

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  
«Тхэквондо. Путь к успеху.»**

**Возраст обучающихся:** 10-17 лет

**Срок реализации:** 3 года

**Тип программы:** модифицированная

**Разработчик:**  
Шакиров Рафит Мингалеевич  
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

Корейское традиционное боевое искусство тхэквондо имеет очень древнюю историю. В различных источниках, дошедших до наших времен, содержатся упоминания о нескольких разновидностях рукопашного боя, которые имели широкое распространение среди всех слоев населения: таэкен, пигаксуль и другие. Занимались ими и монахи, и воины, и городские жители - как беднота, так и знать.

Тхэквондо в переводе означает: "тхэ"- путь ноги, выполнение удара ногой в прыжке или полете, "квон"- кулак, "до"- искусство, "путь"- путь истины, проторенный в прошлом, покрытый святостью и мудростью. Соединив все вместе, получаем, что слово тхэквондо обозначает систему духовной тренировки и технику самообороны без оружия, наряду со здоровьем, а также квалифицированным исполнением ударов, блоков и прыжков, выполняющихся голыми руками и ногами для поражения одного или нескольких соперников. Тхэквондо - вид самообороны без оружия. Уже в IV веке н.э. на Корейском полуострове утвердился буддизм, и монастыри сыграли огромную роль в развитии и распространении искусства невооруженной борьбы. Монахи были настоящими специалистами своего дела. В седьмом веке во время вторжения китайских войск отряд бритоголовых служителей Будды голыми руками и посохами обратили в бегство оккупантов. А девять веков спустя, когда на Корею напали японцы, в корейской армии был создан ударный отряд из 700 монахов, которые одержали несколько побед над войсками захватчиков.

В 18 веке возникла отличительная черта корейского рукопашного боя - сложнейшая система прыжков и ударов в полете. Обязательным элементом обучения тхэквондо считался прыжок с ударом на высоту человеческого роста, так что настоящие мастера без труда выбивали из седел всадников - врагов.

После второй мировой войны генерал Чой Хонг Хи, долгое время изучавший каратэ-до в Японии, объединил элементы этого искусства с элементами корейских школ, и в результате родилось искусство Тхэквондо, название которого утверждено на заседании лингвистов, историков и спортсменов в 1955 году.

Тхэквондо как вид спортивного единоборства очень популярен во всем мире. У тхэквондо есть свои специфические черты, благодаря которым оно сейчас и популярно. Это, прежде всего, отлично развитая работа ногами, которой уделяется больше внимания, чем работе руками. Большое количество прыжковой техники и плюс разбивание предметов. В тхэквондо разбивание является чуть ли не самым важным элементом программы, причем предметы разбиваются не только с места, но и в прыжках в длину (на расстояние не менее трех метров через согнутые спины нескольких

партнеров) и в высоту (примерно на уровень баскетбольного щита и выше), что требует специфической подготовки, во многом схожей с подготовкой прыгунов. Доски для разбивания закреплялись с помощью металлических устройств.

Все воинские искусства равны и традиционно оздоровительные, и боевые в полном смысле этого слова, и искусства невооруженной борьбы, и искусства борьбы с оружием. Все они стремятся к одной вершине - совершенству, постижению истины, полному слиянию тела, души и разума. И неважно, достигается ли эта цель во время контактного спарринга или во время стрельбы из лука, в ходе борьбы на татами, в поединке на палках или деревянных мечях. Истина одна, а путей ее постижения много, и каким бы из искусств ни занимался человек, он в процессе занятий укрепляет тело, психику и разум и становится воином по духу. Становится воином, чтобы никогда не сражаться...

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тхэквондо. Путь к успеху» **физкультурно-спортивной направленности.**

**Новизна и отличительные особенности.** Сегодня занятия тхэквондо 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 тхэквондо, 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.

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 тхэквондо, участие в российских и международных первенствах по тхэквондо.

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.

**Актуальность.** Сложившиеся в данный период времени социально-экономические условия способствуют развитию детской преступности, наркомании и алкоголизма. Решению этих проблем может послужить

создание спортивных секций, дто, групп оздоровления, которые смогут отвлечь от криминальной среды.

**Педагогическая целесообразность.** Тхэквондо может быть большим подспорьем не только в подготовке молодежи к социальной жизни, но и в учебе. Это боевое искусство учит упорству и вниманию. Занятия тхэквондо 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 спортивного мастерства в тхэквондо и поддержание физических кондиций.

#### **Задачи программы обучающие**

- обучать особенностям единоборства тхэквондо, 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 «Тхэквондо. Путь к успеху» предполагает контингент обучающихся в возрасте от 10 до 17 лет.

#### **Сроки реализации.**

Обучение по Программе предусматривает продвинутый уровень подготовки - обучающиеся 10-17 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 3 лет обучения за 378 академических часа.

Общий срок освоения программы определяется содержанием программы:

Продвинутый уровень

378 часов на весь период обучения, 98 недель, 27 месяцев, 3 года; ежегодный режим занятий: 2 раза в неделю, 3.5 академических часа.

Запланированное количество учебных часов и календарный период времени реален и необходим для освоения Программы «Тхэквондо. Путь к успеху».

**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 2 раза в неделю. Число и продолжительность занятий в неделю: 1 день - 2 занятия по 45 минут (с перерывом между занятиями длительностью не менее 10 минут); и 1 день 1 занятие по 45 минут (СП 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 тхэквондо;
- основные традиции тхэквондо;
- этикет внутри спортивного зала и за его пределами;
- названия простых стоек, ударов, перемещений, связок.

**В конце первого года обучения учащиеся должны уметь:**

- правильно выполнять сложные 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 шаговому спаррингу с партнером и без него, овладеть

- сложными навыками свободного спарринга;
- отжиматься разнообразно от пола, качать пресс , делать упражнения на турнике, приседать;
  - достичь квалификации от 2 гыпа до 1 дана.

**В конце второго года обучения учащиеся должны знать:**

- Теорию тхэквондо;
- Историю возникновения тхэквондо;
- Терминологию тхэквондо.

**В конце второго года обучения учащиеся должны уметь:**

- Выполнять физическую и техническую программу тхэквондо для второго года обучения;
- Стремиться повышать свою квалификацию для достижения высших результатов в соревнованиях и аттестации на более высокий пояс.

**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 тхэквондо 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 и т. д.; портфолио обучающихся.

**В конце третьего года обучения учащиеся должны знать:**

- Теорию тхэквондо;
- Историю возникновения тхэквондо;
- Терминологию тхэквондо.

### **В конце третьего года обучения учащиеся должны уметь:**

- Выполнять физическую и техническую программу тхэквондо для третьего года обучения;
- Стремиться повышать свою квалификацию для достижения высших результатов в соревнованиях и аттестации на более высокий пояс.

### **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 тхэквондо 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 и т. д.; портфолио обучающихся.



**Учебно-тематический план программы «Тхэквондо. Путь к успеху»**

*Первый год обучения*

Всего 126 часов.

| №  | Наименование разделов и тем  | Количество часов  |                  |                   | Формы аттестации/контроля |
|----|--|-------------------|------------------|-------------------|---------------------------|
|    |  | Всего             | Теория           | Практика          |                           |
| 1  | Вводное занятие. Основные традиции тхэквондо. Техника безопасности. Вводная диагностика. | 1                 | 1                | 0                 |                           |
| 2  | Разминка   | 12                | 1                | 11                |                           |
| 3  | Стойки   | 7                 | 1                | 6                 |                           |
| 4  | Техника рук  | 7                 | 1                | 6                 |                           |
| 5  | Техника ног  | 7                 | 1                | 6                 |                           |
| 6  | Туль   | 17                | 1                | 16                |                           |
| 7  | Лапы   | 13                | 1                | 12                |                           |
| 8  | Спец. техника  | 8                 | 1                | 7                 |                           |
| 9  | Самозащита   | 8                 | 1                | 7                 |                           |
| 10 | Связки   | 14                | 1                | 13                |                           |
| 11 | Спарринг   | 17                | 1                | 16                |                           |
| 12 | О.Ф.П.   | 14                | 1                | 13                |                           |
| 13 | Итоговое занятие   | 1                 |                  | 1                 |                           |
|    | <b><i>ИТОГО</i></b>  | <b><i>126</i></b> | <b><i>12</i></b> | <b><i>114</i></b> |                           |

**Второй год обучения**

Всего 126 часов.

| <i>№</i> | <i>Наименование разделов и тем</i>   | <i>Количество часов</i> |                  |                   | <i>Формы аттестации/контроля</i> |
|----------|--|-------------------------|------------------|-------------------|----------------------------------|
|          |  | <i>Всего</i>            | <i>Теория</i>    | <i>Практика</i>   |                                  |
| 1        | Вводное занятие. Основные традиции тхэквондо.<br>Техника безопасности.<br>Вводная диагностика. | 1                       | 1                | 0                 |                                  |
| 2        | Разминка   | 6                       | 1                | 5                 |                                  |
| 3        | Стойки   | 6                       | 1                | 5                 |                                  |
| 4        | Техника рук  | 8                       | 1                | 7                 |                                  |
| 5        | Техника ног  | 13                      | 1                | 12                |                                  |
| 6        | Туль   | 17                      | 1                | 16                |                                  |
| 7        | Лапы   | 8                       | 1                | 7                 |                                  |
| 8        | Спец. техника  | 8                       | 1                | 7                 |                                  |
| 9        | Самозащита   | 15                      | 1                | 14                |                                  |
| 10       | Связки   | 17                      | 1                | 16                |                                  |
| 11       | Спарринг   | 15                      | 1                | 14                |                                  |
| 12       | О.Ф.П.   | 11                      | 1                | 10                |                                  |
| 13       | Итоговое занятие   | 1                       |                  | 1                 |                                  |
|          | <b><i>ИТОГО</i></b>  | <b><i>126</i></b>       | <b><i>12</i></b> | <b><i>114</i></b> |                                  |

**Третий год обучения**

Всего 126 часов.

| <i>№</i> | <i>Наименование разделов и тем</i>   | <i>Количество часов</i> |               |                 | <i>Формы аттестации/контроля</i> |
|----------|--|-------------------------|---------------|-----------------|----------------------------------|
|          |  | <i>Всего</i>            | <i>Теория</i> | <i>Практика</i> |                                  |
| 1        | Вводное занятие. Основные традиции тхэквондо.<br>Техника безопасности.<br>Вводная диагностика. | 1                       | 1             | 0               |                                  |
| 2        | Разминка   | 6                       | 1             | 5               |                                  |
| 3        | Стойки   | 6                       | 1             | 5               |                                  |
| 4        | Техника рук  | 8                       | 1             | 7               |                                  |
| 5        | Техника ног  | 13                      | 1             | 12              |                                  |
| 6        | Туль   | 17                      | 1             | 16              |                                  |
| 7        | Лапы   | 8                       | 1             | 7               |                                  |
| 8        | Спец. техника  | 8                       | 1             | 7               |                                  |

|    |                  |            |           |            |  |
|----|------------------|------------|-----------|------------|--|
| 9  | Самозащита       | 15         | 1         | 14         |  |
| 10 | Связки           | 17         | 1         | 16         |  |
| 11 | Спарринг         | 15         | 1         | 14         |  |
| 12 | О.Ф.П.           | 11         | 1         | 10         |  |
| 13 | Итоговое занятие | 1          |           | 1          |  |
|    | <b>ИТОГО</b>     | <b>126</b> | <b>12</b> | <b>114</b> |  |

## Содержание программы 1 год обучения.

### Цели 1 года обучения.

Совершенствовать спортивное мастерство в достижении высоких результатов, от 1 гыпа до 1 дана.

### Задачи:

- Научить работать в команде, выполняя групповые тылы;
- Совершенствовать прыжковую технику.
- Участвовать в городских, областных Российских и Международных соревнованиях;
- Воспитывать духовную культуры;
- Вести здоровый образ жизни.

1. Вводное занятие и техника безопасности включает в себя – повторный инструктаж, повторение материала за предыдущие годы и проводится вводное тестирование.

2. Разминка: Прыжки со скакалкой на время, прыжковая техника в длину, высоту с разворотами, упражнения развивающие быстроту реакции и сообразительность в парах, кувырки вперед, назад, колесо, упражнения на эластичность связок, шпагаты. перемещения по одному, в парах, вперед-назад, влево-вправо.

Растягивающие упражнения для связок, бег маятником, челночный бег; вращательные и маховые движения конечностей.

3. Стойки: сложные для тулей, основные для спарринга с перемещением, развороты на 90, 180, 360 градусов.

4. Техника рук: отработка сложных ударов; отработка ударов прямых, по дуге, сверху вниз, двойных ударов, ударов кулаком, пальцами, ребром ладони, отработка ударов для спарринга.

5. Техника ног: Отработка ударов ногами медленно, быстро, в прыжке с разворотами на 180-360 градусов, с задней-передней ноги.

6. Туль: Комплекс специальных движений, стоек, ударов руками, ударов

ногами, блоков. Подготовка для аттестации на пояса, для участия в соревнованиях по тулям и для правильной наработки техники тхэквондо.

7. Лапы: Наработка связок по лапам на время и силу удара.

8. Специальная техника: Отработка ударов ногами в прыжки по лапам, в длину и в высоту. Увеличивая расстояния до соревновательного уровня.

9. Самозащита: Программа самозащиты с оценкой технического содержания, оценкой артистизма и оценкой работы в команде. Отработка на время. Работа на баллы.

10. Связки: Отработка в парах, комплексов движений атакующих и контратакующих. Отработка в команде. На время, на выносливость.

11. Спарринг: Спарринги проводятся по утвержденным правилам Федерации тхэквондо. Обязательно должна быть защитная амуниция. Спарринги проходят в два раунда по две минуты. Запрещены удары: ниже пояса, в спину, в затылок, а также захваты соперника. Подготовка к соревнованиям.

12. О.Ф.П: пресс на спине наклоны, на животе прогибы, приседы с ударами руками. Силовая подготовка. Упражнения на пресс, лежа на полу, упражнения на пресс на турнике, подтягивание, длительный бег с добавлением разновидностей упражнений, приседания на скорость, отжимание на пальцах, отжимание на кулаках, отжимание на запястьях, отжимание на ладонях.

## **2 год обучения.**

### **Цели 2 года обучения.**

Совершенствовать спортивное мастерство в достижении высоких результатов.

Подготовка к аттестации от 1 до 2 дана.

### **Задачи:**

- Научить работать в команде по тулям и по спаррингам;
- Совершенствовать прыжковую технику.
- Участвовать в городских, областных, Российских и Международных соревнованиях;
- Воспитывать духовную культуру. Вести здоровый образ жизни.

1. Вводное занятие и техника безопасности включает в себя – повторный инструктаж, повторение материала за предыдущие годы и проводится вводное тестирование.

2. Разминка: Прыжки со скакалкой со сменой упражнений, на время, упражнения развивающие быстроту реакции и сообразительность. Кувырки вперед, назад, колесо, упражнения на эластичность связок, прыжки на одной ноге, на двух; прыжки в высоту и в длину с ударом ног и рук, из положения сидя, прыжки с разворотом на 180-360 градусов, Растягивающие упражнения сидя с наклонами и в стойках как в парах так и по одному. Бег челночный, маятником, с вращением, боком, задом. Вращательные и маховые движения конечностей. Перемещения по одному, в парах, вперед-назад, влево-вправо с раздёргиванием.

3. Стойки; сложные с перемещением для тулей и для спарринга.

4. Техника рук; отработка боевых ударов. Отработка ударов прямых, по

дуге, сверху вниз, двойных ударов, ударов кулаком, пальцами, ребром ладони, отработка ударов для спарринговой техники. прыжки с ударами рук.

5. Техника ног; отработка ударов ногами медленно, быстро, в прыжке, с задней-передней ноги. Двойные удары ногами. Удары на отталкивание.

6. Туль: Комплекс специальных движений, стоек, ударов руками, ударов

ногами, блоков. Подготовка для аттестации на пояса, для участия в соревнованиях по тулям и для правильной наработки техники тхэквондо. Командный туль.

7. Лапы: Силовая отработка ударов ногами, руками в связках. Отработка по лапам на атаку и контр атаку, с давлением и отступлением.

8. Специальная техника: Отработка ударов ногами в прыжке по лапам и на станке. Увеличивая высоту и длину прыжка. Подготовка к соревнованиям.

9. Самозащита: Программа самозащиты с оценкой технического содержания, оценкой артистизма и оценкой работы в команде. Самозащита в парах, в тройках, по четверо отрабатывающих.

10. Связки: Отработка в парах, комплексов движений атакующих и контратакующих. Отработка контр атаки против удара ногой или рукой, отработка на опережение соперника. Подготовка к соревнованиям. Связки на взрывную работу, с давлением на соперника.

11. Спарринг: Спарринги проводятся по утвержденным правилам Федерации тхэквондо. Обязательно должна быть защитная амуниция. Спарринги проходят в два раунда по две минуты. Запрещены удары: ниже пояса, в спину, в затылок, а также захваты соперника. Техника судейства. Спарринг личный, спарринг командный. Спарринг на выбывание.

12. О.Ф.П: Отжимание, подтягивание, пресс, приседы. Силовая подготовка. Упражнения на пресс, лежа на полу, с прогибом вперед, пресс на животе, на статику, упражнения на пресс на турнике, подтягивание по три подхода, длительный бег с добавлением разновидностей упражнений, приседания на скорость, приседание пистолетиком на одной ноге, отжимание на пальцах, отжимание на кулаках, отжимание на запястьях, отжимание с хлопком. Все виды упражнений выполняются на время и на скорость.

### **3 год обучения.**

#### **Цели 3 года обучения.**

Совершенствовать спортивное мастерство в достижении высоких результатов.

Подготовка к аттестации от 1 до 2 дана.

#### **Задачи:**

- Научить работать в команде по тулям и по спаррингам;
- Совершенствовать прыжковую технику.
- Участвовать в городских, областных, Российских и Международных соревнованиях;
- Воспитывать духовную культуру. Вести здоровый образ жизни.

1. Вводное занятие и техника безопасности включает в себя – повторный инструктаж, повторение материала за предыдущие годы и проводится вводное тестирование.

2. Разминка: Прыжки со скакалкой со сменой упражнений, на время, упражнения развивающие быстроту реакции и сообразительность. Кувырки вперед, назад, колесо, упражнения на эластичность связок, прыжки на одной ноге, на двух; прыжки в высоту и в длину с ударом ног и рук, из положения сидя, прыжки с разворотом на 180-360 градусов, Растягивающие упражнения сидя с наклонами и в стойках как в парах так и по одному. Бег челночный, маятников, с вращением, боком, задом. Вращательные и маховые движения конечностей. Перемещения по одному, в парах, вперед-назад, влево-вправо с раздёргиванием.

3. Стойки; сложные с перемещением для тулей и для спарринга.

4. Техника рук; отработка боевых ударов. Отработка ударов прямых, по дуге, сверху вниз, двойных ударов, ударов кулаком, пальцами, ребром ладони, отработка ударов для спарринговой техники. прыжки с ударами рук.

5. Техника ног; отработка ударов ногами медленно, быстро, в прыжке, с задней-передней ноги. Двойные удары ногами. Удары на отталкивание.

6. Туль: Комплекс специальных движений, стоек, ударов руками, ударов

ногами, блоков. Подготовка для аттестации на пояса, для участия в соревнованиях по тулям и для правильной наработки техники тхэквондо. Командный туль.

7. Лапы: Силовая отработка ударов ногами, руками в связках. Отработка по лапам на атаку и контр атаку, с давлением и отступлением.

8. Специальная техника: Отработка ударов ногами в прыжке по лапам и на станке. Увеличивая высоту и длину прыжка. Подготовка к соревнованиям.

9. Самозащита: Программа самозащиты с оценкой технического содержания, оценкой артистизма и оценкой работы в команде. Самозащита в парах, в тройках, по четверо обрабатывающих.

10. Связки: Отработка в парах, комплексов движений атакующих и контратакующих. Отработка контр атаки против удара ногой или рукой, отработка на опережение соперника. Подготовка к соревнованиям. Связки на взрывную работу, с давлением на соперника.

11. Спарринг: Спарринги проводятся по утвержденным правилам Федерации тхэквондо. Обязательно должна быть защитная амуниция. Спарринги проходят в два раунда по две минуты. Запрещены удары: ниже пояса, в спину, в затылок, а также захваты соперника. Техника судейства. Спарринг личный, спарринг командный. Спарринг на выбывание.

12. О.Ф.П: Отжимание, подтягивание, пресс, приседы. Силовая подготовка. Упражнения на пресс, лежа на полу, с прогибом вперед, пресс на животе, на статику, упражнения на пресс на турнике, подтягивание по три подхода, длительный бег с добавлением разновидностей упражнений, приседания на скорость, приседание пистолетиком на одной ноге, отжимание на пальцах, отжимание на кулаках, отжимание на запястьях, отжимание с

хлопком. Все виды упражнений выполняются на время и на скорость.

## **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 тхэквондо, постепенно обучаясь новым элементам, совершенствуя уже известные.

Каждое движение в тхэквондо базируется на научной основе и предназначается для достижения строго определенных целей.

Программа позволяет обучать учеников, в зависимости от их желаний от 2 гыпа красного пояса 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 тхэквондо.

### **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 тхэквондо.

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 тхэквондо.

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 тхэквондо;
  - 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 тхэквондо
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
  - доянг - покрытие
  - деревянные полы
  - наличие стандартного тренировочного инвентаря
  - переносная макивара, груша маленькая, груша большая
  - поролоновые щиты, лапы, пальчаги
  - станки для фиксирования досок и для выполнения специальной техники
  - подручные средства: зеркало, гантели, скакалка и т.д.

Реализовать данную программу может педагог ДО, тренер – преподаватель, владеющий основами тхэквондо и имеющий удостоверение на право преподавания тхэквондо (ИТФ) в Региональной федерации тхэквондо.

### **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 "Тхэквондо". Энциклопедия.- М., 1992г.
3. Оранский И. "Восточные единоборства". –М.: Советский спорт. 1990г.
4. Соколов И. Основы тхэквондо. 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 "Тхэквондо", 4 части.

## Паспорт Программы

|   |  |
|---|--|
| <b>Полное название программы</b>            | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Тхэквондо. Путь к успеху.»  |
| <b>Направленность программы</b>             | физкультурно-спортивная  |
| <b>Вид программы</b>                        | модифицированная   |
| <b>Учреждение, реализующее программу</b>    | ГБОУ СОШ №5 «ОЦ» г. Новокуйбышевска структурное подразделение «Центр детско-юношеского творчества»   |
| <b>Автор(ы)-составитель(и)</b>              | Шакиров Рафит Мингалеевич<br>Тренер - преподаватель  |
| <b>Возраст обучающихся</b>                  | Обучающиеся в возрасте 10-17 лет   |
| <b>Наличие особых категорий обучающихся</b> |  |
| <b>Сроки реализации и уровень</b>           | <p>Обучение по Программе предусматривает продвинутый уровень подготовки - обучающиеся 10-17 лет.</p> <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"> <li>▪ систематические пропуски занятий без уважительных причин;</li> <li>▪ нарушение дисциплины</li> <li>▪ отказ ученика от занятий.</li> </ul> <p>Программа предусматривает общий объем прохождения материала в течение 3 лет обучения за 378 академических часов.</p> <p>Общий срок освоения программы определяется содержанием программы:</p> |

|   |   |
|---|---|
|   | <p>Продвинутый уровень<br/>378 часов на весь период обучения, 98 недель, 27 месяцев, 3 года; ежегодный режим занятий: 2 раза в неделю, 3,5 академических часа.</p> <p>Запланированное количество учебных часов и календарный период времени реален и необходим для освоения Программы «Тхэквондо. Путь к успеху».</p> |
| <b>Год создания программы</b>                     | 2019 год  |
| <b>Года утвержденных новых редакций программы</b> | 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024  |
| <b>Краткая аннотация программы</b>                | Программа направлена на формирование у воспитанников навыков спортивного мастерства в тхэквондо и поддержание физических кондиций.  |
| <b>Публикация программы в печатных изданиях</b>   |   |
| <b>Участие программы в конкурсах</b>              |   |
| <b>Наличие внешних рецензий</b>                   |   |