

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 413 ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА

ПРИНЯТА

на педагогическом совете
Протокол № 1
«30» августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 247 от "31" августа 2022 г.
Директор ГБОУ школы № 413

_____ Н.Л. Бояр



**РАБОЧАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ**

«Тхэквондо»

Возраст учащихся: 11-17 лет
Срок реализации – 3 года

2022-2023 уч. год

Разработчик: Джабаров Х.М.,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа имеет **физкультурно-спортивную** направленность, предусматривает **углублённый** уровень освоения, техническую, тактическую, психологическую подготовку и учитывает возрастные особенности учащихся.

Тхэквондо – одновременно является как древним боевым искусством, так и относительно новой, современной системой. В контексте современных требований к увеличению часов для занятий детей физической культурой, учащиеся получают дополнительно общефизическую, специальную физическую, техническую и психологическую подготовку.

Отличительные особенности программы

Программа «Тхэквондо» для подростков 11-17 лет реализуется на базе ОДОД школы параллельно с программой «ОФП с элементами тхэквондо» для детей младшего школьного возраста и является её преемницей. Это даёт возможность на базе обычной школы готовить детей достаточно высокого уровня в области данного спорта.

Сроки реализации, особенность каждого года обучения

Образовательная программа «Тхэквондо» рассчитана на четырёхгодичный курс обучения (144/216/216/216), при этом учащиеся могут по желанию завершить обучение в конце любого года с выбыванием из состава группы.

В соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (редакция от 23.07.2013) при осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:

- 1) спортивно-оздоровительный этап – без ограничения срока;
- 2) этап начальной подготовки – до 3х лет;
- 3) тренировочный этап (этап спортивной специализации) – до 5 лет;
- 4) этап совершенствования спортивного мастерства – с учетом спортивных достижений;
- 5) этап высшего спортивного мастерства – с учетом спортивных достижений.

Таким образом первый год обучения соответственно программе проходят как этап начальной подготовки, второй, третий и четвёртый год обучения – тренировочный этап.

Цель: формирование у детей и подростков потребности к самосовершенствованию, творческому развитию, здоровому образу жизни, профессиональному самоопределению; развитие физических, нравственных способностей; формирование условий для достижения уровня спортивных успехов через обучение основам боевого искусства.

Задачи:

Образовательные:

- обучить основам техники тхэквондо;
- сформировать понятие об основных принципах тхэквондо;
- способствовать овладению тактикой тхэквондо.

Развивающие задачи:

- развивать физические способности,
- укреплять здоровье;
- развивать мыслительные способности.

Воспитательные задачи:

- воспитывать понимание необходимости занятий спортом и физической культурой;
- прививать здоровый образ жизни,
- сформировать условия для предупреждения вредных привычек и правонарушений.

Ожидаемые результаты 3 года обучения

Личностные

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.

Метапредметные

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

Предметные

По итогам 3-го года обучения учащиеся будут:

знать	уметь
Терминологию в пределах аттестационной программы на уровне 6 гып (жёлтый пояс)	Выполнять все технические нормативы аттестационной программы на уровне желтого пояса (6 гып)
Критерии оценки формальных комплексов (индивидуальных и командных)	Выполнять нормативы ОФП в соответствии с приложением 1 аттестационной программы;
Названия основных стоек	Выполнять нормативы специальной физподготовки в соответствии с аттестационной программой;
Происхождение и развитие боевых искусств	Уметь правильно применять удары, блоки и прочие приемы для эффективной защиты
Названия основных ударных поверхностей	Приводить себя в состояние психологической готовности к защите и атаке;
Основы элементарной первой помощи;	Оказывать первую медицинскую помощь;
Классификация по поясам, требования программы аттестации на пояса по уровню пояса;	Применять полученные навыки на практике в ходе соревнований по тхэквондо

Стабильная мотивация к достижению профессионального мастерства (10 гып)

**Календарно-тематический план
3-й год обучения**

№ п/п	Дата проведения занятия	Наименование тем	всего	теория	практика
I		Вводная часть	2	2	-
1		Инструктаж. Входной контроль	2	2	-
II. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			4	4	-
2		Квалификация по поясам	2	2	-
3		Этикет тхэквондо	2	2	-
III. ОФП			42	2	40
4		Тренировка силовых качеств	2	2	-
5		Тренировка силовых качеств	2	-	2
6		Тренировка силовых качеств	2	-	2
7		Тренировка силовых качеств	2	-	2
8		Тренировка силовых качеств	2	-	2
9		Тренировка скоростных качеств	2	-	2
10		Тренировка скоростных качеств	2	-	2
11		Тренировка скоростных качеств	2	-	2
12		Тренировка скоростных качеств	2	-	2
13		Тренировка скоростных качеств	2	-	2
14		Тренировка координационных качеств	2	-	2
15		Тренировка координационных качеств	2	-	2
16		Тренировка координационных качеств	2	-	2
17		Тренировка координационных качеств	2	-	2
18		Тренировка координационных качеств	2	-	2
19		Тренировка гибкости и выносливости	2	-	2
20		Тренировка гибкости и выносливости	2	-	2
21		Тренировка гибкости и выносливости	2	-	2
22		Тренировка гибкости и выносливости	2	-	2
23		Тренировка гибкости и выносливости	2	-	2
24		Тренировка гибкости и выносливости	2	-	2
IV. СФП			36	2	34
25		Специальные скоростные упражнения	2	2	-
26		Специальные скоростные упражнения	2	-	2
27		Специальные скоростные упражнения	2	-	2
28		Специальные скоростные упражнения	2	-	2
29		Специальные скоростные упражнения	2	-	2
30		Специальные скоростные упражнения	2	-	2
31		Специальные силовые упражнения	2	-	2
32		Специальные силовые упражнения	2	-	2
33		Специальные силовые упражнения	2	-	2
34		Специальные силовые упражнения	2	-	2
35		Специальные силовые упражнения	2	-	2
36		Специальные силовые упражнения	2	-	2
37		Специальные координационные упражнения	2	-	2
38		Специальные координационные упражнения	2	-	2
39		Специальные координационные упражнения	2	-	2

40		Специальные координационные упражнения	2	-	2
41		Специальные координационные упражнения	2	-	2
42		Специальные координационные упражнения	2	-	2
V. Базовая техническая подготовка			46	4	42
43		Самостраховка	2	2	-
44		Самостраховка	2	-	2
45		Самостраховка	2	-	2
46		Самостраховка	2	-	2
47		Самостраховка	2	-	2
48		Самостраховка	2	-	2
49		Самостраховка	2	-	2
50		Удары руками и ногами	2	2	-
51		Удары руками и ногами	2	-	2
52		Удары руками и ногами	2	-	2
53		Удары руками и ногами	2	-	2
54		Удары руками и ногами	2	-	2
55		Удары руками и ногами	2	-	2
56		Удары руками и ногами	2	-	2
57		Блоки. Контратаки из блоков	2	-	2
58		Блоки. Контратаки из блоков	2	-	2
59		Блоки. Контратаки из блоков	2	-	2
60		Блоки. Контратаки из блоков	2	-	2
61		Блоки. Контратаки из блоков	2	-	2
62		Блоки. Контратаки из блоков	2	-	2
63		Блоки. Контратаки из блоков	2	-	2
64		Блоки. Контратаки из блоков	2	-	2
65		Блоки. Контратаки из блоков	2	-	2
VI. ХЪЁНГИ			34	6	28
66		Саджу Чируги	2	2	-
67		Саджу Чируги	2	-	2
68		Саджу Чируги	2	-	2
69		Саджу Чируги	2	-	2
70		Саджу Маки	2	-	2
71		Саджу Маки	2	-	2
72		Саджу Маки	2	-	2
73		Саджу Маки	2	-	2
74		Чон-Джи	2	2	-
75		Чон-Джи	2	-	2
76		Чон-Джи	2	-	2
77		Чон-Джи	2	-	2
78		Дан-Гун	2	2	-
79		Дан-Гун	2	-	2
80		Дан-Гун	2	-	2
81		Дан-Гун	2	-	2
82		Дан-Гун	2	-	2
VII. МАСОГИ			26	6	20
83		Техника перемещений	2	2	-
84		Техника перемещений	2	-	2

85		Удары и блоки	2	2	-
86		Упражнения в парах	2	-	2
87		Упражнения в парах	2	-	2
88		Варианты защиты	2	2	-
89		Варианты защиты	2	-	2
90		Варианты защиты	2	-	2
91		Основные типы атаки	2	-	2
92		Основные типы атаки	2	-	2
93		Основные типы атаки	2	-	2
94		Основные типы атаки	2	-	2
95		Основные типы атаки	2	-	2
VIII. ОСНОВЫ ПЕРВОЙ ДОВРАЧЕБНОЙ ПОМОЩИ			4	2	2
96-97		Виды спортивных травм. Основы медицинской помощи при спортивных травмах. Способы самодиагностики на тренировке. Пульсометрия.	4	2	2
IX. СОРЕВНОВАНИЯ			16	-	16
X. Контрольное и итоговое занятие. Квалификационные результаты программы.			6	2	4
108		Итого:	216	30	186

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Тема №1. Вводная часть.

Теория: доведение целей и задач четвертого года обучения, доведение расписания занятий, ознакомление с группой. Индивидуальное обсуждение целеполагания на предстоящий год и на результат обучения.

Тема №2. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 2.1 Классификация по поясам. Квалификационные требования в соответствии с аттестационной программой.

Теория: классификация поясов по цвету (белый, желтый, зеленый, синий, красный, черный) и по номеру (с 10 по 1) с проведением соответствия. Квалификационные требования с 10 по 6 гып, то есть что от них будет требоваться знать и уметь к экзаменам.

Тема 2.2: Этикет тхэквондо

Теория: этикет в тхэквондо; поведение спортсмена на тренировке; поведение спортсмена на соревнованиях; поведение спортсмена в обычной жизни.

Тема 2.3. Основные ударные поверхности.

Теория: Основные ударные поверхности – руки, ноги. Их вид, как формируются и в каких приемах используются.

Тема №3. ОФП (общая физическая подготовка)

Теория: анатомические и физиологические основы воздействия упражнений на организм спортсмена. Физиологическое обоснование правил дыхания в упражнениях.

Практика: упражнения на развитие силы: выпрыгивания из приседа (развитие силы мышц ног), выпрыгивания из приседа «лягушкой» (колени к плечам) (развитие взрывной силы мышц ног), сгибания-разгибания рук в упоре лежа (на ладонях и на кулаках) (развитие силы мышц рук), подъем туловища из положения лежа руки за головой (развитие силы мышц брюшного пресса), подтягивания на перекладине (развитие силы мышц рук), подъем туловища из положения лежа на животе руки за головой (развитие силы мышц спины).

Упражнения на развитие быстроты: бег (развитие быстроты перемещений), челночный бег (развитие быстроты смены норожки из шагов и прыжков на координационной лестнице

(развитие координации движений ног на скорость), бег спиной вперед и вращением (развитие работы вестибулярного аппарата).

Упражнения на развитие гибкости: наклоны корпуса (развитие гибкости позвоночника), махи ногами (увеличение амплитуды движений в тазобедренных суставах), ходьба в выпаде (увеличение амплитуды движений в тазобедренных суставах), статические упражнения в выпадах (увеличение амплитуды движений в тазобедренных суставах), шпагат, «бабочка», «лягушка», упражнения на гибкость в тазобедренных суставах в парах у стены (прямой подъем, боковой подъем, повороты в подъеме).

Упражнения на развитие выносливости: длительный бег, выполнение силовых упражнений сериями в конце занятия.

Тема №4. СФП (специальная физическая подготовка)

Теория: необходимость специальных упражнений в контексте подготовки к обучению техническим действиям. Анатомо-физиологическое обоснование техники выполнения специальных упражнений.

Практика: упражнения для развития специфических двигательных качеств перед изучением техники тхэквондо: прыжки со скакалкой, прыжки на одной ноге; прыжки с подъемом согнутого колена, выполнение ударов на скорость, выполнение ударной техники в перемещении на одной ноге, выполнение ударной техники в беге спиной вперед, выполнение ударной техники на сигнал (звуковой или визуальный, подаваемый тренером или напарником). Разучивание техники приема «колесо» (по разделениям и в целом).

Тема №5. Базовая техническая подготовка

Тема 5.1 Самостраховка.

Теория: Самостраховка, ее значение в повседневной деятельности и в спорте. Техника безопасности. Анатомическое и практическое обоснование техники самостраховки. Способы самостраховки на соревнованиях.

Практика: совершенствование техники кувырка вперед; совершенствование техники кувырка назад; кувырок через плечо вперед (разучивание основы техники по разделениям из ИП с колена, разучивание и закрепление техники в целом с колена, разучивание и закрепление техники в целом из стойки); кувырок через плечо назад (разучивание основы техники по разделениям из ИП с колена, разучивание основы и деталей техники в целом с колена, разучивание основы и деталей техники в целом из стойки); страховка падением на бок (разучивание конечной фазы, разучивание по разделениям, отработка в целом).

Тема 5.2 Удары руками и ногами

Теория: названия вновь изучаемых ударов, классификация приставок относительно ударных поверхностей и формы удара (прямолинейный, хлесткий, круговой). Биомеханика ударов.

Практика: разучивание основы техники новых ударов на месте по разделениям с опорой, разучивание основы и деталей техники в целом на месте с опорой, разучивание основы и деталей техники на месте без опоры, разучивание и закрепление техники с перемещениями в стойке. Совершенствование техники пройденных ударов руками и ногами.

Тема 5.3 Виды блоков. Контратаки из блоков.

Теория: Биомеханика блоков. Анатомическое и практическое обоснование техники блоков. Биомеханика и темповая характеристика контратаки после блока.

Практика: Разучивание основы и деталей техники и закрепление техники новых блоков с контратакой по разделениям (на три и на два счета) и в целом, как на месте, так и в перемещениях. Совершенствование техники блоков ранее пройденных блоков.

Тема №6. ХЪЁНГИ (специальная техническая подготовка)

Тема 6.1: Саджу Чируги

Теория: Основные направления тренировки в **Саджу Чируги**. Индивидуальные акценты техники.

Практика: закрепление основы техники по разделениям, закрепление основы техники в целом, закрепление деталей техники в целом.

Тема 6.2: Саджу Маки

Теория: Основные направления тренировки в **Саджу Маки**.

Практика: закрепление основы техники по разделениям, закрепление основы техники в целом, закрепление деталей техники в целом.

Тема 6.3: Чон-Джи

Теория: Основные направления тренировки в **Чон-Джи**. Индивидуальные акценты техники.

Практика: разучивание основы техники по разделениям, разучивание основы техники в целом, разучивание деталей техники в целом, закрепление в целом.

Тема 6.4: Дан-Гун

Теория: Основные направления тренировки в **Дан-Гун**. Индивидуальные акценты техники.

Практика: разучивание основы техники по разделениям, разучивание основы техники в целом, разучивание деталей техники в целом, закрепление в целом.

Тема №7. МАСОГИ (боевая техническая подготовка)

Теория: Основные виды тактики поединка (прямолинейная атака, «финтовая» атака, оборона на контратаках, оборона посредством встречной атаки), их основные отличия. Подбор индивидуальной тактики для соревнований.

Практика: разучивание техники перемещений по разделениям и в целом в различных направлениях. Совершенствование ударов и блоков упражнениями в парах. Разучивание различных вариантов защиты и контратаки на основные типы атаки с использованием изученных приемов (в том числе перемещений). Подготовка боевых связок. Тренировка свободного поединка (по времени и с имитацией соревнований – на оценку).

Тема №8. ОСНОВЫ ПЕРВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ ПРИ ТРАВМАХ

Теория: виды спортивных травм (ушибы, растяжения, разрывы связок, вывихи, переломы), их профилактика. Диагностика травмы. Основы первой медицинской помощи при травмах.

Практика: способы первой помощи и самопомощи при травме. Способы ускорения заживления травмы и восстановления нарушенной функции в домашних условиях.

Тема №9. СОРЕВНОВАНИЯ

Теория: правила соревнований.

Практика: соревнования по дисциплинам «ХЪЁНГИ», «МАСОГИ» на уровне района, города.

Тема №10. КОНТРОЛЬНОЕ И ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ (по аттестационной программе на 7 гып в первом полугодии и на 6 гып во втором)

Теория: проверка знаний учащихся соответственно программе.

Практика: проверка умений учащихся соответственно программе.