

Поволжское управление министерства образования и науки Самарской области
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа № 5 «Образовательный центр» имени М.П. Бочарикова
города Новокуйбышевска городского округа Новокуйбышевск Самарской области
структурное подразделение «Центр детско-юношеского творчества»

Принята на заседании
педагогического совета
от «29» августа 2024г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ СОШ № 5 «ОЦ»
г. Новокуйбышевска

О.В. Кудряшова
Приказ № 81/02 - од
от «29» августа 2024г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Основы тхэквон-до»**

Возраст обучающихся: 8-9 лет
Срок реализации: 1 год
Тип программы: модифицированная

Разработчик:
Ягудин Сергей Рафикович,
тренер-преподаватель

г. Новокуйбышевск, 2024

Оглавление

Пояснительная записка

Учебно-тематический план

Содержание

Методическое обеспечение

Список литературы

Приложение

– «Календарно-тематический план»

– «Паспорт дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

Пояснительная записка

Введение

В мире одним из самых популярных восточных единоборств является тхэквон-до. Тхэквон-до – это корейское боевое искусство, а также олимпийский вид спорта, кроме того – это одно из самых современных боевых искусств. Что же означает слово "Тхэквон-до"? Корейское "тхэ" означает "выполнение удара ногой", "квон" – "кулак", "до" – "искусство", "путь" – путь истины, проторенный в прошлом, покрытый святостью мудростью. Соединив все вместе, получаем, что, название в переводе означает "Путь ноги и кулака".

Таким образом, тхэквон-до – это боевое искусство, характеризующееся наиболее мощной техникой ударов ногами, соответствующей этой технике тактикой и стратегией, и олимпийский вид спорта, соревнования по которому проводятся в соответствии с правилами WTF (World taekwondo federation).

Большинство атакующих действий в тхэквон-до базируются на взаимодействии двух сил. Первая связана с воздействием на тело соперника в результате удара, вторая - с инерцией движущихся сегментов тела соперника. Правильно используя поступательное движение тела соперника, достаточно нанести несильный встречный удар, чтобы опрокинуть его. Тхэквон-до не закостенелая догма, а постоянно трансформирующееся и развивающееся вместе с обществом искусство. Это богатейший арсенал технических приёмов, взятых из предшествующих стилей древне корейских боевых искусств и трансформированных современным стилем жизни. В целом – это и скорость современной жизни, и энергия молодости, и мудрость древности. Занятия этим видом спорта служат эффективным средством не только физического, но и нравственного совершенствования, гармоничного развития личности, так как тхэквон-до формирует внутреннюю культуру человека, характер, дисциплину, волю, воспитывает коллективизм, развивает чувства обязательности и ответственности. Во время занятий тхэквон-до у человека развиваются скорость мышления, интуиция, умение управлять своим телом и своими эмоциями, появляется уверенность в своих действиях.

Тхэквон-до позволяет даже физически слабому получить мощное оружие, приобрести уверенность в себе для того, чтобы быть в состоянии защитить себя и других. Это как раз наиболее подходящее боевое искусство для физически слабых людей, юношей и девушек разного возраста.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы тхэквон-до» **физкультурно-спортивной направленности.**

Новизна и отличительные особенности. Сегодня занятия тхэквон-до вполне доступны как для детей, так и для людей преклонного возраста, но под соответствующим наблюдением тренера и медиков.

Программа даёт возможность каждому ребенку обучаться, исходя из его

интересов и желаний. Любой человек, решивший начать заниматься тхэквон-до, с первых дней занятий чувствует, что они направлены в первую очередь на развитие лучших качеств личности, таких как самодисциплина, уважение к старшим, товарищеское и честное отношение к партнеру. Со временем становится более устойчивой техника выполнения упражнений, у детей укрепляется здоровье, становится менее раздражительным характер.

С учетом современных задач развития дополнительного образования Российской Федерации и региональной политики в программу включены часы патриотического воспитания, включая знакомство с государственной символикой РФ: Государственный гимн, герб, флаг. Это способствует развитию у подрастающего поколения чувства гордости, глубокого уважения и почитания к Родине, ее многообразной культуре.

Особенностью программы является обязанность педагога обеспечить ученикам, по их желанию, проведение аттестационного экзамена с участием мастеров высокого уровня и получения степени – гыпа, дана, соответствующей их подготовленности. По достижении учениками более высоких степеней – данов, обеспечить им возможность участия в тренерско – судейских семинарах с целью повышения их мастерства. Выставлять подготовленных учеников на соревнования с целью повышения их мастерства и соревновательного опыта. Обеспечить воспитанникам, ставшим чемпионами городских и областных соревнований по тхэквон-до, участие в российских и международных первенствах по тхэквон-до.

Актуальность. Сложившиеся в данный период времени социально-экономические условия способствуют развитию детской преступности, наркомании и алкоголизма. Решению этих проблем может послужить создание спортивных секций, групп оздоровления, которые смогут отвлечь от криминальной среды.

Педагогическая целесообразность. Тхэквон-до может быть большим подспорьем не только в подготовке молодежи к социальной жизни, но и в учебе. Это боевое искусство учит упорству и вниманию. Занятия тхэквон-до успешно снимают вызванные долгими утомительными часами неподвижности психическое напряжение и усталость. Серьезность данного боевого искусства, его потенциальные возможности, овладение которыми происходит во время тренировок, развивают восприимчивость и сообразительность.

Цель программы формирование у воспитанников навыков здорового образа жизни через приобщение их к искусству тхэквон-до.

Задачи программы обучающие

- обучать особенностям единоборства тхэквон-до, как искусства самообороны;

развивающие

- развивать общефизические способности;
- развивать стремление к достижениям спортивного мастерства;

воспитательные

- воспитывать у детей их моральные качества: чувство справедливости, твердости, гуманизма, целеустремленности;
- развивать стремление детей проявлять себя в спорте.

Целевая аудитория.

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Основы тхэквон-до» предполагает контингент обучающихся в возрасте от 8 до 9 лет.

Сроки реализации.

Обучение по Программе предусматривает 1 уровень подготовки:

- Базовый уровень - обучающиеся 8 - 9 лет.

Зачисление детей для обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе осуществляется на основе добровольности, при отсутствии противопоказаний к занятию и по состоянию здоровья (медицинский допуск к занятиям обязателен).

Основание перевода воспитанника на следующий этап обучения: выросший технический и духовный уровень занимающегося, допуск врача к занятиям спортом.

Основание для отчисления:

- систематические пропуски занятий без уважительных причин;
- нарушение дисциплины
- отказ ученика от занятий.

Программа предусматривает общий объем прохождения материала в течение 1 года обучения за 108 академических часа.

Общий срок освоения программы определяется содержанием программы:

Базовый уровень

108 часов на весь период обучения, 36 недели, 9 месяцев, 1 год; ежегодный режим занятий: 3 раза в неделю, 3 академических часа.

Запланированное количество учебных часов и календарный период времени реален и необходим для освоения Программы «Основы тхэквон-до».

Формы обучения. Обучение по программе осуществляется в очной форме.

Формы организации деятельности. Занятия в объединениях проводятся в группах. Группы формируются по возрастному принципу. Общее количество обучающихся в группе не должно превышать 15 человек. Допускаются совместные занятия детей разного возраста в одной группе.

Режим занятий.

Занятия проводятся 3 раза в неделю. Число и продолжительность занятий в неделю: 3 дня - 1 занятие по 45 минут (СанПиН 2.4.3648-20)

Режим работы каждый учебный год может меняться в зависимости от тарификационного плана.

Ожидаемые результаты.

В конце первого года обучения учащиеся должны знать:

- цель занятий тхэквон-до;
- основные традиции тхэквон-до;
- этикет внутри спортивного зала и за его пределами;
- названия простых стоек, ударов, перемещений, связок.

В конце первого года обучения учащиеся должны уметь:

- правильно выполнять простые упражнения;
- уберечь себя от перегрузок;
- соблюдать правильный режим дня;
- постепенно совершенствовать себя в технике выполнения упражнений и в физической подготовке;
- выполнять основную программу для обучения первого года;
- делать по шаговый спарринг с партнером и без него, овладеть начальными навыками свободного спарринга;
- отжиматься от пола, качать пресс, делать вис на турнике, приседать;
- достичь квалификации от 10 до 8 гыпа.

Критерии и способы определения результативности

- Текущий контроль (контроль выполнения задания на тренировке, в конце тренировки);
- итоговый контроль;
- аттестация;

Экзамен или аттестация, позволяет оценить уровень подготовки ученика.

Аттестация проводится в спортивном зале. Ее проводит инструктор.

Аттестация проводится по требованиям и стандартам Международной Федерации тхэквон-до ИТФ.

Ученикам, хорошо зарекомендовавшим себя в течение года, улучшившие свои знания, технику, рекомендуется пройти аттестационный экзамен.

Аттестация проходит в несколько этапов за один день:

- базовая техника, туль (теория), показать тули;
- выполнить задание по специальной технике, силовому разбиванию;

- показать спарринг (полусвободный, свободный, модельный, самооборона)
- выполнить физические упражнения на количество и выносливость.

После аттестации инструктор выдает сертификат ученикам, повысившим свою квалификацию, подтверждающий от 1 гыпа до 2 дана. Обучающийся имеет право повязать пояс на добок, соответствующий квалификации.

Формы подведения итогов реализации дополнительной программы:
фестивали, соревнования, праздники, открытые занятия, судейские семинары.

Учебно-тематический план программы «Основы тхэквон-до»

Первый год обучения

Всего 108 часов.

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Основные традиции тхэквон-до. Техника безопасности. Вводная диагностика.	1	1	0	
2	Разминка	11	1	10	
3	Стойки	11	1	10	
4	Техника рук	14	1	13	
5	Техника ног	14	1	13	
6	Туль	14	1	13	
7	Лапы	11	1	10	
8	Спец. техника	6	1	5	
9	Самозащита	6	1	5	
10	Связки	5	1	4	
11	Спарринг	5	1	4	
12	ОФП	9	1	8	
13	Итоговое занятие	1		1	
	ИТОГО	108	12	96	

Содержание программы

1 год обучения.

Цель 1 года обучения:

Познакомить учеников с историей развития боевых искусств и создать условия для овладения базовой техникой тхэквон-до. От 10 до 9 гыпа.

Задачи:

- ознакомить с историей тхэквон-до, с принципами, с обязанностями учеников, дисциплиной в тренировочном зале, этикетом внутри спортивного зала и за его пределами;
- обучить базовой технике, простым перемещениям;
- развивать физические качества: силу, выносливость, быстроту реакции;
- воспитывать самодисциплину, уважение к старшим, честность и товарищеское отношение.

1. Вводное занятие. Правила техники безопасности, этикет в зале. Традиции тхэквон-до. Вводная диагностика.
2. Разминка: Прыжки со скакалкой, прыжковая техника, Растягивающие упражнения, бег, вращательные движения конечностей. Перемещения, по одному, в парах, вперед-назад, влево-вправо.
3. Стойки: базовые для тулей, основные для спарринга.
4. Техника рук: отработка базовых ударов, удары прямые и боковые для спарринга.
5. Техника ног: Отработка ударов ногами медленно, быстро, в прыжке, с задней-передней ноги.
6. Туль: Изучение тулей для аттестации и соревнований.
7. Лапы: Отработка ударов руками, ногами.
8. Специальная техника: Отработка ударов ногами в прыжке по лапам.
9. Самозащита: Программа само защиты с оценкой; технического содержания, оценкой артистизма и оценкой работы в команде.
10. Связки: Отработка в парах, комплекс движений атакующих и контратакующих.
11. Спарринг: На один шаг, на два шага, свободный спарринг в парах и в командах.
12. ОФП (общефизическая подготовка): Отжимание, подтягивание, пресс, приседы с добавлением нагрузки.

Методическое обеспечение программы

Программа предусматривает постепенное изучение предмета. Сначала изучаются отдельные атакующие и блокирующие элементы. Потом они находят свое развитие и совершенствование в спарринге, тулях, специальной технике, самозащите и т.д.

Ученик должен многократно отработать изучаемые элементы. Материал не достаточно только выучить, надо, чтобы ученик мог автоматически применять в спарринге, тулях полученные знания.

Посредством изучения спарринга дети развивают скорость, мужество, бдительность, аккуратность, способность адаптироваться, а также самоконтроль.

С помощью изучения тулей ученики развивают гибкость, чувство равновесия, координацию, аккуратность.

Из года в год они изучают технику тхэквон-до, постепенно обучаясь новым элементам, совершенствуя уже известные.

Каждое движение в тхэквон-до базируется на научной основе и предназначается для достижения строго определенных целей.

Программа позволяет обучать учеников, в зависимости от их желаний от 1 гыпа гыпа до черного пояса 2 дана. В будущем, ученики, имеющие черный пояс 2 дан, при выборе профессии могут остановить свой выбор на тренерской работе, чтобы преподавать тхэквон-до.

Формы обучения:

- тренировка;
- самостоятельная работа под наблюдением тренера;
- индивидуальные консультации.
- В процессе обучения используются групповые и индивидуальные формы организации работы. Наиболее эффективна групповая, она способствует развитию их творческих способностей.

Методы обучения:

- словесные (рассказ, беседа, объяснения, разъяснения);
- наглядный (просмотр иллюстраций, видеозаписей);
- практический;
- альтернативный (анализ конкретной ситуации);
- методы стимулирования (создание ситуации успеха, поощрение);
- методы контроля (устный опрос индивидуальный, фронтальный), (письменный - тесты, анкеты), (самоконтроль).

Основные правила техники безопасности и санитарии при занятиях в секции тхэквон-до.

К занятиям допускаются учащиеся, у которых имеется справка от врача о разрешении заниматься в секции тхэквон-до.

На занятиях соблюдать дисциплину и организованность

Исключать лишние движения, не предусмотренные тренером

Заниматься в зале только в спортивной одежде, не стесняющей движения или в специальной форме для тхэквон-до.

Бережно относиться к инвентарю (мешки, лапы, станок) и оборудованию спортивного зала.

При спаррингах применять только специальную защитную амуницию: на руки - перчатки, на ноги - щитки на голень, футы на стопу, для мальчиков - паховую раковину. Для девочек; защита на грудь.

При отработке ударов на мешках и лапах не применять ударов, не показанных тренером, во избежание травм рук и ног.

По окончании выполнения упражнений группу останавливать.

Перед проведением занятий проверять пол на наличие торчащих гвоздей и др. предметов.

Ученики тренируются в спортивной обуви. В спарринге тренировки босиком, поэтому пол должен быть ровным, но не скользким.

Просветительская и досуговая работа:

- Беседы с учениками.
- Поездки на соревнования, запись соревнований, совместный просмотр,

обсуждение ошибок, удач, интересных комбинаций.

- Поисковая работа - анализ тренировок, выработка стратегии.
- Беседы с родителями на различные темы: об успеваемости учащихся, питании и диете, сборах на соревнования, поездки в лагерь.

Работа с одаренными детьми.

1. Выявление одарённых детей по физическим, эмоциональным качествам и результативности.
2. Подбор индивидуальных заданий для развития способностей.
3. Организация участия в соревнованиях различного уровня.

Методическая работа педагога.

- самообразование и самоанализ своей деятельности;
- посещение занятий коллег;
- организация собственных тренировок для повышения квалификации;
- поездка и участие в международных семинарах и соревнованиях;
- поездка с детьми на соревнования и для ведения судейства, для обмена опытом.

Модель выпускника

1. Мотивационно - ценностный:
 - интерес к занятиям тхэквон-до;
 - ценностное отношение к восточному боевому единоборству;
 - стремление овладеть навыками в совершенстве от белого до чёрного пояса.
 - приобщение к здоровому образу жизни.
2. Познавательный интерес:
 - пытливость, побуждение к приобретению новых специальных знаний;
 - желание к познанию основ тхэквон-до
3. Качества личности:
 - доминантные (настойчивость, целеустремленность,)
 - стремление соблюдать этикет

Условия реализации программы

1. Набор в секцию тхэквон-до производится по желанию детей и их родителей после совместного собеседования и разрешения врача.
2. Материально- технические условия:
 - спортивный зал, имеющий вентиляцию и освещение
 - дощанг - покрытие
 - деревянные полы
 - наличие стандартного тренировочного инвентаря
 - переносная макивара, груша маленькая, груша большая
 - поролоновые щиты, лапы, пальчаги
 - станки для фиксации досок и для выполнения специальной техники

- подручные средства: зеркало, гантели, скакалка и т.д.

Реализовать данную программу может педагог дополнительного образования, тренер – преподаватель, владеющий основами тхэквон-до и имеющий удостоверение на право преподавания тхэквон-до (ИТФ) в Региональной федерации тхэквон-до.

Список литературы:

Рекомендуемая и специальная литература для педагога и воспитанников

1. Наумова С.В., Зюликов Е.П. «Таэквон-до». Учебное пособие.- Самара: изд-во ПГСГА, 2010г.
2. Чой Хонг Хи "Тхэквон-до". Энциклопедия.- М., 1992г.
3. Оранский И. "Восточные единоборства". –М.: Советский спорт. 1990г.
4. Соколов И. Основы тхэквон-до. Учебное пособие.-М.,1995
5. Аттестационные требования для спортсменов от 10 гыпа до 1 дана

Нормативная и законодательная

1. Всеобщая декларация прав человека.
2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ.
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
5. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р).
6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р).
7. План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р).
8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
9. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

10. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания". (Зарегистрирован 29.01.2021 № 62296)
12. Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441).
13. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
14. Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).
15. Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 12.09.2022 №МО/1141-ТУ «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (новая редакция дополненная)».
16. Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам».
17. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе структурного подразделения «Центр детско-юношеского творчества» государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы № 5 «Образовательный центр» имени М.П. Бочарикова города Новокуйбышевска городского округа Новокуйбышевск Самарской области.
18. Приказ Минспорта России от 12.09.2013 № 730 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам".
19. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной,

тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Методическая

1. Калашников Ю.Б. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ, специализированных ДЮСШ олимпийского резерва.-М.: Физкультура и спорт,2009.
2. Учебный видеоматериал "Тхэквон-до", 4 части.

Паспорт Программы

Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Основы тхэквон-до»
Направленность программы	физкультурно-спортивная
Вид программы	модифицированная
Учреждение, реализующее программу	ГБОУ СОШ №5 «ОЦ» г. Новокуйбышевска структурное подразделение «Центр детско- юношеского творчества»
Автор(ы)-составитель(и)	Ягудин Сергей рафикович Тренер - преподаватель
Возраст обучающихся	Обучающиеся в возрасте 8-9 лет
Наличие особых категорий обучающихся	
Сроки реализации и уровень	<p>Обучение по Программе предусматривает 1 уровня подготовки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Базовый уровень - обучающиеся 8 - 9 лет. <p>Зачисление детей для обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе осуществляется на основе добровольности, при отсутствии противопоказаний к занятию и по состоянию здоровья (медицинский допуск к занятиям обязателен).</p> <p>Основание перевода воспитанника на следующий этап обучения: выросший технический и духовный уровень занимающегося, допуск врача к занятиям спортом.</p> <p>Основание для отчисления:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ систематические пропуски занятий без уважительных причин; ▪ нарушение дисциплины ▪ отказ ученика от занятий. <p>Программа предусматривает общий объем прохождения материала в течение <u>1года</u> обучения за <u>108 академических часов</u>.</p> <p>Общий срок освоения программы определяется содержанием программы:</p>

	<p><u>Базовый уровень</u></p> <p>108 часов на весь период обучения, 36 недель, 9 месяцев, 1 год; ежегодный режим занятий: 3 раза в неделю, 3 академических часа.</p> <p>Запланированное количество учебных часов и календарный период времени реален и необходим для освоения Программы «Основы тхэквон-до».</p>
Год создания программы	2019год
Года утвержденных новых редакций программы	2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024
Краткая аннотация программы	Программа направлена на формирование у воспитанников навыков здорового образа жизни через приобщение их к искусству тхэквон-до.
Публикация программы в печатных изданиях	
Участие программы в конкурсах	
Наличие внешних рецензий	