

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Школа № 1210»

ГБОУ Школа № 1210

Принята на заседании
методического совета
Протокол № 1
от «25» 09 2017 года



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ТАЭКВОН-ДО (ИТФ)»

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: ознакомительный
Возраст учащихся: 7-13 лет
Срок реализации: 1 год

Автор программы:
Бат Саян Владимирович,
Ни Владимир Романович,
педагог дополнительного образования

Москва, 2017

Пояснительная записка

Рабочая программа спортивной секции таэквон-до ИТФ для группы начальной подготовки обучения (7-13 лет) составлена и модернизирована с учетом выделенных 3-х часов в неделю на основе программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (М.: Физкультура и Спорт. – 2009). Данная программа была сокращена от исходной программы в процентном соотношении с учетом выделенных часов.

Тхэквондо – это один из видов искусства самообороны без оружия, который в последнее время становится все более популярным у подрастающего поколения в связи с тем, что признан олимпийским видом спорта.

В процессе становления боевых искусств Востока сформировались морально-этические нормы, имеющие обязательный характер. Каждый таэквондист обязан соблюдать следующие требования:

- **Уважение.** Обучение боевым искусствам начинается с воспитания в учащих уважения к традициям стиля и школы. Одним из первых проявлений уважения, с которыми знакомятся воспитанники, является выполнение поклонов тренеру, старшим по рангу товарищам, флагу, спортивному залу и т.д. Уважение - это искреннее признание величайшей ценности других и нас самих. Это чувство взаимное и зависимое от ответных эмоций.

- **Соблюдение традиций.** Огромное влияние на внутренний мир воспитанников оказывает включение в учебный процесс традиционных обрядов: различного рода праздники, ритуалы с использованием символики. Примерами таких массовых мероприятий могут служить и дни выпускников, и фестивали боевых искусств, и турниры, посвященные выдающимся спортсменам, и профессиональные праздники.

- **Этика, эстетика.** Известно корейское изречение: «Тхэквондо начинается и заканчивается поклоном». Находясь в спортивном зале, спортсмен обязан строго соблюдать принятый в нем этикет. Тхэквондо позволяет, в результате интенсивных физических и духовных тренировок, необычайно расширить диапазон индивидуальных возможностей человека и развивает у занимающихся чувства справедливости, твердости, гуманизма и целеустремленности.

Программа по тхэквондо ИТФ подготовлена с учетом нормативно-правовых основ, регулирующих деятельность спортивных школ в системе Министерства образования Российской Федерации, результатов обобщения многолетнего опыта тренеров и анализа данных научных исследований в теории и технологии тренировки тхэквондо ИТФ.

При разработке образовательной программы использованы:

- «Программа для учреждений дополнительного образования ТХЭКВОНДО (ВТФ)», авторы: Эпов О.Г., Свищёв И.Д., Рослов Д.Н. М., «Физкультура и Спорт», 2008;

- учебник «Тхэквондо ВТФ, теория и методика» для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва, под редакцией доктора педагогических наук, профессора Ю.А. Шулики, кандидата педагогических наук Е.Ю. Ключникова, Ростов-на-Дону, «Феникс», 2007;

- учебное пособие «Тхэквондо для детей», под редакцией Попова С. Ю., Новосибирск, 1996;

- статьи и научные исследования в области спортивной подготовки детей;

- теория и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, а также личный опыт составителя программы.

Программа модифицирована с учетом педагогического опыта педагога дополнительного образования по оптимизации управления тренировочным процессом, а именно:

- внесены изменения в учебно-тематический план в связи с применением разработанной методики контроля скоростных характеристик удара, а так же с введением в соревнования новейшей автоматизированной электронной системы контроля точности и силы ударных действий;

- Программный материал объединен в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы, предполагающий решение следующих задач:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;

- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся;

- воспитание волевых, морально-этических и эстетических качеств.

При разработке программы соблюдались следующие подходы и принципы:

- λ опора на психологические и физические особенности детей определенного возраста;

- λ уважение к личности ребенка, ориентация на его интересы, ориентация на потребность ребенка чувствовать и выражать свои чувства;

- λ создание и поддержание атмосферы творчества на занятиях;

- λ предоставление самостоятельности, права выбора, самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями и интересами;

- λ непрерывность и преемственность содержания.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке; овладение теоретическими знаниями и навыкам и по организации и проведению занятия и соревнований на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования; выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов единой Всероссийской спортивной классификации.

Программа регламентирует тренировку юных тхэквондистов на основных возрастных этапах спортивной подготовки, позволяя организовывать тренировочный процесс, создавать условия для решения следующих **целей**:

1. Укреплять состояние здоровья и повышать уровень физических и психических качеств занимающихся в соответствии с их возрастными возможностями.

2. Осуществлять ориентацию тренировочной деятельности тхэквондистов на ускорение овладения техникой и тактикой ведения поединков.

3. Осваивать технику тхэквондо в условиях соревнований при использовании типовых боевых взаимодействий и тактических моделей их применения в соревнованиях.

4. Формировать личностные и психические качества занимающихся, их поведение в соответствии с общепринятыми нормами морали, гражданской и спортивной этики.

5. Формировать устойчивую мотивацию и вызывать постоянный интерес к занятиям тхэквондо у детей и подростков, заполняя их свободное от общеобразовательной учебы время, одновременно развивая двигательные качества и повышая интеллектуальные способности занимающихся.

Достижение этих важных целей требует от тренера конкретизации его усилий на всех этапах тренировки за счет применения четко отобранных тренировочных средств и психических установок, находящихся между собой в гармоничной взаимосвязи.

Задачи программы:

- способствовать развитию физических качеств;

- изучить технику ударов руками и ногами;

- изучить базовую технику.

Анализ практики работы в спортивных школах, в спортивных секциях общеобразовательных школ и в детских секциях спортивных клубов оказывает, что занятия тхэквондо целесообразно проводить в рамках постоянных групп с определенными для каждого возраста и квалификации объемами и интенсивностью тренировочных и

тактическая подготовка (ТТП)										
-индивидуальные занятия	2	3	3	3	2	3	3	3	3	25
-парные занятия	2	3	2	3	3	2	2	2	2	21
-поединки по заданию			1	1	1	1	1	1	1	7
4.Атестация на ученические пояса			1			1			1	3

Учебный материал для этапа начальной подготовки 1 года обучения, 7-12 лет

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

1. Физическая культура и спорт в России. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины.
2. Краткий обзор истории тхэквондо. Исторические и социальные предпосылки возникновения тхэквондо. Тхэквондо в древнем мире, средневековье; современное развитие.
3. Правила соревнований. Весовые категории. Форма тхэквондиста для юношей и девушек. Программа соревнований. Место для соревнований. Понятие о возрастных группах.
4. Анатомо-физиологические особенности организма человека. Общие сведения о строении опорно-двигательного аппарата человека. Костная и мышечная системы.
5. Основы знаний по гигиене и врачебному контролю. Значение гигиенических мероприятий при занятиях спортом. Использование естественных факторов природы солнца, воздуха и воды для укрепления здоровья и закаливания.
6. Психологическая подготовка. Спортсмен - боец со стойкой и несгибаемой волей (беседа).

Средства: Полусвободные спарринги. Условные бои.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Общая физическая подготовка

1. Основные строевые упражнения на месте и в движении. Ходьба: обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы. Ходьба в полуприседе и приседе, сочетание ходьбы с различными движениями рук. Простейшие танцевальные шаги: полька. Бег обычный, бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени, семенящий бег. Бег на короткие дистанции. Кроссовый бег. Прыжки с места, спиной, боком с поворотом на 90 и 180 градусов в воздухе. Лазание по гимнастической стенке, лестнице, канату, шесту.
2. Упражнения с гимнастической палкой. Наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку; подбрасывание и ловля палки.
3. Упражнения со скакалкой. Элементарные прыжки на месте на одной и двух ногах.
4. Упражнения с набивным мячом (вес от 1 до 3 кг). Стигание и разгибание рук, круговые движения руками, броски вверх и ловля мяча с поворотом и приседанием. ОРУ с набивным мячом. Броски мяча одной и двумя руками (в прыжке).
5. Упражнения на гимнастических снарядах. На бревне - ходьба, быстрые повороты, прыжки и др. На перекладине - подтягивание, повороты, размахивание, соскоки и др. На козле и коне - опорные прыжки.
6. Акробатические упражнения. Группировка сидя, в приседе, лежа на спине. Кувырки вперед и назад. Кувырки с различными положениями ног, кувырок через правое и левое плечо. Стойка на голове, на руках, кувырок из стойки на руках. Переворот боком (левым, правым).

7. Футбол. Удары по мячу левой и правой ногой, ведение мяча, остановка мяча. Двусторонняя игра с соблюдением элементарных правил.
8. Подвижные игры и эстафеты. Подвижные игры на ловкость, быстроту, выносливость. Эстафеты с бегом, прыжками, расстановкой и собиранием предметов.

Техническая и специальная физическая подготовка

1. Стойки: НАРАНХИ СОГИ - стойка с параллельными ступнями на ширине плеч; ДЮЧУМ СОГИ - низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч; АП СОГИ - высокая стойка; АП КУБИ - длинная стойка.
2. Удары руками: БАЮ ЧИРУГИ - удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу; БАНДЕ ЧИРУГИ - удар кулаком руки, с опорой на разноименную ногу.
3. Блоки: АРЭ МАККИ - защита нижнего уровня; МОМТХОН МАККИ - защита среднего уровня; ОЛЬГУЛЬ МАККИ - защита верхнего уровня.
4. Удары ногой: АП ЧАГИ - удар ногой вперед; МИРО ЧАГИ - удар ногой вперед всей ступней; ДОЛЛЕ ЧАГИ - удар ногой по окружности. 5. Пхумсе: N 1 Тхэгык Иль Дянг.

Используемое оборудование и инвентарь.

1. Спортивный зал – с деревянным покрытием, чтобы занимающиеся могли тренироваться босиком, с естественной и искусственной вентиляцией, с естественным и искусственным освещением.
2. Шведская стенка – 2 шт.
3. Скамейка гимнастическая – 2 шт.
4. Гантели: 0,5 кг – 20 шт.
5. Скакалки гимнастические – 10 шт.
6. Перчатки боксёрские – 10 пар.
7. Футбольный мяч – 1 шт.
8. Баскетбольный мяч – 1 шт.
9. Волейбольный мяч – 1 шт.
10. Набивные медицинские мячи – 5 шт.
11. Шлем боксерский – 2 шт.
12. Защита на ноги (футы) – 2 пар.
13. Защита на голень (накладки) – 2 пар.
14. Паховые раковины – 2 шт.
15. Лапы боксёрские (малые) – 2 пар.
16. Маты гимнастические – 2 шт.
17. Таймер большой – 1 шт.
18. Раздевалки на 20 человек.

Список используемой литературы.

1. 1988 by Gen. Choi Hong Ni «ТАЕКВОН – DO ITF»
Энциклопедия ТАЭКВОН-ДО ИТФ
Перевод на русский язык АО «ТКД» 1993
2. Тэквон-до. Методическое пособие. Сафошкин С. Н.
3. Тэквондо. - Ким Су, 2004г.
4. Тэквондо: Базовый курс. Перевод с англ., - Сон А.С., Кларк Р.Дж., 2004г.
5. Тхэквондо ИТФ. Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Физкультура и Спорт. – 2009.

Календарно-тематический план на 2017-18 учебный год
Объединение: «Тхэквондо»

№ п/п	Дата	Основная тема	Содержание занятий
1		ОФП, координационные способности	Кувырки, перевороты, челночный бег (с переносом предметов), бросание мячей в цель
2		ОФП, скоростно-силовые качества	Бег 15 метров. Прыжки, отжимания. Толкание медицинболов.
3		ОФП, выносливость	Бег 5 мин. Прыжки со скакалкой, подвижные игры.
4		СФП, базовая техника	История и этикет в тхэквондо.
5		ТТП, индивидуальные занятия	Базовые стойки. Ап чумок хируги.
6		ТТП, индивидуальные занятия	Базовые стойки. Ап чаги.
7		ТТП, парные занятия	«Пятнашки». Ап чумок хируги.
8		ТТП, парные занятия	Перемещения в стойках. Блоки, удары.
9		ОФП, быстрота	Бег 5, 10, 15 метров. Ап чумок хируги.
10		ОФП, гибкость	Махи, шпагаты, наклоны. Ап чаги.
11		СФП, упражнения на лапах	Махи, упражнение «лягушка». Ап чумок на мешке ближней, дальней рукой.
12		СФП, упражнения на мешке	Ап чумок хируги. Ап чаги. Махи ногами.
13		СФП, базовая техника	Техника и стойки в тхэквондо.
14		ТТП, индивидуальные занятия	Базовые стойки. Ап чаги. Фронтальная, боковая, полуфронтальная стойки.
15		ТТП, индивидуальные занятия	Базовая техника. Блоки, удары.
16		ТТП, индивидуальные занятия	Базовая техника. Блоки, удары с перемещением в стойках.
17		ТТП, парные занятия	Фронтальная, боковая, полуфронтальная стойки перемещения. Ап чаги.
18		ТТП, парные занятия	Перемещения в стойках. Блоки, удары.
19		ТТП, парные занятия	Йоп чаги. Ап чумок хируги с шагом, из степа.
20		ОФП, координационные способности	Челночный бег 4x9, акробатические упражнения, метание теннисного мяча, прыжки на одной ноге.
21		ОФП, скоростно-силовые качества	Бег 15 метров. Прыжки, отжимания. Толкание медицинболов.
22		ОФП, выносливость	Бег 8 мин. Подвижные игры.
23		СФП, упражнения на лапах	Махи. Ап, йоп чаги на месте, после подшагивания
24		СФП, базовая техника	Отработка ударов ногами. Ап чаги. Йоп чаги.
25		ТТП, индивидуальные занятия	Саджу хируги, ап чаги, йоп чаги.
26		ТТП, индивидуальные занятия	Саджу хируги. Ап чаги с шагом. Ап чумок хируги с шагом, из степа.
27		ТТП, индивидуальные	Саджу хируги. Йоп чаги, ап чаги с

		занятия	подшагиванием. Ап чаги после подшагивания.
28		ТТП, парные занятия	Йоп чаги. Ап чумок чируги с шагом, из степа.
29		ТТП, парные занятия	Йоп чаги на стоящего противника. Ап чаги на стоящего противника
30		ТТП, поединки по заданию	«пятнашки», поединок ближней рукой. Саджу чируги
31		Аттестация	Экзамен на ученическом поясом
32		ОФП, быстрота	Бег 10 м. Челночный бег. Ап чаги.
33		ОФП, выносливость	Бег 6 минут, прыжки на скакалке.
34		СФП, упражнения на лапах	поединок ближней рукой. Саджу чируги
35		СФП, упражнения на мешке	Махи, упражнение «лягушка». Ап чумок на мешке ближней, дальней рукой.
36		СФП, базовая техника	Изучение тулей.
37		ТТП, индивидуальные занятия	Саджу маки, стойки, блоки удары.
38		ТТП, индивидуальные занятия	Саджу маки, боковая стойка, перемещения вперед, назад, в стороны. Йоп чаги с подшагом.
39		ТТП, индивидуальные занятия	Саджу маки. Ап чумок чируги после подшагивания, атака набеганием.
40		ТТП, парные занятия	Ап чумок чируги после подшагивания, атака набеганием.
41		ТТП, парные занятия	Ап чумок чируги после подшагивания, атака набеганием.
42		ТТП, парные занятия	Ап чаги с места на сближение противника, йоп чаги после подшагивания.
43		ТТП, поединки по заданию	Поединок руками ближней; задней; обеими руками.
44		ОФП, координационные способности	Челночный бег 4х9, акробатические упражнения, метание теннисного мяча, прыжки на одной ноге.
45		ОФП, гибкость	Махи, наклоны, шпагаты.
46		СФП, приёмы нападения и маневрирования	Перемещения вперед, назад, в стороны, смещения назад, в стороны. Махи.
47		СФП, упражнения на мешке	Махи. Ап чумок на мешке ближней, дальней рукой.
48		СФП, базовая техника	Отработка ударов ногами. Ап чаги. Йоп чаги.
49		ТТП, индивидуальные занятия	Саджу макки. Базовая техника, блоки, удары, перемещения в стойках.
50		ТТП, индивидуальные занятия	Чон Джи туль.
51		ТТП, парные занятия	Ап чумок чируги с набеганием, из степа, с подшагиванием.
52		ТТП, парные занятия	Ап чаги, йоп чаги после подшагивания, навстречу на сближающего соперника.
53		ТТП, парные занятия	Ап чумок чируги после подшагивания, набегания, смещения.
54		ТТП, поединки по заданию	Поединки только одними ногами.
55		ОФП, быстрота	Челночный бег. Ап чаги.

56		ОФП, скоростно-силовые качества	Бег 15 метров. Прыжки, отжимания.
57		ОФП, выносливость	Подвижные игры.
58		СФП, приёмы нападения и маневрирования	Перемещения вперед, назад, в стороны, смещения назад, в стороны. Атака ап чумок чируги набеганием. Махи.
59		СФП, упражнения на лапах	Масоги на руках. Ан маки.
60		СФП, упражнения на мешке	Махи. Ап, йоп чаги на месте, после подшагивания.
61		СФП, базовая техника	Изучение тулей.
62		ТТП, индивидуальные занятия	Саджу макки. Базовая техника, блоки, удары, перемещения в стойках.
63		ТТП, индивидуальные занятия	Чон Джи туль. Доллео чаги.
64		ТТП, индивидуальные занятия	Чон Джи туль. Доллео чаги.
65		ТТП, парные занятия	Ап чумок чируги после подшагивания, набегания, смещения.
66		ТТП, парные занятия	Ап чаги, йоп чаги после подшагивания, навстречу на сближающего соперника.
67		ТТП, поединки по заданию	Доллео чаги. Поединки руками + ап, йоп чаги.
68		Аттестация	Экзамен на ученическом поясом
69		ОФП, скоростно-силовые качества	Прыжки, отжимания, броски набивного мяча, поднимание бедра с отягощением.
70		ОФП, гибкость	Махи, наклоны, шпагаты.
71		СФП, приёмы нападения и маневрирования	Перемещения вперед, назад, в стороны, смещения назад, в стороны. Атака ап чумок чируги набеганием. Махи.
72		СФП, упражнения на лапах	поединок ближней рукой. Саджу чируги
73		СФП, базовая техника	Отработка блоков. Ан пальмок ёлмаки.
74		ТТП, индивидуальные занятия	Чон Джи туль. Доллео чаги на месте.
75		ТТП, индивидуальные занятия	Чон Джи туль. Доллео чаги после подшагивания.
76		ТТП, индивидуальные занятия	Чон Джи туль. Доллео чаги после подшагивания.
77		ТТП, парные занятия	Чон Джи туль. Доллео чаги после подшагивания.
78		ТТП, парные занятия	Доллео чаги после подшагивания. Ап чаги на месте на сближающего соперника.
79		ТТП, поединки по заданию	Поединки только одними ногами, руками, свободный поединок.
80		ОФП, координационные способности	Акробатические упражнения, метание теннисного мяча, прыжки.
81		ОФП, выносливость	Бег 8 мин. Подвижные игры.
82		СФП, приёмы нападения и маневрирования	Перемещения вперед, назад, в стороны, смещения назад, в стороны. Атака ап чумок чируги набеганием. Махи.

83		СФП, упражнения на мешке	Упражнение «Лягушка». Махи. «Заряды» на удары ногами с упором рукой о стену.
84		СФП, базовая техника	Отработка ударов ногами. Нери чаги, йоп чаги.
85		ТТП, индивидуальные занятия	Чон Джи туль. Йоп чаги на месте на сближающего соперника.
86		ТТП, индивидуальные занятия	Атакующие «связки» ноги + руки.