

РЕСПУБЛИКА КРЫМ  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖИ  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 24 имени Кавалера 3-х орденов  
Славы И.П. Клименко с углубленным изучением иностранных языков»  
муниципального образования городской округ Симферополь  
Республики Крым

ОДОБРЕНО  
Педагогическим советом  
Директор  
МБОУ «СОШ № 24  
им. И.П. Клименко»  
Протокол № 20  
от «30» августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Приказ № «380»  
от «30» августа 2022 г.  
МБОУ «СОШ № 24  
им. И.П. Клименко»  
Апостолова Л.В.



«Тхэквондо ИТФ»

Направленность: физкультурно-спортивная  
Срок реализации программы: 1 год  
Тип программы: общеразвивающая  
Вид программы: модифицированная  
Уровень: базовый  
Возраст обучающихся: 7-16 лет  
Составитель: Исмаилов Руслан Айдерович  
Должность: педагог дополнительного образования

г. Симферополь, 2022 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. Целевой раздел.</b>	<b>3</b>
1.1. Пояснительная записка.	3
1.2. Принципы программы	5
1.3. Планируемые результаты освоения программы	6
<b>2. Содержательный раздел.</b>	<b>7</b>
2.2. Содержание программы.	7
2.3. Формы, способы, методы и средства реализации Программы	8
<b>3. Организационный раздел.</b>	<b>9</b>
3.1. Особенности организации	9
3.2. Материально-техническое обеспечение.	10
3.3. Расписание занятий. Режим.	11
3.4. Календарно-тематическое планирование	14
3.5. Список используемой литературы.	18



## 1.Целевой раздел

### 1.1.Пояснительная записка

**Тхэквондо** – древнекорейское боевое искусство, которое последние 20 лет популярно в цивилизованном мире. История тхэквондо начинается около 2 тысяч лет назад, что подтверждается древними рисунками и изображениями. Корейское национальное боевое искусство, стало унифицированным вариантом, объединив-шим технику девяти школ, и получило название – «тхэквондо» - «путь руки и ноги» (путь ноги и кулака).

На основе тхэквондо – как базового вида осуществляется физическое развитие дошкольников (с 4 лет).

Современное тхэквондо состоит из 5 основных дисциплин, которые интегрированы в единый тренировочный комплекс:

1. Специальная техника – основная техника. Это фундамент, на котором основано все дальнейшее мастерство, приобретаемое в результате многолетних занятий.

2. Туль – специальные комплексы формальных упражнений, имитирующие реальный поединок за жизнь с одним или несколькими противниками.

3. Массоги – поединок . Обучение технике и тактике. В том числе и спортивные соревнования поединки.

4. Селф-Дефенс – боевое взаимодействие и самооборона. Обучение реальным методам практического применения техники в жизненных ситуациях.

5. Кйокпха – демонстрационная техника. Демонстрация возможностей человека, которые можно развить, занимаясь тхэквондо.

Эти направления стали едиными для всех школ тхэквондо – так же была создана национальная система соревнований и аттестаций.Тхэквондо – вид корейского единоборства, содержащий разрешенные правилами соревнований, удары ногами и руками в разрешенные для атаки места, и регламентированные правилами соревнований. Одно из направлений тхэквондо является олимпийским видом спорта.

Программа по тхэквондо направлена прежде всего на оздоровление занимающихся в ней детей и призвана в результате ознакомительных занятий привить желание заниматься тхэквондо, сформировать потребность вести здоровый образ жизни и регулярно заниматься спортом.

Программа составлена на основе Программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва Тхэквондо ИТФ.

**Цель:**формирование представлений о тхэквондо, как виде спорта и его значение для физического здоровья человека.

#### **Задачи:**

*Образовательные:*

- Формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;



- Формирование здоровых привычек; ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, принципами честной борьбы;
- Формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.
- Овладение и совершенствование техники тхэквондо.

*Развивающие:*

- Привитие навыков самостоятельного многолетнего физического, интеллектуального и духовного совершенствования.
- Формирование познавательной активности; развитие кондиционных и координационных способностей; овладение двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой); овладение правилами судейства соревнований; приобретение соревновательного опыта.
- Формирование социальной активности: капитан команды, старший в группе.

*Воспитательные:*

- Воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей.

Уровень дополнительной общеразвивающей программы «Тхэквондо» – стартовый, предполагающий использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого материала для освоения содержания программы.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Данная программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия кружка проводятся комплексно включая подготовительную (оздоровительную), теоретическую и практическую части.

Возраст обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе школьники 7-16 лет.

Дошкольники возраста 7-16 лет, количество часов в неделю на 1 группу –

1

Общее количество часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы – 4 часа в месяц, 36 часа за 9 месяцев.

### **Актуальность**

Актуальность предлагаемой программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на занятия физкультурно-спортивной направленности на основе спортивных единоборств, позволяющие укрепить здоровье и обучить навыкам, необходимым в повседневной жизнедеятельности.

### **Новизна**

Новизна программы заключается в реализации комплексно оздоровительных задач и использовании различных способов обучению навыков тхэквондо.



### **Направленность программы:**

Данная программа направлена на физическое развитие детей. В основе обучения тхэквондо лежат дидактические принципы педагогики: сознательность и активность, наглядность, систематичность, постепенность, доступность и прочность освоения знаний, принцип всестороннего развития.

### **1.2. Принципы программы:**

Принцип сознательности и активности реализуется методами убеждения и разъяснения. Понимание спортсменами целей и задач обучения – одно из условий воспитания сильных, ловких, смелых, волевых и интеллектуально развитых людей. В процессе занятий развиваются такие способности юных спортсменов, как память, наблюдательность, воспитывается устойчивое внимание, умений ориентироваться в любых условиях спортивной борьбы, правильно оценивать свои силы и силы соперника, творчески решать тактические задачи и тщательно анализировать ошибки в процессе занятий и соревнований. Сознание и ответственность перед коллективом, активное участие в работе объединения содействуют успешному обучению и дальнейшему совершенствованию спортивного мастерства.

Принцип всестороннего развития личности воспитанников заключается в единстве физического воспитания с умственным, нравственным и эстетическим.

Принцип наглядности: педагог сам показывает упражнения, объясняет особенности поведения на занятиях на конкретных примерах, демонстрирует отдельные приемы тхэквондо, пользуется наглядными пособиями (фотографии, плакаты).

Систематичность, то есть плавность и последовательность в обучении – решающие факторы скорейшего и правильного овладения техникой и тактикой тхэквондо. Систематичность занятий заключается не только в регулярности, но и в соблюдении правильной последовательности обучения. Важно использовать все подготовительные упражнения для воспитания и развития физических качеств.

Принцип постепенности – переход от простого к сложному. Новый, более сложный технический прием, например, удар на месте, переход к ударам в движении. Освоение нового приема должно проходить в медленном темпе с постепенным нарастанием до максимальной скорости выполнения приема.

Принцип доступности основан на простоте изложения теоретического и подаче практического материала. Пройденный материал должен быть

освоен так, чтобы на его основе можно было продолжать занятие, изучая новое.

Все дидактические принципы, положенные в основу преподавания, дополняют друг друга и тем самым обеспечивают успех обучения.

### **1.3. Содержание программы**

Структура программы содержит учебный материал по следующим разделам:

- Теоретическая подготовка;
- Общая физическая подготовка;
- Специальная физическая подготовка;
- Техническая подготовка;
- Тактическая подготовка;
- Контрольные испытания.

### **1.4. Планируемые результаты освоения программы**

Воспитание здорового во всех отношениях человека. Занятия «Тхэквондо для детей» закалят и укрепят физическое и психическое здоровье детей, способствуют сплочению коллектива. Также данные занятия повысят работоспособность, создадут хорошее настроение.

К концу года дети должны уметь:

- знать и уметь выполнять технику ударов ногами;
- уметь выполнять блоки руками;
- знать и уметь выполнять стойки;

Предполагается, что особая методика преподавания тхэквондо для детей от 7 до 16 лет способствует укреплению физического здоровья, развитию координации движения, формирует осанку. Звуки, которые сопровождают выполнение упражнений восточных единоборств, тренируют дыхательную систему, способствуют укреплению иммунитета. Так же спортивные упражнения, в которых применяются упражнения на растяжку, благотворно влияют на рост ребенка дошкольного возраста.

В процессе подготовки к школе занятия тхэквондо помогают формированию дисциплинированности, самоконтроля, приучают дошкольников к соблюдению распорядка дня.

Групповые занятия развивают понимание коллектива, а выступления на соревнованиях, открытых занятиях формируют определенную ответственность и осознание значения каждого человека для общего результата команды. Занятия тхэквондо одинаково полезны и для мальчиков, и для девочек, ведь гибкость и стройность фигуры закладываются уже с детских лет.



## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Содержание программы.

Для содержания программы характерно, прежде всего, последовательное усложнение состава осваиваемых технических и тактических действий, подготавливающих действий и действий нападения и обороны в условиях их

Вводное занятие: знакомство с понятиями: таэквон до, дисциплина. Правила поведения в до янге. Ритуалы. Тестирование начальной ОФП.

1. Теоретические основы единоборств.

Основные команды. Названия изученных техник.

2. Базовые стойки.

3. Основы ОФП:

3.1. развитие двигательной активности, 3.2. развитие выносливости, 3.3. развитие силовых качеств и мощности, 3.4. развитие гибкости, 3.5. развитие ловкости, 3.6. развитие скорости, 3.7. развитие координации, 3.8. развитие равновесия.

4. Технические действия:

4.1 Техника рук: апджумок, барочириги, ап джумок банде чириги, назундэпальмокмакги, назундэ сон кальмакги, ан пальмокмакги, пальмокдебимакги.

4.2 Техника ног: апчаолиги, муруполё чаги, ап чабусиги, ап чамилиги, ёп ап чабусиги, ануронэрё чаги, бакуронэрё чаги.

4.3 Стойки, перемещения:

знакомство с 10 базовыми стойками (соги), формирование кулака и стопы.

4.4 Работа в парах, комбинации: основные правила работы с партнёром.

5. Спарринги.

### 2.2. Формы, способы, методы Программы.

Занятия проводятся в группах, парах и индивидуально, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом.

Спортивный зал с покрытием, оснащенный и соответствующий санитарно-гигиеническим нормам.

Используемое оборудование:

- гимнастические маты;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические стенки и перекладины;
- гимнастические скакалки.

**Формы подведения итогов реализации программы:**

В целях объективного определения перспективности обучающихся и своевременного выявления недостатков в их спортивной подготовке осуществляется педагогическая диагностика в виде наблюдения, оценки, тестирования в форме игр, соревнований, веселых стартов, показательных выступлений. Педагогическая диагностика в форме наблюдения проводится в текущем режиме (на тренировочных занятиях) и в ходе проведения занятий в режиме тренировочной интенсивности. Двигательные умения отслеживаются в выполнении связок 2 раза в год (в режиме промежуточной аттестации) и на показательных выступлениях.

**Формы подведения итогов**

- тестирование различных видов спортивной подготовленности обучающихся;
- соревнования;
- показательные выступления;
- открытые и итоговые занятия;
- анкетирование.

**Информационная справка об особенностях реализации учебного тематического плана в 2022-2023 учебном году**

Общий срок реализации исходной программы (количество лет)	9 месяцев
Год обучения (первый, второй и т.д.)	Первый год
Возраст воспитанников	7-16 лет
Количество групп	1
Количество часов в неделю	1 час
Общее количество часов в год	36 часа



### 3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1.Особенности организации.

Дети отличаются сильным желанием двигаться и играть. Вначале движения неэкономичны, но постепенно приобретают ловкость и точность. Под влиянием физической нагрузки дети быстро устают и не справляются с большими и длительными напряжениями, однако легко справляются с кратковременными нагрузками переменного характера. Среди особенностей высшей нервной деятельности следует обратить внимание на повышенную возбудимость и быструю истощаемость силы нервных процессов, поэтому дети не могут сосредоточиться на изучении отдельных приёмов.

**Из основных особенностей** обучающихся этого возрастного периода можно отметить следующие:

- дети активны, но на занятиях приучаются вести себя в соответствии с установленными требованиями;
- заметны проявления агрессивности;
- интерес к правилам соревновательной деятельности;
- завышенное мнение о собственных способностях;
- сильное стремление порадовать инструктора и родителей;
- чувственность к критике, болезненность восприятия неудач;
- стремление к знаниям.

Наиболее предпочтительным является комплексно-игровой метод, пошаговое изучение от простого, к сложному.

Занятие имеет следующую структуру:

- Организационный момент (построение, проведение церемонии, объявления целей и задач тренировки)
- Разминка
- Растяжка
- Общая часть
- Заминка
- Подведение итогов, церемония

Продолжительность каждой части может варьировать в зависимости от поставленных конкретных задач.

Каждая часть имеет свою структуру и может быть адаптирована с учетом уровня подготовленности и возраста занимающегося.

### 3.2. Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал с естественным и искусственным освещением.

1. Шведская стенка – 4 шт.
2. Скамейка гимнастическая – 4 шт.
3. Скакалки гимнастические – 15 шт.
4. Координационная лестница – 2 шт.
5. Фишки для бега – 10 шт.
6. Лапы на руки – 2 шт.
7. Лапы ракетки – 10 шт.
8. Маты(большие)- 2 шт.



Дни недели и время занятий

Понедельник	19.00-20.00
-------------	-------------

Структура годового цикла	Месяцы									Всего за год
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	
Кол-во тренировочных(в неделю)дней	1	1	1	1	1	1	1	1	1	36
Кол-во тренировочных(в неделю)занятий	1	1	1	1	1	1	1	1	1	36
Раздела подготовки										
<b>1.Общая физическая подготовка</b>										
координационные способности	1									
быстрота		1				1				
скоростно-силовые качества			1				1			
гибкость				1				1		
выносливость					1				1	
<b>2.Специальная физическая подготовка</b>										
приемы нападения и маневрирования		2		2		2				
занятия на лапах	2		2		2					
упражнение на мешке		1		1		1				
базовая техника	1		1		1					
<b>3.Технико-тактическая подготовка</b>										
индивидуальные занятия							3			
парные занятия								3		
соединки по заданию									3	
<b>4.Аттестация на пояса</b>										



Календарно тематическое планирование на 2022-2023 учебный года.

№:	Основная тема:	Содержание занятий:	Дата:
1	СФП, базовая техника	История и этикет тхэквон-до	05.09.2022
2	ОФП, координированные особенности	Кувырки, перевороты, челночный бег	12.09.2022
3	СФП, упражнения на лапах	Отработка ударов ногами, Ап чаги, Йоп чаги	19.09.2022
4	СФП, упражнения на лапах	Махи, упражнение «лягушка» Ап чумок на мешке ближней дальней рукой	26.09.2022
5	ОФП, быстрота	Бег 5, 10, 15 метров, Ап чумок хируги	03.10.2022
6	СФП, приемы нападения, маневрирования	Перемещение вперед, назад, в стороны, смещение в стороны, махи	10.10.2022
7	СФП, приемы нападения и маневрирования	Атака ап чумок хируги набеганием, Махи	17.10.2022
8	СФП, упражнения на мешке	Ап чумок на мешке ближней и дальней рукой	24.10.2022
9	ОФП, скоростно-силовые качества	Бег 15 метров, прыжки, отжимания	31.10.2022
10	СФП, упражнение на лапах	Махи, Ап, йоп чаги на месте	07.11.2022
11	СФП, упражнение на лапах	Бандэ горю чаги, Двит чаги, Торой оп чаги	14.11.2022
12	СФП, базовая техника	Техника и стойки в тхэквон-до	21.11.2022
13	ОФП, гибкость	Махи, наклоны, шпагаты	28.11.2022
14	СФП, упражнение на мешке	Махи, Ап, йоп чаги на месте, после подшагивания	05.12.2022
15	СФП, приемы нападения, маневрирования	Ап чумок хируги после подшагивания, набегание, смещение	12.12.2022
16	СФП, приемы нападения, маневрирования	Ап чумок хируги с набеганием, из степа, с подшагиванием	19.12.2022
17	СФП, упражнения на лапах	Поединок ближней рукой, саджи хируги	26.12.2022
18	ОФП, выносливость	Подвижные игры	09.01.2023
19	СФП, упражнение на лапах	Ап чаги с места на сближение противника, йоп чаги после подшагивания	13.01.2023
20	СФП, упражнение на лапах	Ап чумок хируги после подшагивания	23.01.2023

21	СФП, базовая техника	Изучение тулей	30.01.2023
22	ОФП, быстрота	Челночный бег, Ап чаги	06.02.2023
23	СФП, приемы нападения и маневрирования	Перемещение вперед, назад в стороны, смещение назад в стороны	13.02.2023
24	СФП, приемы нападения и маневрирования	Атаки, отработка ударов в парах, уклоны	20.02.2023
25	СФП, упражнения на мешке	Удары ногами, руками, свободный бой	27.02.2023
26	ОФП, скоростно-силовых качеств	Бег челночный, бег на скорость, отжимания, приседания	06.03.2023
27	ТТП, индивидуальные занятия	Саджи чируги, ап чаги, йоп чаги	13.03.2023
28	ТТП, индивидуальные занятия	Саджи чируги, Ап чаги с шагом, Ап чумок чируги с шагом	27.03.2023
29	ТТП, индивидуальные занятия	Саджи маки, Ап чумок чируги	03.04.2023
30	ТТП, парные занятия	Ап чумок чируги после подшагивания, набегания смещения	10.04.2023
31	ТТП, парные занятия	Ап чаги, Йоп чаги после подшагивания, навстречу на сближения соперника	24.04.2023
32	ТТП, парные занятия	Ап чаги, йоп чаги после подшагивания, навстречу на сближение соперника	01.05.2023
33	ТТП, поединки по заданию	Поединок руками ближней, задней, обеими руками	08.05.2023
34	ТТП, поединок по заданию	Поединки только одними ногами	15.05.2023
35	ОФП, выносливость	Бег 8 мин, подвижные игры	19.05.2023
36	Аттестация	Экзамен на 9 гып	26.05.2023



### 3.5. Оценочные материалы

После года обучения занимающиеся сдают предусмотренные нормативы. Нормативы в группах по общей физической подготовки сдаются два раза в год: в начале и в конце года.

Комплекс контрольных испытаний по ОФП включает следующие нормативы:

- бег 30 м (60 м)
- подтягивание
- отжимание от пола
- поднятие туловища (30 с)
- прыжок в длину с места
- челночный бег 6x10 м
- прыжки через скакалку
- гибкость.

Вид норматива \ Оценка	Мальчики		Девочки	
	Крт	Дост	Крт	Отл
Подтягивания на перекладине (кол-во раз)	0	2	0	2
Сгибание и разгибание рук в упоре (лёжа) (кол-во раз)	0	2	0	3
Прыжок в длину с места (см)	40	60	30	60
Гибкость (см)	0	2	0	5
Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз)	0	6	0	8
Прыжки через скакалку за 20(с)	0	6	0	12
Челночный бег 6x10 м	0	9	0	5
Бег 30 м	0	6.5	0	5.2

Перед сдачей нормативов проводится 5 минутная разминка.

- Подтягивание на перекладине производится «хватом сверху» без рывковых движений корпуса тела. Исходное положение: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. В верхнем положении подбородок должен быть четко выше перекладины, в нижнем положении - локти участника полностью «включены» - вис на прямых руках. Выполняется максимальное количество раз. Каждое последующее подтягивание выполняется из исходного положения. Запрещены движения тазобедренных и коленных суставов и попеременная работа руками.

- Отжимания от пола. Упражнение выполняется из положения: упор лежа, руки полностью выпрямлены, спина составляет прямую линию с бедрами и ногами, подбородок поднят, взгляд вперед. Не изменяя положения спина-бедра-ноги согнуть руки в локтях до угла  $90^{\circ}$ , затем выпрямить их до исходного положения. Выполняется упражнение на максимальное количество раз.

- Поднятие туловища за 30 секунд. Исходное положение: лежа на мате ноги согнуты, руки за голову, ноги закреплены. Наклонить туловище с вертикального положения в горизонтальное и возвратиться в исходное положение. Упражнение выполняется на количество раз в течение 30 секунд.

- Бег на короткие дистанции (30 м, 60 м) выполняется в спортивном зале в спортивной обуви. Участники стартуют из произвольного положения (высокий или низкий старт). В каждом забеге участвуют не менее двух человек, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды, дается одна попытка.

- Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, толчок двумя ногами с взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключается жесткое приземление. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из 3-х попыток.

- Челночный бег  $6 \times 10$  м,  $10 \times 10$  м. Выполняется в спортзале в спортивной обуви. Участники стартуют из положения высокого старта. В каждом забеге участвуют не менее двух человек, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды, дается одна попытка.

- Прыжки через скакалку за 20 секунд. Оценивается количество прыжков, совершенных участником за 20 секунд. Исходное положение участника – стоя, держа ручки в руках, нижний конец скакалки должен касаться пола за спиной участника. По команде «Приготовитесь! Старт!» - участник приступает к выполнению упражнения. По завершении упражнения арбитр останавливает участника командой «Стоп!».



### 3.5. Методические материалы

Занятия проводятся в специально-оборудованном помещении – спортивном зале. Каждое учебно-тренировочное занятие имеет свое содержание и форму. Содержание составляет активная практическая деятельность обучающихся, направленная на физическое совершенствование и выражающаяся в выполнении физических упражнений.

При проведении учебно-тренировочных занятий учитываются индивидуальные особенности личности каждого ребенка. Во время тренировочных занятий проводится контроль физического и функционального состояния обучающихся во избежание перезагрузки.

Основные формы занятий:

- теоретическая подготовка;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая подготовка;
- контрольные и контрольно-переводные испытания.

Методы и приемы обучения дошкольников:

- наглядные;
  - словесные;
  - практические;
- Образовательные технологии:
- личноно-ориентированная;
  - здоровьесберегающая;
  - информационно-коммуникационная.

## 2. Список литературы

1. Алямовская В., Физкультура в детском саду. - М.; «Чистые пруды», 2005.
2. Качаткин В.М. Физическое воспитание в начальной школе - М., 1983
3. Тхэквондо. Методическое пособие. Сафшкин С. Н. Санкт-Петербургская государственная академия физической культуры им. П. Ф. Лесгафта, 2001 г.
4. Тхэквондо ИТФ. Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Физкультура и Спорт. - 2009. - 160 с.
5. Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду. - М.; Просвещение, 1984.
6. Энциклопедия Тхэквондо перевод 1993г. АО «ГКО», 1988г. ВыGen. ChouHonNi