

**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 30.08.2024 № 1

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ
средней школы № 233
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга
Н.С. Попова
приказ № 20/1 от 02.09.2024



**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
«Повышение спортивного мастерства в единоборствах
(ТХЭКВОН-ДО)»**

Возраст детей: 11-18 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

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. – 2020).

Программа по повышению спортивного мастерства в 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: 216 часов – 3 раза в неделю по 2 часа,

Цель программы:

Педагогическая целесообразность программы, развивать дальше основных движений и разучивать новые упражнения до уровня черного пояса. Дальше развивать фундамент общефизической базы учащихся.

Ещё больше 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 в 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 дальнейшую технику таэквон-до (приёмы защиты и нападения)
- изучить более сложную технику таэквон-до.
- изучить технику перемещения с ударами рук и ног

Развивающие:

- развить физические качества;
- развить двигательную координацию;
- развить мышечную гибкость и силу;
- 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 отсмотренного 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 парах.

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. Резиновые жгуты – 16-35 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. Набивные медицинские мячи – 3 шт.
11. Шлем боксерский – 2 шт.
12. Защита на ноги (футы) – 15 пар.
13. Паховые раковины – 5 шт.
14. Жилет нагрудный – 2 шт.
15. Лапы боксёрские (малые) – 7 пар.
16. Макивары – 2 шт.
17. Маты гимнастические – 3 шт.
18. 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 результаты 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	3-ий год обучения			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2	0	Педагогическое наблюдения.
2.	Общая физическая подготовка (ОФП):	108	8	100	Педагогическое наблюдение
	- общие развивающие упражнения	15	1	14	Анализ педагогом и учащимися качества выполнения упражнений.
	-координационные способности	16	1	15	
	-быстрота	18	1	17	
	-скоростно-силовые качества	22	2	20	
	-гибкость	15	1	14	
	-выносливость	22	2	20	
3.	Специальная физическая подготовка (СФП):	52	10	42	Педагогическое наблюдения.
	-приёмы нападения и маневрирования	30	6	24	Анализ педагогом и учащимися качества выполнения
	-упражнения на мешке	22	4	18	
4.	Технико-тактическая подготовка (ТТП):	50	20	30	Педагогическое наблюдение.
	-индивидуальные занятия	8	4	4	Опрос на выявление умения рассказать правила исполнения и показать основные технические элементы
	-парные занятия	22	8	14	
	-поединки по заданию	20	8	12	
5.	Учебно-проверочные соревнования	2	0	2	
6.	Итоговое занятие	2	0	2	
	ИТОГО:	<u>216</u>			

**Календарный учебный график
реализации дополнительной общеразвивающей
программы**

Год обучения, номер группы	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1.1	04.09.2024	31.05.2025	36	108	216	3 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 – подъем 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 доллео чаги апкумчи** – из стойки выполнить удар ногой подушечкой ступни сбоку в верхний уровень.

Рабочая программа **Первый 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 1 год 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 «Тхэквон-до» по программе: «Повышение спортивного мастерства»

Контрольные упражнения.

Оценки	Девочки			Мальчики		
	отлично	хорошо	удовлетво	отлично	хорошо	удовлетво
упражнения	отлично	хорошо	удовлетво	отлично	хорошо	удовлетво

			рительно			рительно
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 Низкая перекладина, девочки	5	8	12	10	15	20

Тесты показатели уровня технической подготовки.

Уровень мастерства упражнения	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Боковой удар ногами за 30 сек	25 и больше	24-20	19 и меньше	20 и больше	19-15	14 и меньше

Удары обеими ногами сверху вниз (нерио чаги) за 30 сек	30 и больше	29-25	24 и меньше	25 и больше	24-20	19 и меньше
Прямые удары ногами за 30 сек	30 и больше	29-25	24 и меньше	25 и больше	24-20	19 и меньше
Спарринги	на один шаг	на два шага	на три шага	на один шаг	на два шага	на три 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. – 2020. – 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 2023г.
6. Новости в мире таэквон-до: сайт Санкт-Петербургской федерации тхэквондо, а так же сайт спортивного клуба «Восточный ветер».
www.ewind.ru и www.itf.spb.ru
7. Видеоматериалы с чемпионатов Европы и Мира за период с 2001 по 2023 года.
8. Газета: Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта.