

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ «ВЕШНЯКОВСКАЯ ШКОЛА»
(ГБОУ ВЕШНЯКОВСКАЯ ШКОЛА)

111402, г. Москва, ул. аллея Жемчуговой д.7,
тел/факс: +7 (495) 370-51-00, e-mail: veshsch@edu.mos.ru
<https://veshsch.mskobr.ru>

ОКТМО 45302000000
ОГРН 1157746070129
ИНН/КПП 7720291042/772001001

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 22 от 26.06.19

Утверждает
заместитель директора
по воспитанию и социализации


Михайлова Н.С.
Приказ № 1 от 19.08.19.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ТХЭКВОНДО».**

НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ

УРОВЕНЬ ПРОГРАММЫ: ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ

Возраст обучающихся 4 -7 лет.

Срок реализации: 1 год (72 часов)

Автор-составитель:
Балакина А.В.

Москва
2019-2020 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по тхэквондо является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процессов на основании:

1. Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
2. Приказа Минобрнауки РФ от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» (ред. от 07.06.2013).
4. Приказа Минспорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
5. Письма Минспорта РФ от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ».
6. Приказ Минспорта РФ 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».
7. Приказа Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий».
7. Федеральных стандартов спортивной подготовки.

Направленность программы.

Дополнительная образовательная программа «Тхэквондо» **имеет физкультурно-спортивную направленность**. Она разработана в соответствии с квалификационной программы STL (Sport Taekwondo Liga) для сдачи на ученические и мастерские пояса в соответствии с техническими требованиями Международной федерации тхэквондо и федераций тхэквондо России (ITF и WTF).

Уровень освоения программы.

Уровень ознакомления программы-ознакомительный, рассчитанный на обучающихся от 6 до 12 лет. Время обучения-3 часа в неделю. Срок реализации программы - 1 год. Программа рассчитана на 38 недель занятий, а также предусмотрено участие не менее чем в одном тренировочном сборе продолжительностью от 14 до 21 дня. Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не превышает 2-х, а в тренировочных группах 3-х академических часов.

Актуальность программы.

Одна из важнейших задач педагогической науки – всестороннее воспитание подрастающего поколения. **Главная цель тхэквондо** - силой, основанной на человечности, справедливости, мудрости, духовности и доверии, прекратить борьбу, основанную на подавлении сильным слабых, и тем самым способствовать построению лучшего мирного общества.

Философия тхэквондо основана на этических, моральных и духовных принципах, позволяющих людям жить в гармонии с собой и с окружающим миром. Важная роль в воспитании физически крепкого молодого поколения с гармоническим развитием физических и духовных сил принадлежит спорту. **Основными компонентами физической подготовки юного спортсмена являются скорость, ловкость, координация, сила и равновесие**. Кроме этих составляющих общей физической подготовки (ОФП), будущие мастера боевых искусств должны развивать такие качества, как **гибкость, точность,**

реакцию, чувство времени, выносливость и психическую стабильность. Развитие этих одиннадцати качеств характеризует собой сбалансированный тренировочный план мастеров боевых искусств любого стиля.

В настоящее время **интерес к тхэквондо** подрастающего поколения **усилился** вследствие многих причин:

- в тхэквондо каждый может получить то, что ему нужно: укрепить здоровье, научиться самообороне, ознакомиться с философией, воспитать сильное тело и дух;
- развить и усилить эмоциональные и психофизиологические свойства личности, дающие возможность молодому поколению независимо от возраста, социального статуса и пола успешно учиться, развиваться, самосовершенствоваться, участвовать в общественной жизни, оправдывать возлагаемые старшим поколением надежды;
- развить духовную культуру.

Педагогическая целесообразность.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки юных тхэквондистов, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития юных спортсменов, воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия в овладении техническими приемами тхэквондо, развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Одной из особенностей занятий тхэквондо является гармоничное развитие человека.

На ряду с физическим развитием, занимающиеся развиваются и духовно. Поскольку тхэквондо является корейским боевым искусством, оно накладывает некий отпечаток восточной философии и мудрости, что выражается в пяти принципах развития: учтивость, терпение, непоколебимый дух, самоконтроль, честность и целеустремленность.

Для современного человека тхэквондо может стать хорошим способом самозащиты, имеет широкие возможности развития творческой деятельности, связанной с созданием нового. Спортсмен приобретает навык действовать в иных обстоятельствах, отличных от обстоятельств, проявляющихся в спортивной деятельности. Этим объясняется, помимо других причин, успешная деятельность спортсмена в процессе труда, обучения, организации отдыха.

Использование средств и методов тхэквондо в сфере организации досуга, активного отдыха, доставляющего наряду с восстановлением сил удовольствие, развлечение, особенно для тех, кто завершил спортивную карьеру. Фактор борьбы с утомлением. Удовлетворение эмоциональных запросов и тренировка эмоционально-психической сферы человека. Средство борьбы с гиподинамией. Те же крики во время занятия тхэквондо помогают в снятии стресса.

Занятия тхэквондо способствуют развитию быстроты, ловкости, гибкости, точности реакции, воспитанию привычки к систематическим занятиям и гигиенических навыков и умений, ответственности за свои действия.

Цель программы:

В процессе обучения тхэквондо сформировать у обучающихся потребность в здоровом образе жизни, самовоспитании и самосовершенствовании.

Основные задачи:

Обучающие:

- дать теоретические знания по истории возникновения и развития таэквон до;
- разъяснить философию искусства;
- поэтапно освоить технические особенности в соответствии с требованиями STL и международной федерации тхэквондо.

Воспитательные:

- поставить четкие нравственные акценты и создать мотивации посредством изучения философии восточных единоборств;
- способствовать адаптации в коллективе;
- сформировать потребность в самостоятельных занятиях физической культурой и спортом.

Развивающие:

- развить потребность в постоянном самосовершенствовании посредством труда духовного и физического;
- совершенствовать физическую подготовку обучающихся посредством организации жизнедеятельности детей в соответствии с понятием «здоровый образ жизни»;
- развить основные двигательные качества: силу, скорость, гибкость, выносливость, координацию движений
- подготовить занимающихся к выполнению квалификационных норм
- сформировать потребность в участии в соревнованиях различного уровня

Основными формами занятий являются:

1. Групповые тренировочные занятия;
2. Групповые теоретические занятия;
3. Восстановительные мероприятия (активный отдых);
4. Участие в соревнованиях (первенство группы, отделения, школы, города);
5. Зачеты, тестирования, аттестации;
6. Конкурсы, викторины, беседы.

Учебно-тематический план

Тренировочный процесс организуется в течении всего календарного года в соответствии с годовым календарным планом, рассчитанным на 38 недель, в котором предусматриваются следующее соотношение объемов по предметным областям:

- теоретическая подготовка в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;
 - общая и специальная физическая подготовка в объеме от 20% до 25% от общего объема учебного плана;
 - избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;
 - другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;
 - технико-тактическая и психологическая подготовка в объеме от 10% до 15% от общего объема учебного плана;
- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;
- организация возможности посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
 - организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

Содержание учебно-тематического плана

1. **Теоретическое занятие.** Порядок организации и проведения занятий, права для проведения и меры безопасности к требованиям занимающихся, личная гигиена, гигиена мест занятия, предотвращение травм. Физическая культура и спорт, в России. Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Основные положения системы физического воспитания, единая спортивная классификация. Принципы физической подготовки тхэквондистов.
2. **Медицинский контроль .** Мед. обследования.
3. **Зачетные и Переводные.** Входной контроль ОПФ мальчики (девочки): бег 30м; кросс без учета времени 500 метров; сгибание и разгибание рук в упоре лежа колени согнуты -10(5) раз; поднимание туловища из положения лежа колени согнуты, шпагат (продольный, поперечный, право и левосторонний)
4. **Общая физическая подготовка (ОФП)** строевые упражнения с выполнением команд: становись, направо, налево, кругом, шагом (бегом) марш, стоп, стой., спарин - упражнения для совершенствования гибкости., -беговые (чередование бег и ходьба), 4 прыжковых упражнения (выпрыгивания вперед с места, приседания с выпрыгиванием)., ОРУ б-у предметов (махи руками, ногами, наклоны, полуповороты и п.р.), подвижные игры с разным уровнем интенсивности., -спортивные подвижные игры (салки бегом и т.д.), упражнения с весом собственного тела (подпрыгивания с отжиманием). бег и шаг на лестнице (различные виды)., прыжковые упражнения (запрыгивания на препятствия в высоту и в движении, прыжки с разбега, выпрыгивания из глубокого приседа)., ОРУ (махи ногами, руками, наклоны и разворот, стречинг).Прыжковые упражнения (спиной вперед, боком, в разные стороны (крест) без паузы, в высоту и в длину с поворотом 90 и 180 градусов в воздухе, многократные прыжки через препятствия с акцентом на быстроту)., группировка сидя в приседе, лежа на спине., упражнения с весом собственного тела (подтягивание, отжимание и пресс на гимнастической стенке).
5. **Специальная физическая подготовка (СФП)**упражнения в паре (специализированные игровые комплексы по освоению противоборств в различных стойках)., смена боевой стойки.Поднимания колена, махи прямой ногой в боевой

стойке., перемещение вперед назад по прямой линии в боевой стойке. Удары правой и левой ногой в протектор с продвижением вперед (атакующий) назад (контата��ающий) в продвижении., удары правой и левой ногой с продвижением вперед (атакующий) назад (контата��ающий)., вынос колена к плечу и выброс голени (нерио чаги) вперед из положения сидя, упор руками сзади (обращаем внимание на формирование стоп.), пумсе №1 тейгук иль-джан (формальный комплекс). Силовые упражнение на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса (отжимания из различных положений, подтягивания). Силовые упражнения для укрепления и развития мышц ног (различные прыжки и подскоки, приседания, приседания с отягощением, махи ногами, махи с отягощением). Силовые упражнение на укрепление и развитие мышц корпуса и таза (упражнения с собственным весом и с отягощениями).

6. **Технико-тактическая подготовка (ТТП)** боевая стойка., перемещение вперед и назад по прямой линии (линии атаки) в боевой стойке. Удары ногами в ответной форме (Отработка в парах)., -условные бои по заданию - пит чаги и долье чаги, приемы защиты от них (блоки, степ.)., -игра дистанцией (подскоки, напрыжка). прямой (толчковый) удар в грудь правой и левой ногой на месте.. -защита нижнего (арэ макки), среднего (момтон маки) и и верхнего (ольгуль маки) уровней., -защита степом назад., -защита степом вправо влево.

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов ногами и руками; боковых ударов ногами по корпусу и в голову. Бой с тенью, в парах, на снарядах.

Учебно-тематический план

№	Название раздела/темы	Всего часов	Кол-во часов		Форма аттестации
			Теории	Практики	
1	Теоретическое занятие (т.3)	15	15	0	Зачет
2	Зачетные и Переводные	24	6	18	Зачет
3	Общая физическая подготовка (ОПФ)	26	8	18	Соревнования
4	Специальная Физическая Подготовка (СФП)	28	10	18	Соревнования, Открытые Занятия
5	Технико Тактическая Подготовка (ТТП)	21	7	14	Аттестация
Итого:		114 Часов			

ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

1. Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП, технической подготовленности обучающихся. Прием контрольных и контрольно-переводных нормативов общей и специальной физической подготовки проводится два раза в год: в начале учебного года (октябрь) и в конце учебного года (май).
2. Участие в первенстве школы, области.
3. Аттестации на пояса 3 раза в год (январь, март, май).

КОНТРОЛЬНО - НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ И ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА

Уровень подготовки занимающихся определяется бальной системой: «5» баллов – высокий уровень подготовки, «4» балла – средний уровень; «3» - низкий уровень физической подготовки

Проверка технической подготовки:

Для перехода на новый уровень, присвоения следующего пояса, занимающиеся должны показать: базовую технику, базу в передвижении, технику ног, прыжковую технику, пхумсе, спарринг (начиная с 6 гыпа). Умение выступать в атакующем стиле. Умение выступать в контратакующем стиле. Правильная техника выполнения ударов в движении со сменой направления и темпа.

Проверка тактической подготовки для занимающихся начиная с 6 гыпа

Проведение пяти 1-х минутных схваток со спарринг – партнером.

оценка	Критерии оценки
«5»	Проведение всех поединков — отлично.
«4»	Выигрыш трех поединков — хорошо.
«3»	Выигрыш двух поединка — удовлетворительно.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Список нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
2. Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» (ред. от 07.06.2013).
4. Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
5. Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ». 6. Приказ Минспорта РФ 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».

6. Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий».

7. Федеральные стандарты спортивной подготовки.

Список литературных источников:

1. А. Шубский, Е.Ключников. Чумби Ундон. Универсальная разминка и глубокая растяжка в боевых исскусствах. М.: ООО Издательский дом «Ра-Библос», 2008. 48 с.
2. Бальсевич, В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры, здорового образа жизни человека / В.К. Бальсевич // Теория и практика физич. культуры, 1990, №1. — С.22-27.
3. Выдрин, В. М. Физическая культура – вид культуры личности и общества : опыт историко-методологического анализа проблемы: монография / В.А. Выдрин / СПбГАФК. – СПб, 2004. – 153 с.
4. Гил, К.С.Искусство тхэквондо. Три ступени к голубому поясу / К.С. Гил, Ч.Х. Ким. — М. : Советский спорт, 2013. — 217 с.
5. Детское тхэквондо. Пособие для юных спортсменов (составитель Атанов Г.К.) – Павлодар: ТОО НПФ «ЭКО», 2004 г. – 88 с.
6. Литманович А.В., Штучная Е.Б.. Восточные виды гимнастики и единоборств. Ч.2. История восточных единоборств. – Омск: Сиб.ГАФК, 1999. 120 с.
7. Назаренко Л.Д., Лашпанов А.В., Чехалин И.В. Устойчивость тела в спортивных единоборствах (на примере тхэквондо). Учебно-методическое пособие. – Ульяновск: ООО «Издательский центр «Пресса», 2005. – 48 с.
8. Нормативное правовое обеспечение сферы физической культуры и спорта: реализации стратегии реформирования отрасли на рубеже веков: Документы и материалы(1999 - 2002)/ Авт.- сост. П.А.Рожков.- М.: Советский спорт, 2002.-1040 с
9. Сон Дук Сунг, Кларк Роберт Дж. Тхэквондо. Базовый курс.- М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004.- 384 с.
10. Тхэквондо. Теория и методика. Том 1. Спортивное единоборство: Учебник для СДЮСШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва/Ю.А. Шулика – Ростов н/Д, Феникс, 2007.
11. Тхэквондо. Базовый курс / Дук Сунг Сон, Роберт Дж. Кларк. – пер. с англ. Ю.Григорьевой. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004. – 384 с.: ил. – (Боевые искусства).
12. Федулов, С.М. Основы и принципы тхэквондо / С.М. Федулов, М.Ч. Цой. — М. : Советский спорт, 1991. – 19 с.
13. Чой Сунг Мо, Глебов Е.И. Тхэквондо: основы олимпийского спарринга/ Серия «Мастера боевых искусств». – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2—2. – 320 с.