичности.

Занятия строятся по обычной схеме: вводная часть, разминка, основная часть и заключительная часть, где подводятся итоги занятий и даются рекомендации по спортивному совершенствованию.

### **Формы проведения занятий:**

- совместное посещение спортивных мероприятий;
- "День семьи" - с участием семей воспитанников;
- просмотр видеоматериалов чемпионатов России, Европы, Мира;
- обсуждение просмотренного материала.
- участие в показательных выступлениях

### **Методы проведения занятий:**

Форма занятий индивидуально – групповая, а также работа с подгруппами.

- Словесный метод обучения (знакомство с историей возникновения данного единоборства, устное изложение материала, объяснение терминологии).
- Наглядный метод (показ и просмотр схем, таблиц в виде видео материалов).
- Практический метод (повтор по образцу - «делай как я»).
- Индивидуальная работа и работа в пара

## **Материально-техническое обеспечение**

1. Спортивный зал – с ровным покрытием, чтобы занимающиеся могли тренироваться босиком, с естественной и искусственной вентиляцией, с естественным и искусственным освещением.
2. Два боксерских мешка разного веса от 30 до 50 кг.
3. Шведская стенка – 4 шт.
4. Скамейка гимнастическая – 4 шт.
5. Гантели: 0,5 кг – 15 шт.
6. Скакалки гимнастические – 15 шт.
7. Перчатки боксёрские – 15 пар.
8. Мячи теннисные – 15 шт.
9. Футбольный мяч – 1 шт.
10. Баскетбольный мяч – 1 шт.
11. Волейбольный мяч – 1 шт.
12. Набивные медицинские мячи – 3 шт.
13. Шлем боксерский – 2 шт.
14. Защита на ноги (футы) – 15 пар.
15. Паховые раковины – 5 шт.
16. Жилет нагрудный – 2 шт.
17. Лапы боксёрские (малые) – 7 пар.
18. Макивары – 2 шт.
19. Маты гимнастические – 3 шт.
20. Таймер большой – 1 шт.

## **Формы подведения итогов реализации образовательной программы**

Итоговой формой аттестации, показывающей выполнение целей и задач программы, по окончании курса является участие обучающихся в соревнованиях физкультурно-спортивной направленности внутри школьных, районных, городских, и в соревнованиях узкой направленности:

- технической «ГУЛИ» (выполнение комплексов)
- практико-тактической (выступление в поединках)
- координационно-технической (выступления в спецтехнике)

## **Ожидаемый результат и способы определения результативности:**

Основной критерий оценки – количество побед, а так же сдача нормативов. Результаты выступлений обсуждаются на занятиях, дети получают возможность услышать оценку своей работы. Победители награждаются медалями, кубками и грамотами, а так же памятными подарками.

Анализ практики работы в спортивных секциях общеобразовательных школ и в детских секциях спортивных клубов показывает, что занятия таэквон-до целесообразно проводить в рамках постоянных групп с определенными для каждого возраста и квалификации объемами и интенсивностью тренировочных и соревновательных нагрузок. Их увеличение должно быть постепенным и основываться на индивидуальных возможностях занимающихся с учетом их стремления к высшим спортивным достижениям.

Применение программы для организации тренировочного процесса требует корректировки при выявлении различий между двигательным и психическим развитием детей и подростков в динамике освоения отдельных разделов техники и тактики из-за неравномерности их общего развития, а также в связи с началом занятий таэквон-до в разном возрасте.

Девочки, занимающиеся таэквон-до, осваивают соответствующие средства выполнения тулей, демонстрации специальной техники и ведения поединков, приведенные в настоящей программе для обучения как мальчиков так и девочек.

## **Планируемые результаты:**

### **Личностные:**

- способность творчески подходить к выполнению любого задания;
- приобретут умение работать в команде, соблюдать принципы, традиции и ценности коллектива, научатся брать на себя ответственность, вести за собой остальных и двигаться к поставленной цели;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.

### **Метапредметные:**

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение четкости движений, выделение и обоснование точности в движениях и передвижениях человека;
- технически правильное выполнение двигательных действий.

### **Предметные:**

- выполнение различных комбинаций, развитие чувства дистанции, синхронности, чувства ритма;
- умения технично выполнять и согласовывать движение рук и ног;
- знание истории и интерпретации комплексов, историю возникновения таэквон-до в России;
- владеть навыками тактического и технического мастерства при выполнении (тулей) и умение применить свои навыки и умения на практике при работе с партнером (спарринг).

**Учебный план  
1-го года обучения**

| №  | Тема, раздел                                    | 1-ый год обучения |           |           | Форма контроля   |
|----|---|-------------------|-----------|-----------|--|
|    |   | Всего             | Теория    | Практика  |  |
| 1. | <b>Вводное занятие</b>                          | <b>2</b>          | <b>2</b>  | <b>0</b>  | Педагогическое наблюдение                                    |
| 2. | <b>Общая физическая подготовка (ОФП):</b>       | <b>66</b>         | <b>30</b> | <b>36</b> | Педагогическое наблюдение                                    |
|    | - общие развивающие упражнения                  | 18                | 5         | 13        | Анализ педагогом и учащимися качества выполнения упражнений. |
|    | -координационные способности                    | 11                | 5         | 6         |  |
|    | -быстрота                                       | 9                 | 5         | 4         |  |
|    | -скоростно-силовые качества                     | 10                | 5         | 5         |  |
|    | -гибкость                                       | 10                | 5         | 5         |  |
|    | -выносливость                                   | 8                 | 3         | 5         |  |
| 3. | <b>Специальная физическая подготовка (СФП):</b> | <b>32</b>         | <b>10</b> | <b>22</b> | Педагогическое наблюдения.                                   |
|    | -приёмы нападения и маневрирования              | 17                | 5         | 12        | Анализ педагогом и учащимися качества выполнения             |
|    | -упражнения на мешке                            | 15                | 5         | 10        | Тактических упражнений, приобретение навыков ведения боя.    |
| 4. | <b>Технико-тактическая подготовка (ТТП):</b>    | <b>40</b>         | <b>15</b> | <b>25</b> | Педагогическое наблюдение. Опрос на выявление умения         |
|    | -индивидуальные занятия                         | 30                | 10        | 20        | рассказать правила   |
|    | -парные занятия                                 | 5                 | 3         | 2         | исполнения и показать  |
|    | -поединки по заданию                            | 5                 | 2         | 3         | основные технические элементы,                               |
| 5. | <b>Учебно-проверочные соревнования</b>          | <b>3</b>          | <b>1</b>  | <b>2</b>  |  |
| 6. | <b>Итоговое занятие</b>                         | <b>1</b>          | <b>0</b>  | <b>1</b>  |  |
|    | <b>ИТОГО:</b>                                   | <b>144</b>        | 58        | 86        |  |

**2-го года обучения**

| №  | Тема, раздел                              | 2-ой год обучения |           |           | Форма контроля             |
|----|---|-------------------|-----------|-----------|----------------------------|
|    |   | Всего             | Теория    | Практика  |                            |
| 1. | <b>Вводное занятие</b>                    | <b>2</b>          | <b>2</b>  | <b>0</b>  | Педагогическое наблюдения. |
| 2. | <b>Общая физическая подготовка (ОФП):</b> | <b>66</b>         | <b>30</b> | <b>36</b> | Педагогическое наблюдение  |

|           |   |                   |           |           |  |
|-----------|---|-------------------|-----------|-----------|--|
|           | - общие развивающие упражнения                  | 18                | 5         | 13        | Анализ педагогом и учащимися качества выполнения упражнений. Выполнение тестовых упражнений. Выполнение тестовых заданий на знание терминологии.                 |
|           | - координационные способности                   | 11                | 5         | 6         |  |
|           | - быстрота                                      | 9                 | 5         | 4         |  |
|           | - скоростно-силовые качества                    | 10                | 5         | 5         |  |
|           | - гибкость                                      | 10                | 5         | 5         |  |
|           | - выносливость                                  | 8                 | 3         | 5         |  |
| <b>3.</b> | <b>Специальная физическая подготовка (СФП):</b> | <b>32</b>         | <b>10</b> | <b>22</b> | Педагогическое наблюдения. Анализ педагогом и учащимися качества выполнения Тактических упражнений, приобретение навыков ведения боя.                            |
|           | -приёмы нападения и маневрирования              | 17                | 5         | 12        |  |
|           | -упражнения на мешке                            | 15                | 5         | 10        |  |
| <b>4.</b> | <b>Технико-тактическая подготовка (ТТП):</b>    | <b>40</b>         | <b>15</b> | <b>25</b> | Педагогическое наблюдение. Опрос на выявление умения рассказать правила исполнения и показать основные технические элементы, Самоконтроль, контроль за партнером |
|           | - индивидуальные занятия                        | 30                | 10        | 20        |  |
|           | - парные занятия                                | 5                 | 3         | 2         |  |
|           | - поединки по заданию                           | 5                 | 2         | 3         |  |
| <b>5.</b> | <b>Учебно-проверочные соревнования</b>          | <b>3</b>          | <b>1</b>  | <b>2</b>  |  |
| <b>6.</b> | <b>Итоговое занятие</b>                         | <b>1</b>          | <b>0</b>  | <b>1</b>  |  |
|           | <b>ИТОГО:</b>                                   | <b><u>144</u></b> | <b>58</b> | <b>86</b> |  |

### 3 -го года обучения

| №         | Тема, раздел                              | 3-ий год обучения |           |           | Форма контроля             |
|-----------|---|-------------------|-----------|-----------|----------------------------|
|           |   | Всего             | Теория    | Практика  |                            |
| <b>1.</b> | <b>Вводное занятие</b>                    | <b>2</b>          | <b>2</b>  | <b>0</b>  | Педагогическое наблюдения. |
| <b>2.</b> | <b>Общая физическая подготовка (ОФП):</b> | <b>66</b>         | <b>30</b> | <b>36</b> | Педагогическое наблюдение  |

|           |   |            |           |           |  |
|-----------|---|------------|-----------|-----------|--|
|           | - общие развивающие упражнения                  | 18         | 5         | 13        | Анализ педагогом и учащимися качества выполнения упражнений.                                     |
|           | -координационные способности                    | 11         | 5         | 6         |  |
|           | -быстрота                                       | 9          | 5         | 4         |  |
|           | -скоростно-силовые качества                     | 10         | 5         | 5         |  |
|           | -гибкость                                       | 10         | 5         | 5         |  |
|           | -выносливость                                   | 8          | 3         | 5         |  |
| <b>3.</b> | <b>Специальная физическая подготовка (СФП):</b> | <b>32</b>  | <b>10</b> | <b>22</b> | Педагогическое наблюдения.   |
|           | -приёмы нападения и маневрирования              | 17         | 5         | 12        | Анализ педагогом и учащимися качества выполнения   |
|           | -упражнения на мешке                            | 15         | 5         | 10        |  |
| <b>4.</b> | <b>Технико-тактическая подготовка (ТП):</b>     | <b>40</b>  | <b>15</b> | <b>25</b> | Педагогическое наблюдение.   |
|           | -индивидуальные занятия                         | 30         | 10        | 20        | Опрос на выявление умения рассказать правила исполнения и показать основные технические элементы |
|           | -парные занятия                                 | 5          | 3         | 2         |  |
|           | -поединки по заданию                            | 5          | 2         | 3         |  |
| <b>5.</b> | <b>Учебно-проверочные соревнования</b>          | <b>3</b>   | <b>1</b>  | <b>2</b>  |  |
| <b>6.</b> | <b>Итоговое занятие</b>                         | <b>1</b>   | <b>0</b>  | <b>1</b>  |  |
|           | <b>ИТОГО:</b>                                   | <b>144</b> | <b>58</b> | <b>86</b> |  |

### Сводный учебный план

| № | Название программы | Года обучения |     |     | Всего часов |
|---|--------------------|---------------|-----|-----|-------------|
|   |                    | 1-й           | 2-й | 3-й |             |
| 1 | Таэквон-до         | 144           | 144 | 144 | 432         |
|   | <b>ИТОГО:</b>      |               |     |     | <b>432</b>  |

### Календарный учебный график реализации дополнительной общеразвивающей программы «Таэквон-до» на 2017-2020 учебный год

| Год обучения, номер группы | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Количество учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий             |
|----------------------------|---------------------|------------------------|---------------------------|-------------------------|--------------------------|---------------------------|
| 1.1                        | 11.09.17            | 31.05.18               | 36                        | 72                      | 144                      | 2 раза в неделю по 2 часа |



|     |          |          |    |    |     |                           |
|-----|----------|----------|----|----|-----|---------------------------|
| 2.1 | 02.09.18 | 31.05.19 | 36 | 72 | 144 | 2 раза в неделю по 2 часа |
| 3.1 | 03.09.19 | 29.05.20 | 36 | 72 | 144 | 2 раза в неделю по 2 часа |

### **Основные термины используемые в программе:**

На занятии используется счет, как правило до 10, счет ведется на корейском языке. Так же используются различные команды при построении или перестроении.

#### **Корейский счет:**

|           |            |
|-----------|------------|
| 1 – хана  | 6 - ёсот   |
| 2 – дуль  | 7 – ильгоп |
| 3 – сет   | 8 – ёдоль  |
| 4 – нет   | 9 – ахоп   |
| 5 – тасот | 10 – ёль   |

#### **Команды:**

Смирно – чарёт  
Приветствие – кёнг не  
Поворот – тора  
Поворот на лево – чаро тора  
Поворот на право – уро тора

Разворот – тиротора  
Готовность – чумби  
Перемена положения ног – паль кёде  
Начать выполнение – си джак  
Закончить выполнение - кыман

#### **Технические термины:**

**соги** - стойки  
**тереги** - рубящие удары рукой  
**чаги** - удары ногой  
**йоп чаги** - удар ногой вбок  
**долео чаги** - удар ногой сбоку  
**начжундэ** – нижний уровень  
**нопундэ** – верхний уровень

**чируги** – удары рукой  
**тульки** – колющие удары рукой  
**ап чаги** – удар ногой вперед  
**твит чаги** – удар ногой назад  
**макки** – блоки  
**каундэ** - средний уровень  
**саджи** – выполнение на 4-ре стороны

#### **Части тела:**

**чумок** - кулак  
**йоп чумок** - бок кулака  
**сонкаль** - ребро ладони  
**пальмок** – предплечье  
**паккат пальмок** - внешнее предплечье  
**муруп** - колено  
**санбадак** - ладонь  
**твиткумчи** - пятка  
**пальдунг** – подъём стопы

**ап чумок** – перед кулака  
**дунг чумок** – тыл кулака  
**сонкут** – кончики пальцев  
**ан пальмок** – внутреннее предплечье  
**палькуп** – локоть  
**сонкарак** – палец  
**апкумчи** – подушечка стопы  
**палькаль** – ребро стопы

Правило построения движения:

название стойки + обозначение уровня + часть тела + блок (удар)

например:

1. **куннун соги каундэ ан пальмок макки** - в шаговой стойке выпонить блок в средний уровень внутренней частью предплечья.

2. **нюча соги нопунде долео чаги апкумчи** – из стойки выполнить удар ногой подушечкой ступни сбоку в верхний уровень.

# **Рабочая программа**

## **Первый год обучения**

### **Задачи 1 года обучения:**

#### **Обучающие:**

- обучить технике ударов руками;
- обучить основам соединения работы рук и ног;
- обучить основным принципам построения комбинаций (тулей);
- познакомить элементами тактического ведения боя.

#### **Развивающие:**

- развить пространственную координацию;
- развить физические данные (быстроту, гибкость, координацию, ловкость);
- развить двигательную память.

#### **Воспитательные:**

- воспитать у детей умение слушать, воспринимать, оценивать;
- воспитать чувство коллективизма, товарищества;
- воспитать чувство уверенного выступления на площадке.

### **Особенности организации 1 года обучения:**

В младшем школьном возрасте преобладает игра и образное мышление. Урок строится с элементами игры, изучение движений через образный показ.

### **Планируемые результаты 1 года обучения:**

- знать правила охраны труда на занятиях;
- знать технику выполнения движений;
- знать основную терминологию;
- уметь точно воспроизводить, правильно выполнять преподаваемый материал;
- уметь различать способы ведения боя; создавать мнимый образ;
- научиться внимательно следить за своим телом.

## **Содержание программы**

### **1 год обучения.**

#### **1. Вводное занятие (2ч)**

##### ***Теория:***

Знакомство детей с целями и задачами спортивной секции, с режимом работы.

Формирование группы.

Инструктаж детей по охране труда. Инструктаж по технике безопасности при работе со спортивным инвентарем, при работе в зале, при выполнении различных упражнений на гибкость.

#### **2. Общая физическая подготовка (ОФП)(68ч):**

##### ***Теория:(28ч)***

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система - центральная и

периферическая. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

Врачебный контроль и самоконтроль. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о "спортивной форме", утомлении, перетренировке.

Влияние правильного исполнения упражнений на развитие гибкости и координации тела. Разъяснение правильной техники в каждом упражнении в различных комплексах, на развитие каких групп мышц, эти упражнения направлены.

### ***Содержание практической части:(40ч)***

Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств обучающихся.

Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные, индивидуальные занятия членов группы.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнение на развитие выносливости. Упражнения со скалкой, гантелями. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

#### **- общие развивающие упражнения ОРУ:**

упражнения, направленные на развитие опорно-двигательного аппарата:

общие развивающие упражнения на месте (комплекс разминочных упражнений, разминочные движения от мышц шеи до мышц ног).

#### **- координационные способности:**

развивающие упражнения в движении, по залу, при повороте на 90 градусов, при развороте на 180 градусов, при прыжках, работа на скакалке (3 вида прыжка- ноги вместе, попеременная работа ног, прыжки на одной ноге).

#### **- быстрота:**

упражнения выполняющие с высокой скоростью, за определенное время (ускорение (быстрый бег на короткие дистанции 15м), удары «ап джумок чириги» (вынос прямых рук за 15,30,45 сек), удары «ап чаги» (удар ногой вперед за 15,30,45 сек) разные виды ударов ногами за 15,30,45 сек.

#### **- скоростно-силовые качества:**

упражнения на развитие мышечной силы («отжимания» - укрепление мышц рук и груди, «складка - пресс» - упражнения на укрепление мышц живота, «прогибы» - упражнения на укрепление мышц спины, «приседания» - укрепление мышц ног). Количество выполняемых упражнений доводится до 20 раз.

#### **- гибкость:**

комплекс разминочных упражнений направленных на развитие гибкости (шпагаты - левый, правый, поперечный, складка с вытянутыми вперед ногами, наклоны в шпагате, упражнения на скручивание).

#### **- выносливость:**

проведение различных развивающих упражнений в интенсивном режиме:

- «челнок» - поочередная работа в парах за 30,60 и 120 сек.

- комплекс на ноги, выполнение из определенной стойки различные виды ударов ногами:

- прямой «ап чаги»,

- сверху вниз наружу и во внутрь «ануро и пакуро нерио чаги».

### **3. Специальная физическая подготовка (СФП) (30ч):**

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства в таэквон-до.

Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки.

Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Основная цель тренировок - приспособление организма к различным условиям.  
Привыкание к статической нагрузке, постепенность, систематичность.  
Упражнение для координационного развития.

**Теория (10ч):**

Объяснение различных видов тактического ведения поединка, (нападение и защита), рассказать и на примере видеоматериалов показать техники защиты, атаки и контратаки. Объяснить и показать виды перемещения во время поединка. Объяснить технику безопасности работы по спортивному снаряду. Рассказать и показать на личном примере отработку различных методов наработки по снаряду. Разобрать ударные поверхности части стопы и руки (*терминология*)

**Содержание практической части:(20ч)**

**- приёмы нападения и маневрирования**

практическая работа, умение применить изученный материал на практике, работа по заданию в парах:

- работа «атакующего», отработка техники нападения,
- работа «в защите», отработка техники и приемов защиты,
- работа «контратака», отработка приемов на опережение,
- работа «свободный спарринг», отработать самостоятельное принятие решения, каким способом действовать.

Поединки по кругу, со сменой партнера.

**- упражнения на мешке**

для наработки силы и мощности ударной техники, для возможности демонстрации технических и силовых возможностей организма, необходимо наработать силу удара и смелость перед прочностью ударной поверхности, поэтому обязательно необходимо

- отработка техники удара на спортивном инвентаре («мешок» - это снаряд массой 30-50 кг)
- работа «точность», отработка нанесения того или иного удара, правильной частью (стопы «пятка», «подъем стопы», а так же «подушечка стопы»)

**4. Техничко-тактическая подготовка (ТТП)(40ч):**

**Теория (15ч):**

- рассказать интерпретацию комплексов («тулей»), в честь кого назван «туль», сколько движений, смысл схемы движений,
- объяснить терминологию на каждом движении.

**Содержание практической части(25ч):**

научить следить за своим телом, учиться контролировать правильное выполнение перемещений

**- индивидуальные занятия**

проверка каждого ученика в правильности выполнения тех или иных движений и перемещений,

**- парные занятия**

отработка правильной дистанции, отработка глазомера, умение правильно видеть ударные точки.

**- поединки по заданию**

так как комплексов определенное количество, то при работе отрабатывается память, при выполнении комплексов с «закрытыми глазами», отрабатывается координация и внутренняя концентрация на себе и своём теле.

#### 5. Учебно-проверочные соревнования (3ч):

##### **Теория (1ч)**

Разъяснение правил соревнований, проговаривание всех необходимых действий при выходе на ковер (татами). Проговорить все необходимые методы психологической подготовки к соревнованиям.

##### **Содержание практической части:(2ч)**

Участие в клубных соревнованиях по таэквон-до.

Участие в районных и городских соревнованиях «Первенства и чемпионаты города по таэквон-до».

Участие во внутри школьных соревнованиях по общей физической подготовке.

#### 6. Итоговое занятие (1ч)

Участие в итоговой аттестации, проверка уровня мастерства, определение уровня, присуждение пояса (цвет - от белого до желтого).

### **Второй год обучения**

#### **Задачи 2 года обучения:**

##### **Обучающие:**

- обогатить детей новыми техническими средствами таэквон-до;
- закрепить понятия основ ударной техники;

##### **Развивающие:**

- совершенствовать приемы техники и боя, правильному выполнению комплексов, следя за осанкой, скорости выполнения (концентрации);
- развить гибкость и координацию тела;
- развить двигательное воображение.

##### **Воспитательные:**

- воспитать чувства коллективизма;
- воспитать чувство ответственности, стремления к четкому, правильному, красивому выполнению задания, что в свою очередь требует организованности, активности, внимания.

#### **Особенности обучения 2 года обучения:**

Упор идет на техническую составляющую урока, но обязательное включение эмоциональной окраски, развитие актерского мастерства.

#### **Планируемые результаты 2 года обучения:**

- закрепить знания основной терминологии;
- знать отличительные особенности разных стилей современной эстрадной хореографии, их истоки и основателей;
- закрепить знания техники выполнения движений
- знать основы актерского мастерства;
- уметь самостоятельно действовать и создавать;
- уметь правильно владеть приемами музыкального движения, средствами хореографии

- выражать задаваемый образ;  
- уметь общаться в коллективе, проявлять творческую инициативу;  
- уметь координировать свои движения.

## **Содержание программы 2-го года обучения.**

### 1. Вводное занятие (2ч)

#### **Теория:**

Итоги прошлого года. Задачи на новый учебный год, знакомство детей с режимом работы. Инструктаж детей по охране труда. Повторение правил по технике безопасности при работе со спортивным инвентарем, при работе в зале, при выполнении различных упражнений с отягощениями.

### 2. Общая физическая подготовка (ОФП) (68ч):

#### **Теория:(22ч)**

Повторение сведений о строении человеческого организма, о мышцах. Разбор и повторение влияния различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. О необходимости диспансеризации (врачебный контроль). Признаки наступления утомления, переутомления. Травмы, первая помощь при травме.

#### **Содержание практической части:(44ч)**

Основная задача общей физической подготовки – подготовить тело для выполнения более сложной техники. Более сложные упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения с отягощениями. Упражнение на развитие выносливости. Упражнения со скалкой. Подвижные игры и эстафеты. Упражнения из различных игровых видов спорта.

#### **- общие развивающие упражнения ОРУ:**

упражнения, направленные на развитие опорно-двигательного аппарата:  
(комплекс разминочных упражнений, на все группы мышц).

#### **- координационные способности:**

развивающие упражнения в движении, по залу, при повороте на 90 градусов, при развороте на 180 градусов, при прыжках, добавляется работа на скакалке (2 вида прыжка - прыжок со скрещенными руками, «сидя»- прыжок на скакалке из упора сед).

#### **- быстрота:**

упражнения выполняющие с высокой скоростью, за определенное время (ускорение (быстрый бег на короткие дистанции 30 м), удары « дунг джумок чириги» (удар кулаком с боку за 45, 60 сек), разные виды ударов ногами за 45, 60 сек.

#### **- скоростно-силовые качества:**

упражнения на развитие мышечной силы («отжимания» - укрепление мышц рук и груди, «складка - пресс» - упражнения на укрепление мышц живота, «прогибы» - упражнения на укрепление мышц спины, «приседания» - укрепление мышц ног). Количество выполняемых упражнений увеличивается до 30 раз.

#### **- гибкость:**

комплекс разминочных упражнений направленных на развитие гибкости (шпагаты - левый, правый, поперечный, складка с вытянутыми вперед ногами, наклоны в шпагате, упражнения на скручивание), комплекс упражнений на статику и гибкость в парах у гимнастической лестницы.

#### **- выносливость:**

проведение различных развивающих упражнений в интенсивном режиме: - «челнок» - поочередная работа в парах за 60, 90 сек.

- комплекс на ноги, выполнение из определенной стойки различные виды ударов ногами: - прямой «ап чаги»

- сверху вниз наружу и во внутрь «ануро и пакуро нерио чаги».
- боковой «ёп чаги»
- с боку «долео чаги»

### 3. Специальная физическая подготовка (СФП) (30ч):

Для дальнейшего роста физического и технического мастерства в таэквон-до, изучаются новые упражнения и комплексы таэквон-до.

Так же применение индивидуального подхода в решении задач общей и специальной подготовке. Основная цель тренировок – усовершенствование возможностей организма к различным условиям. Развитие длительной работы при статической нагрузке, так же постепенность, систематичность.

Упражнение для дальнейшего развития координации.

#### ***Теория (10ч):***

Рассказать и на примере видеоматериалов показать новые техники защиты, атаки и контратаки.

Показать на примере мастеров разновидности перемещения во время поединка. Объяснить технику безопасности работы по спортивному снаряду. Рассказать и показать отработку новых методов наработки по снаряду. Разобрать ударные поверхности части стопы и руки (***терминология***)

#### ***Содержание практической части:(20ч)***

##### **- приёмы нападения и маневрирования:**

практическая работа, умение применить изученный материал на практике, работа по заданию в парах:

- работа «атакующего», отработка техники нападения,
- работа «в защите», отработка техники и приемов защиты,
- работа «контратака», отработка приемов на опережение,
- работа «свободный спарринг», отработать самостоятельное принятие решения, каким способом действовать.

Поединки по кругу, со сменой партнера.

##### **- упражнения на мешке:**

для наработки силы и мощности ударной техники, для возможности демонстрации технических и силовых возможностей организма, необходимо наработать силу удара и смелость перед прочностью ударной поверхности. поэтому обязательно необходимо

- отработка техники удара на спортивном инвентаре («мешок» - это снаряд массой 50-70 кг)
- работа «точность», отработка нанесения того или иного удара, правильной частью (стопы «пятка», «подъем стопы», а так же «подушечка стопы»)
- работа на увеличение силы нанесения ударной техники.

### 4. Техничко-тактическая подготовка (ТТП)(40ч):

#### ***Теория(10ч):***

рассказать интерпретацию комплексов («тулей») до уровня желтого пояса, в честь кого назван туль, сколько движений, смысл схемы движений.

#### ***Содержание практической части(30ч):***

научить следить за своим телом, учиться контролировать правильное выполнение перемещений

**- индивидуальные занятия:**

проверка каждого ученика в правильности выполнения тех или иных движений и перемещений,

**- парные занятия:**

отработка правильной дистанции, отработка глазомера, умение правильно видеть ударные точки.

**- поединки по заданию:**

так как комплексов определенное количество, то при работе отрабатывается память, при выполнении комплексов с «закрытыми глазами», отрабатывается координация и внутренняя концентрация на себе и своём теле.

**5. Учебно-проверочные соревнования (3ч):**

***Теория (1ч)***

Повторение правил соревнований, проговаривание всех необходимых действий при выходе на ковер (татами). Проговорить все необходимые методы психологической подготовки к соревнованиям.

***Содержание практической части:(2ч)***

Участие в клубных соревнованиях по таэквон-до.

Участие в районных и городских соревнованиях «Первенства и чемпионаты города по таэквон-до».

Участие во внутри школьных соревнованиях по общей физической подготовке.

**6. Итоговое занятие (1ч)**

Участие в итоговой аттестации, проверка уровня мастерства, определение уровня, присуждение пояса (цвет желтого).

**Третий год обучения**

**Задачи 3 года обучения:**

***Обучающие:***

- дать больше базовых стоек и различных элементов таэквон-до;
- закрепить понятия основ ударной техники ногами с разворота;

***Развивающие:***

- совершенствовать приемы техники и боя, правильному выполнению комплексов, следя за осанкой, скорости выполнения (концентрации);
- развить гибкость и координацию тела;
- развить двигательное воображение.

***Воспитательные:***

- воспитать чувства коллективизма;
- воспитать чувство ответственности, стремления к четкому, правильному, красивому выполнению задания, что в свою очередь требует организованности, активности, внимания.

**Особенности обучения 3 года обучения:**



Упор идет на техническую составляющую урока, но обязательное включение тактического мастерства, развитие чувства дистанции во время боя.

### **Планируемые результаты 3 года обучения:**

- закрепить знания основной терминологии;
- знать отличительные особенности разных стилей современной эстрадной хореографии, их истоки и основателей;
- закрепить знания техники выполнения движений
- знать основы актерского мастерства;
- уметь самостоятельно действовать и создавать;
- уметь правильно владеть приемами музыкального движения, средствами хореографии выражать задаваемый образ;
- уметь общаться в коллективе, проявлять творческую инициативу;
- уметь координировать свои движения.

### **Содержание программы 3-го года обучения.**

#### **1. Вводное занятие (2ч)**

##### ***Теория:***

Итоги двух прошлых лет. Задачи на новый учебный год, знакомство детей с режимом работы.

Инструктаж детей по охране труда. Инструктаж по технике безопасности при работе со спортивным инвентарем, при работе в зале, при выполнении различных упражнений с отягощениями.

#### **2. Общая физическая подготовка (ОФП) (70 ч):**

##### ***Теория:(30ч)***

Строение человеческого организма, мышечная и кровеносная система. Признаки переутомления. Контроль за здоровьем и питанием. Применение витаминов в период перед и после соревнований.

##### ***Содержание практической части:(40ч)***

Основная задача общей физической подготовки - совершенствование физических, моральных и волевых качеств обучающихся.

Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные, индивидуальные занятия членов группы.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнение на развитие выносливости. Упражнения со скалкой, гантелями, резиновыми бинтами. Подвижные игры и эстафеты.

##### **- общие развивающие упражнения ОРУ:**

упражнения, направленные на развитие опорно-двигательного аппарата:

общие развивающие упражнения на месте, в беге (комплекс разминочных упражнений, на все группы мышц).

##### **- координационные способности:**

развивающие упражнения в движении, по залу, при повороте на 90 градусов, при развороте на 180 и 360 градусов, при прыжках, работа на скакалке (7 видов прыжка - ноги вместе, попеременная работа ног, прыжки на одной ноге, прыжок со скрещенными руками, «двойной»- два вращения скакалки при одном прыжке, «высокий»- прыжок через короткую скакалку, «сидя»- прыжок на скакалке из упора сед).

##### **- быстрота(10ч):**

упражнения выполняющие с высокой скоростью, за определенное время (ускорение (быстрый бег на короткие дистанции 30м), удары руками за 30,45,60 сек, разные виды ударов ногами за 30,45, 60 сек.

**- скоростно-силовые качества:**

выполнение упражнений на развитие мышечной силы увеличиваются до 45 раз («отжимания» - укрепление мышц рук и груди, «складка - пресс» - упражнения на укрепление мышц живота, «прогибы» - упражнения на укрепление мышц спины, «приседания» - укрепление мышц ног.)

**- гибкость:**

комплекс разминочных упражнений направленных на увеличение гибкости (шпагаты - левый, правый, поперечный, складка с вытянутыми вперед ногами, наклоны в шпагате, упражнения на скручивание).

**- выносливость:**

проведение различных развивающих упражнений в интенсивном режиме:

- «челнок» - поочередная работа в парах за 60, 90, 120 сек.
- комплекс на ноги, выполнение из определенной стойки различные виды ударов ногами:
- прямой «ап чаги»
- сверху вниз наружу и во внутрь «ануро и пакуро нерио чаги».
- боковой «ёп чаги»
- с боку «долео чаги»
- назад «твит чаги»

### 3. Специальная физическая подготовка (СФП) (30ч):

Роль и значение специальной физической подготовки для дальнейшего роста мастерства в таэквон-до.

Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки. Основная цель тренировок – улучшение возможностей организма к различным условиям. Привыкание к статической нагрузке, постепенность, систематичность. Совершенствование координационного развития.

#### ***Теория (5ч):***

Рассказать и показать видеоматериалы и на личном примере отработку различных методов наработки техники по снаряду. Показать различные методы наработки техники на при мере видеоматериала.

#### ***Содержание практической части (25ч):***

**- приёмы нападения и маневрирования**

практическая работа, умение применить изученный материал на практике, работа по заданию в парах:

- работа «атакующего», отработка техники нападения,
- работа «в защите», отработка техники и приемов защиты,
- работа «контратака», отработка приемов на опережение,
- работа «свободный спарринг», отработать самостоятельное принятие решения, каким способом действовать.

Поединки по кругу, со сменой партнера.

**- упражнения на мешке:**

для наработки силы и мощности ударной техники, для возможности демонстрации технических и силовых возможностей организма, необходимо наработать силу удара и смелость перед прочностью ударной поверхности. поэтому обязательно необходимо

- отработка техники удара на спортивном инвентаре («мешок» - это снаряд массой 50-70 кг)
- работа «точность», отработка нанесения того или иного удара, правильной частью (стопы «пятка», «подъем стопы», а так же «подушечка стопы»)
- работа на увеличение силы нанесения ударной техники
- работа на отработку контратаки, (при раскачивании мешка) встречный удар, уметь остановить.

#### 4. Техничко-тактическая подготовка (ТТП) (38ч):

##### ***Теория(10ч):***

рассказать интерпретацию комплексов («тулей»), в честь кого назван туль, сколько движений, смысл схемы движений.

##### ***Содержание практической части(28ч):***

научить следить за своим телом, учиться контролировать правильное выполнение перемещений

##### **- индивидуальные занятия:**

проверка каждого ученика в правильности выполнения тех или иных движений и перемещений,

##### **- парные занятия:**

отработка правильной дистанции, отработка глазомера, умение правильно видеть ударные точки.

##### **- поединки по заданию:**

работа на улучшение двигательной памяти, при выполнении комплексов с «закрытыми глазами», смена направления выполнения комплексов, концентрация на точном исполнении движения.

#### 5. Учебно-проверочные соревнования (3ч):

##### ***Теория: (1ч)***

Повторение правил соревнований, проговаривание всех необходимых действий при выходе на ковер (татами). Проговорить все необходимые методы психологической подготовки к соревнованиям.

##### ***Содержание практической части:(2ч)***

Участие в клубных соревнованиях по таэквон-до.

Участие в районных и городских соревнованиях «Первенства и чемпионаты города по таэквон-до».

Участие во внутри школьных соревнованиях по общей физической подготовке.

#### 6. Итоговое занятие (1ч)

Участие в итоговой аттестации, проверка уровня мастерства, определение уровня и присуждение пояса (цвет, от желтого до зеленого).

Для подготовки спортсмена на более высокий уровень, а именно, получение поясов (от синего до черного), необходимо выполнения нескольких факторов:

- выделение большего количества часов для тренировок (4,5 часа в неделю)
- систематичность занятий (3 раза в неделю)
- общий объём занятий этим видом спорта (7 лет минимум).

**Диагностические материалы для определения результатов и качества образовательного процесса секция «ТАЭКВОН-ДО».**

### Контрольные упражнения.

| Оценки   | Девочки     |         |                   | Мальчики    |         |                   |
|--|-------------|---------|-------------------|-------------|---------|-------------------|
|  | отлично     | хорошо  | удовлетворительно | отлично     | хорошо  | удовлетворительно |
| Броски набивного (медицинбол) мяча на дальность, м | 10 и больше | 9-6     | 5 и меньше        | 12 и больше | 11-7    | 6 и меньше        |
| Удары руками вперед, кол-во раз за 10 с            | 50 и больше | 49-40   | 39 и меньше       | 45 и больше | 44-35   | 34 и меньше       |
| Прямые удары ногами за 30 сек                      | 30 и больше | 29-25   | 24 и меньше       | 25 и больше | 24-20   | 19 и меньше       |
| Челночный бег 3x10м, с                             | 8,4 и выше  | 9,3-8,7 | 9,7 и ниже        | 7,3 и выше  | 7,6-8,0 | 8,2 и ниже        |
| Бег 30м, с   | 4,8 и выше  | 5,3-5,9 | 6,1 и ниже        | 4,4 и выше  | 4,8-5,1 | 5,2 и ниже        |

### Тесты показатели уровня физической подготовленности.

| № | Физические способности | Контрольные упражнения                      | уровень |         |         |         |         |         |
|---|------------------------|---|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
|   |                        |   | юноши   |         |         | девушки |         |         |
|   |                        |   | низкий  | средний | высокий | низкий  | средний | высокий |
| 1 | Скоростные             | Бег 30м                                     | 5,2     | 4,8     | 4,8     | 6,1     | 5,3     | 4,8     |
| 2 | Координационные        | Челночный бег 3x10м                         | 8,2     | 7,7     | 7,3     | 9,7     | 8,7     | 8,4     |
| 3 | Скоростно-силовые      | Прыжки в длину с места                      | 180     | 210     | 230     | 160     | 190     | 210     |
| 4 | Гибкость               | Наклон вперед из положения стоя             | 5       | 12      | 15      | 7       | 14      | 20      |
| 5 | Силовые                | Подтягивание: Высокая перекладина, мальчики | 5       | 8       | 12      | 10      | 15      | 20      |

|  |  |                                   |  |  |  |  |  |  |
|--|--|-----------------------------------|--|--|--|--|--|--|
|  |  | Низкая<br>перекладина,<br>девочки |  |  |  |  |  |  |
|--|--|-----------------------------------|--|--|--|--|--|--|

### Тесты показатели уровня технической подготовки.

| Уровень<br>мастерства  | Мальчики       |                |                | Девочки        |                |                |
|--|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
|  | высокий        | средний        | низкий         | высокий        | средний        | низкий         |
| упражнения   |                |                |                |                |                |                |
| Боковой удар<br>ногами<br>за 30 сек                                | 25 и<br>больше | 24-20          | 19 и<br>меньше | 20 и<br>больше | 19-15          | 14 и<br>меньше |
| Удары обеими<br>ногами сверху<br>вниз (нерио<br>чаги)<br>за 30 сек | 30 и<br>больше | 29-25          | 24 и<br>меньше | 25 и<br>больше | 24-20          | 19 и<br>меньше |
| Прямые удары<br>ногами за 30<br>сек                                | 30 и<br>больше | 29-25          | 24 и<br>меньше | 25 и<br>больше | 24-20          | 19 и<br>меньше |
| Спарринги  | на один<br>шаг | на два<br>шага | на три<br>шага | на один<br>шаг | на два<br>шага | на три<br>шага |

#### Методическое и материальное обеспечение программы

Материальное обеспечение.

Для успешного проведения занятий и выполнение программы в полном объеме необходимо следующее:

#### Список используемой литературы.

1. 1988 by Gen. Choi Hong Ni «ТАЕКВОН – DO ITF»  
Энциклопедия ТАЭКВОН-ДО ИТФ  
Перевод на русский язык АО «ТКД» 1993
2. Таэквон-до. Методическое пособие. Сафонкин С. Н. Санкт-Петербургская государственная академия физической культуры им. П. Ф. Лесгафта, 2001 г.  
ОАО Общество «Торнадо», 2001 г.
3. Таэквондо ИТФ. Программа спортивной подготовки для детско\_юношеских спортивных школ и специализированных детско\_юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Физкультура и Спорт. – 2009. – 160 с.
4. Ингерлейб М.Анатомия физических упражнений – изд.2-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2009 – 188с.

**Так же для занимающихся знакомство с новостями из жизни таэквон-до:**

5. Учебное пособие, обучение технике взаимодействия ударов ногой и рукой. «Секреты мастерства Таэквондо» - Сафонкин С.Н. Санкт-Петербург 2014г.
6. Новости в мире таэквон-до: сайт Санкт-Петербургской федерации тхэквондо, а так же сайт спортивного клуба «Восточный ветер». [www.ewind.ru](http://www.ewind.ru) и [www.itf.spb.ru](http://www.itf.spb.ru)
7. Видеоматериалы с чемпионатов Европы и Мира за период с 2001 по 2013 года.
8. Газета: Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта.
9. Газета: «Мой район», журнал "ОверТайм"— это новый ежемесячный журнал о спорте в Санкт-Петербурге.