




Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 17 имени 37-й Гвардейской стрелковой дивизии
Тракторозаводского района Волгограда»

РАССМОТРЕНА
на заседании МО классных руководителей
Протокол от 28.08.2019 года № 1
Руководитель МО классных руководителей
 /Л.А. Тарасова/

СОГЛАСОВАНО
на заседании НМС
протокол от 29.08.2019 года № 1
заместитель директора по НМР
 /Н.А. Шнеур/

УТВЕРЖДЕНО
на заседании педагогического совета
Протокол от 30.08.2019 года № 1
Директор МОУ СШ № 17
 /А.И. Рекунова/



Программа курса внеурочной деятельности «Гхэквондо»
Программа для детей 6.5-10 лет
Срок реализации – 4 года

Составитель:
Гаркуша Александр Сергеевич
Педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Рабочая программа спортивной секции тхэквондо ИТФ для группы начальной подготовки первого года обучения (1-4 классы) составлена и модернизирована с учетом выделенного одного часа 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.

Программа по тхэквондо ИТФ подготовлена с учетом ФГОС 2, 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.

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 тренеров конкретизации их 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 соревновательных нагрузок. Их увеличение должно быть постепенным и основываться на индивидуальных возможностях занимающихся с учетом их стремления к высшим спортивным достижениям.

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

В программе изложены способы формирования тактических умений и специализирования соревновательной техники при изложении специальной информации по этапам тренировки. При распределении изучаемых средств ведения соревнований по видам тхэквондо и по квалификационным возрастным категориям учитывалась необходимость постоянного повторения основных ударов руками и ногами, приемов маневрирования и действий

нападения и обороны, а также освоения научно-методических терминов при формировании тактических умений.

Применение программы для организации тренировочного процесса требует корректировки при выявлении различий между двигательным и психическим развитием детей и подростков в динамике освоения отдельных разделов техники и тактики из-за неравномерности их общего развития, а также в связи с началом занятий тхэквондо в разном возрасте.

Девочки, занимающиеся тхэквондо, осваивают соответствующие средства выполнения тулей, демонстрации специальной техники и ведения поединков, приведенные в настоящей программе для обучения мальчиков.

Соотношение времени физической и технико-тактической подготовки по годам обучения (в %)

Вид подгот овки	Этап подготовки								
	НП			УТ			СС		
	До года	Свыше года		До 2-х лет	Свыше 2-х лет		До года	Свыше года	
		2-й	3-й		3-й	4-й		2-й	3-й
Общая физич еская	19,2	17,0	14,9	12,8	10,6	9,6	9,6	8,2	6,8
Специ альная физич еская	12,8	10,6	8,5	9,6	8,5	7,4	5,6	4,8	4,1
Техни ко- тактич еская	68,0	72,4	76,6	77,6	80,9	83,0	84,8	87,0	89,1

**План-схема цикла подготовки и примерного распределения
программного материала для 1-го года обучения в учебной группе
этапа начальной подготовки**

Структура годичного 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	34
Кол-во тренировочных (в неделю) занятий	1	1	1	1	1	1	1	1	1	34
Разделы подготовки										
1.Общая физическая подготовка (ОФП)										
-координационные способности	1									1
-быстрота		1								1
-скоростно-силовые качества			1				1			1
-гибкость		1			1					2
-выносливость	1			1						2
2.Специальная физическая подготовка (СФП)										
-специальные упражнения						1	1			2
-упражнения на мешке		1		1	1					3
3.Технико-тактическая подготовка (ТТП)										
-индивидуальные занятия	1	1	1	1	1	2	1	2	2	12
-парные занятия		2	1	1	1	1	1	1	1	8
-поединки по заданию							1	1	1	3

**Учебно-тренировочная программа для группы начальной подготовки
1-го года обучения.**

№ п/п	Основная тема	Содержание занятий	УДД	Дата
1.	ОФП, координационные способности	Кувырки, перевороты, челночный бег (с переносом предметов), бросание мячей в цель	Коммуникативные: формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения.	
2.	ОФП, выносливость	Бег 5 мин. Прыжки со скакалкой, подвижные игры.	Регулятивные: уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу.	
3.	ТТП, индивидуальные занятия	Базовые стойки. Ап чумок чируги.	Познавательные: знать как выполняется удар рукой.	
4.	ТТП, парные занятия	«Пятнашки». Ап чумок чируги.	Познавательные: для чего нужна игра «пятнашки».	
5.	ТТП, индивидуальные занятия	Базовые стойки. Ап чаги.	Познавательные: знать как выполняется удар ногой.	
6.	ТТП, индивидуальные занятия	Базовые стойки, перемещения в них.	Познавательные: объяснить для чего нужны базовые стойки.	
7.	ОФП, быстрота	Бег 5, 10, 15 метров. Ап чумок чируги.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его.	
8.	ОФП, гибкость	Махи, шпагаты, наклоны. Ап чаги.	Познавательные: объяснить для чего нужна гибкость.	

9.	СФП, упражнения на мешке	Ап чумок чируги. Ап чаги. Махи ногами.	Регулятивные: уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу	
10.	ТТП, индивидуальные занятия	Базовые стойки. Ап чаги. Фронтальная, боковая, полуфронтальная стойки.	Регулятивные: самостоятельно выполнять и формировать познавательную деятельность.	
11.	ТТП, парные занятия	Фронтальная, боковая, полуфронтальная стойки перемещения. Ап чаги.	Познавательные: объяснить что такое стойки и для чего они необходимы.	
12.	ТТП, индивидуальные занятия	Базовая техника. Блоки, удары.	Познавательные: знать что такое блоки и для чего они нужны.	
13.	ТТП, парные занятия	Перемещения в стойках. Блоки, удары.	Познавательные: для чего необходимы перемещения, связь перемещения и направления.	
14.	ТТП, индивидуальные занятия	Базовая техника. Блоки, удары с перемещением в стойках.	Познавательные: уметь самостоятельно выполнять упражнения.	
15.	ОФП, скоростно- силовые качества	Бег 15 метров. Прыжки, отжимания. Толкание медицинболов.	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения.	
16.	ТТП, индивидуальные занятия	Саджу чируги, ап чаги, йоп чаги.	Познавательные: знать что такое саджу.	

17.	ТТП, индивидуальные занятия	Саджу чируги. Ап чаги с шагом. Ап чумок чируги с шагом, из степа.	Познавательные: уметь самостоятельно выполнять упражнения.	
18.	ТТП, индивидуальные занятия	Саджу чируги. Йоп чаги, ап чаги с подшагиванием. Ап чаги после подшагивания.	Регулятивные: формировать умение адекватно воспринимать поступки сверстников.	
19.	ТТП, парные занятия	Йоп чаги. Ап чумок чируги с шагом, из степа.	Познавательные: понимать что такое атакующие и защитные действия шагом.	
20.	ТТП, парные занятия	Йоп чаги на стоящего противника. Ап чаги на стоящего противника	Познавательные: уметь самостоятельно выполнять упражнения.	
21.	ТТП, поединки по заданию	«пятнашки», поединок ближней рукой. Саджу чируги	Познавательные: знать что такое ближняя-дальняя рука.	
22.	ОФП, выносливость	Бег 4 минуты, прыжки на скакалке.	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения.	
23.	СФП, упражнения на мешке	Махи, упражнение «лягушка». Ап чумок на мешке ближней, дальней рукой.	Познавательные: знать что такое подводящее упражнение.	
24.	ТТП, индивидуальные занятия	Саджу маки, стойки, блоки удары.	Регулятивные: формировать умение адекватно воспринимать поступки сверстников.	
25.	ТТП,	Саджу маки, боковая	Познавательные:	

	индивидуальные занятия	стойка, перемещения вперёд, назад, в стороны. Йоп чаги с подшагом.	уметь самостоятельно выполнять упражнения.	
26.	ТТП, индивидуальные занятия	Саджу маки. Ап чумок чируги после подшагивания, атака набеганием.	Познавательные: знать что такое подшагивание и набегание.	
27.	ТТП, парные занятия	Ап чумок чируги после подшагивания, атака набеганием.	Коммуникативные: формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками.	
28.	ТТП, парные занятия	Ап чаги с места на сближение противника, йоп чаги после подшагивания.	Регулятивные: формировать умение применять удары ногами при приближении соперника.	
29.	ТТП, поединки по заданию	Поединок руками ближней; задней; обеими руками.	Регулятивные: формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнёра.	
30.	ОФП, координационные способности	Челночный бег 4х9, акробатические упражнения, метание теннисного мяча, прыжки на одной ноге.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки сотрудничества в ходе индивидуальной работы.	
31.	ОФП, гибкость	Махи, наклоны, шпагаты.	Познавательные: знать что такое гибкость.	
32.	СФП, упражнения на мешке	Махи, удержание прямых ног, ап чумок чируги ближней, дальней. Ап, йоп чаги	Познавательные: уметь самостоятельно выполнять	

		после подшагивания, на месте.	упражнения.	
33.	ТТП, индивидуальные занятия	Саджу макки. Базовая техника, блоки, удары, перемещения в стойках.	Познавательные: понимать и видеть различия между базовой и спарринговой техникой.	
34.	ТТП, индивидуальные занятия	Саджу макки. Базовая техника, блоки, удары, перемещения в стойках.	Коммуникативные: формировать навыки сотрудничества в ходе индивидуальной работы.	

Ожидаемые результаты :

1. Повышение уровня общей физической подготовленности и развития физических качеств (определяется тестированием).
2. Освоение техники ударов ногами и руками. Закрепление данных технических действий от уровня умения до навыка (определяется технической аттестацией).
3. Освоение базовой техники. Сюда входит изучение двух формальных комплексов саджу чируги и саджу макки.

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. 4 боксерских мешка разного веса от 20 до 40 кг.
3. Шведская стенка – 3 шт.
4. Скамейка гимнастическая – 4 шт.
5. Гантели: 0,5 кг – 20 шт.
6. Скакалки гимнастические – 15 шт.
7. Перчатки боксёрские – 15 пар.
8. Мячи теннисные – 15 шт.
9. Футбольный мяч – 1 шт.
10. Баскетбольный мяч – 1 шт.
11. Волейбольный мяч – 1 шт.
12. Набивные медицинские мячи – 5 шт.
13. Шлем боксерский – 2 шт.

14. Защита на ноги (футы) – 15 пар.
15. Защита на голень (накладки) – 15 пар.
16. Паховые раковины – 15 шт.
17. Жилет нагрудный – 2 шт.
18. Лапы боксёрские (малые) – 7 пар.
19. Макивары – 5 шт.
20. Маты гимнастические – 6 шт.
21. Таймер большой – 1 шт.
22. Раздевалки на 30 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. Таэквон-до. Методическое пособие. Сафошкин С. Н.
Санкт-Петербургская государственная академия физической культуры
им. П. Ф. Лесгафта, 2001 г.
ОАО Общество «Торнадо», 2001 г.
3. Тхэквондо ИТФ. Программа спортивной подготовки для
детско_юношеских спортивных школ и специализированных
детско_юношеских школ олимпийского резерва. –
М.: Физкультура и Спорт. – 2009. – 160 с.