

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 36»

Утверждена
Директор МБОУ СШ № 36
_____ Т. Ю. Ковалева
Приказ № 306- ОД
от 30.08.2024г.

Рабочая программа по дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности
«Тхэквондо – путь к здоровью»
Срок реализации: 3 года
Количество часов: 306 часов (102 ч в год)

Для детей и подростков 7-13 лет

Красноярск, 2024

Программа составлена с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо».

Цели и задачи программы:

Основная цель – формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся через обучение тхэквондо.

Основные задачи:

Общеразвивающие:

- обучение разнообразным подвижным играм,
- развитие кондиционных и координационных способностей;
- формирование познавательной активности;
- участие в спортивных праздниках, соревнованиях, умению самовыражаться;
- обучение правилам поведения на занятиях.

Специальные:

- обучение двигательным навыкам, необходимым в дальнейшем при усвоении техническим приемов тхэквондо;
- овладение правилами судейства соревнований; приобретение соревновательного опыта;
- формирование социальной активности: капитан команды, старший в группе, судья по тхэквондо (ИТФ).

Воспитательные:

- воспитание самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания;
- воспитание уважительного отношения к партнёрам, сопернику, окружающим;
- воспитание коммуникативных навыков;
- воспитывать чувство коллективизма и ответственности за свои поступки;
- прививать чувство патриотизма к своему городу и стране.

Срок реализации 102 часа (3 часа в неделю).

Годовой тренировочный план рассчитывается на 34 рабочие недели.

Планируемые результаты

Основными показателями выполнения программных требований на конец года являются выполнение контрольно-переводных нормативов по разделам подготовки, а также участие в соревнованиях согласно календарному плану:

Первенства районов г.Красноярска,
Открытый Кубок Красноярского края,
Первенство края.

К концу года обучающиеся должны:

Знать:

1. Общие понятия о физической культуре, основные средства общефизической подготовки.
2. Общие основы техники тхэквондо (ИТФ).

3. Правила проведения соревнований, основы судейской практики.
4. Правила подвижных и спортивных игр, основные (упрощённые) правила соревнований.
5. Правила гигиены, требования к местам проведения занятий и соревнований, начальные сведения о строении и функциях организма человека.

Овладеть:

1. Боевые стойки, умение в них передвигаться;
2. Блоки, прямой удар рукой;
3. Махи (прямой мах, мах изнутри-наружу и снаружи-во внутрь);
4. Базовые удары :апчаги (прямой удар), долео-чаги (боковой удар) на месте и в движении;
5. Саджу череги, саджу маки, чон – джи туль, дан – гун туль, до-сан туль; вон-хье
6. Удары со сменой стоек;
7. Вход и выход с комбинацией из ударов ногами;
8. Удары ногами с вращения;
9. Защита от ударов ногами с вращением.
10. Нормативами ОФП

ОФП

<i>Юноши</i>		<i>зачет</i>	<i>хор</i>	<i>отл</i>
1.	Бег 30 м. (с)	6,0	5,8	5,6
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	4	6	8
3.	Прыжок в длину с места (см)	165	170	180
4.	Челночный бег 3 х 10 м. (с)	9,4	9,2	9,0
5.	Бег 500 м. (м)	2.15	2.10	2.05
<i>Девушки</i>		<i>зачет</i>	<i>хор</i>	<i>отл</i>
1.	Бег 30 м. (с)	5,8	5,4	5,3
2.	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа(раз)	14	17	19
3.	Прыжок в длину с места (см)	155	165	175
4.	Челночный бег 3 х 10 м. (с)	9.6	9,4	9,2
5.	Бег 500 м. (м)	2.18	2.14	2.04

Содержание тренировочного процесса

Формы организации тренировочного процесса:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- тестирование и медицинский контроль.

Средства подготовки:

- Средства ОФП (Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег, ускорения. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, набивных мячей.

Силовые упражнения. Упражнения с отягощениями. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий. Упражнения для развития ловкости. Прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок на заданное расстояние; Подскоки вверх на заданную высоту; Стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и рук до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте. Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, рейке гимнастической скамейки, бревне без предметов и с предметами. Прикладные упражнения. Упражнения с теннисным мячом. Упражнения со скакалкой.);

- Средства других видов спорта (акробатические упражнения, подводящие упражнения)
- Подвижные игры (на скорость реакции, внимание, координацию и т.д.)

Методы организации занимающихся при разучивании действий тхэквондистами

- Организация занимающихся тхэквондистов на месте. Организация занимающихся тхэквондистов с партнёром на месте.
- Организация занимающихся тхэквондистов без партнера в движении. Организация занимающихся тхэквондистов с партнёром в движении.
- Усвоение приема по заданию тренера.
- Условный бой по заданию.
- Вольный бой.
- Спарринг.

Методические приемы обучения основам техники тхэквондистов

- Изучение базовых стоек тхэквондистов.
- Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки
- Боевая стойка тхэквондиста.
- Передвижение в базовых стойках.
- Передвижения в боевых стойках.
- В передвижении выполнение базовой техники.
- Боевые дистанции. (дальняя, средняя, ближняя)

Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов

- Обучение ударам на месте по воздуху.
- Обучение ударам в движении по воздуху.
- Обучение приемам защиты на месте без партнёра.
- Обучение приемам защиты на месте с партнёром.
- Обучение приемам защиты в движении без партнёра.
- Обучение приемам защиты в движении с партнёром.
- Одиночные удары по тяжелому мешку.

Технико-тактическая подготовка

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов ногами и ударов сверху

вниз, на средней, ближней дистанциях, ударов ногой на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударом рук. Ударов рукой в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону.

Борьба за позицию. Удары ногами из боевой стойки. Клинч, работа на краю доянга с продолжением атаки.

Боевая стойка тхэквондиста.

Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.

Боевые дистанции: изучать и совершенствовать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию, изучать ближнюю дистанцию.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар ногой, прямой удар ногой. Удар ногой на разных дистанциях.

Обучение ударам снизу и простым атакам. На месте, на один шаг, на три шага, в движении.

Обучение ударам руками и простым атакам. Движение вперед.

Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. В парах по заданию тренера.

Обучение ударам ног: удар ногой вперед, прямой удар ногой, махи вперед, в сторону, назад

Обучение бою с тенью: сочетания ударов руками и ногами, смена темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере.

Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия.

Обучение имитационным упражнениям

Обеспечение тренировочного процесса

Программа будет реализоваться на базе МБОУ СШ №36.

Планируется использовать следующий ***инвентарь и оборудование:***

- Спортивная экипировка (добок, щитки для ног, шлем, футы, перчатки, капа);
- Специальный спортивный инвентарь (лапы, подушки, мешки, фишки);
- Инвентарь для спортивных игр (мячи, скакалки, фишки);
- Обручи, площадки для равновесия, конусы, барьеры;
- Турник, шведская стенка, резиновые жгуты.

Учебно-методическое и информационное обеспечение

- Калашников Ю.Б. Малков О.Б. Тхэквондо ИТФ. Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-

юношеских спортивных школ олимпийского резерва.-М.:Физкультура и спорт 2009. – 160с.

- Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать/ Н.Г. Озолин. – М. : АСТ: Астрель, 2004. – 863 с.: ил.

- Спортивные игры: правила, тактика, техника / Серия «Высшее профессиональное образование». – Ростов н/Д.: Изд-во «Феникс», 2004. – 448 с.

- Тхэквондо теория и методика спортивное единоборство, издательством Феникс, 2007, С-800.

- Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры / Серия «Книга для учителя». – Ростов н/Д: «Феникс», 2003.- 256 с.

- Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Издательский центр «Академия», 2003

- Якимов А.М. Основы тренерского мастерства. М.: Terra-Спорт, 2003. – 176с.

- Taekwondovideo (Видеоролики по теквондо, включая пумсе)Формат: AVI Видео кодек: DivX, Аудио кодек: MP3, Видео: 320x240, 25 кадров/сек.

Аудио: 64 Кбит/сек.

- 2 DVD - Master Jung's Know-how of Actual Gyeoruge

В данный сборник по Тхэквондо входят следующие фильмы: «Базовые удары», «Степы и перемещения», «Стратегия», «Стратегия реального поединка».Формат - mpeg2. Тип - учебный. Язык - Корейский. Длительность - 480 минут.

- [www. youtube.com](http://www.youtube.com),

- видеоматериалы по тхэквондо и различных видов спорта

Учебно-тематический план-график

№	Периоды, месяцы Содержание занятий	Подготовительный			Соревновательный		Переходный		Подготовительный		Часы
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
Теоретическое занятие											
1.	Теория и методика физической культуры и спорта	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
Физическая подготовка											
1.	ОФП	3	3	2	2	2	2	2	2	2	20
2.	СФП	2	2	2	2	2	3	3	2	3	21
3.	Другие виды спорта	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
4.	Базовая техническая подготовка	3	3	3	3	2	2	3	2	2	23
5.	Технико-тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
6.	Инструкторская и судейская практика										
7.	Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
8.	Участие в соревнованиях				1	1					2
ВСЕГО		12	12	11	12	11	11	12	10	11	102