



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №331
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом
ГБОУ школы №331
Невского района
Санкт-Петербурга

Протокол №1
от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директором
ГБОУ школы №331
Невского района
Санкт-Петербурга

_____ Балаянц А.С.

Приказ №692
от «31» августа 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«ТХЭКВАНДО ВТФ»

(1 год обучения)

Возраст обучающихся 7 – 8 лет

Срок реализации: 8 месяцев

Автор – составитель:
педагог дополнительного образования
Русакова Ксения Андреевна

Санкт-Петербург
2023-2024

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«ТХЭКВАНДО ВТФ»
(возраст обучающихся: 7-8 лет)**

(6 часов в неделю, 170 часов за год)

Организация-разработчик: ГБОУ школа №331 Невского района Санкт-Петербурга

Разработчик: Русакова Ксения Андреевна, педагог дополнительного образования ГБОУ школы №331 Невского района Санкт-Петербурга

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Сроки реализации программы
3. Содержание разделов программы для групп начальной подготовки (1 год)
4. Материально-техническое обеспечение программы
5. Тематическое планирование
6. Оценочные и методические материалы
7. Список использованной литературы

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

На этом этапе обучения осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами техники тхэквондо.

В группе первого года обучения основное внимание уделяется физической и технической подготовке. Причем в течение года удельный вес отдельных видов подготовки изменяется: в начале года большее количество часов дается на физическую подготовку, примерно в объеме 60-70% всего времени, во второй половине года увеличивается количество часов на техническую подготовку.

Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных возможностей организма, а подводящие и основные - на

формирование двигательных навыков (овладение техникой) и тактических умений. В целом все упражнения решают задачу подготовки всесторонне физически развитых тхэквондистов. Формирование навыков в тхэквондо начинается с разносторонней физической

подготовки, которая проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. В ходе всесторонней физической подготовки большое место занимают упражнения для развития специальных физических способностей, необходимых для игры в баскетбол.

С помощью подготовительных и подводящих упражнений развиваются специальные физические качества и координационные способности, необходимые для овладения техникой и тактикой баскетбола. Такие упражнения содержат структурные элементы технических приёмов баскетболиста и действия, характерные для баскетболиста в игре.

На спортивно-оздоровительном этапе учащиеся будут ознакомлены с правилами гигиены,

правилами поведения в спортивном зале и спортивной дисциплиной. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить начинающего баскетболиста осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним.

При проведении теоретических занятий учитывается возраст занимающихся, чтобы излагать материал в доступной форме.

Два раза в год (декабрь, май) в учебно-тренировочной группе проводится контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

Задачи второго года обучения

Обучающие:

-Обучить базовым приемам техники тхэквондо и основным тактическим действиям.

-Дать знания по теории и практике физической культуры.

-Ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена.

Развивающие:

-Содействовать всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья

учащихся;

-Повысить уровень физической подготовленности;

-Развить коммуникативные навыки.

Воспитательные:

-Воспитать дисциплинированность, коллективизм, чувство дружбы и товарищества.

-Воспитать позитивные морально-волевые качества для участия в соревнованиях.

Планируемые результаты первого года обучения соответственно задачам

Личностные:

-Будут развиты коммуникативные навыки.

-Будут воспитаны: дисциплинированность, коллективизм, чувство дружбы и товарищества.

-Будут воспитаны: позитивные морально-волевые качества.

Метапредметные:

-Будут получены знания по теории и практике физической культуры.

-Разовьют свои физические качества (силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость).

Предметные:

-Разовьют специальные способности тхэквондистов.

-Быстроту реакции, ориентировку в пространстве, быстроту перемещения с изменяющимся направлением движения.

2. Сроки реализации программы

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	02.10.2023	24.05.2024	85	170	3 раза в неделю по 2 часа

3. Содержание разделов программы для групп начальной подготовки (1 год)

№ п/п	Разделы подготовки	Группа начальной подготовки (1 год)
1.	Общая физическая подготовка	74
2.	Специальная физическая подготовка	36
3.	Технико-тактическая подготовка	44
4.	Теоретическая подготовка	10
5.	Контрольно-переводные испытания	3
6.	Контрольные соревнования	-
7.	Инструкторская и судейская практика	-
8.	Восстановительные мероприятия	-
9.	Медицинское обследование	3
	Общее количество часов	170

1. Гигиена юного спортсмена

Теория: Техника безопасности на занятиях. Общие гигиенические требования к занимающимся. Спортивные травмы и меры их предупреждения. Ушибы, растяжения, кровотечения, первая медицинская помощь при них.

Практика: Имитация оказания первой медицинской помощи.

2. Общефизическая подготовка

Теория: История развития тхэквондо. Включение тхэквондо в программу Олимпийских игр.

Практика: Общеразвивающие упражнения на месте и в движении, с набивными мячами, у гимнастической стенке, упражнение в парах. Прыжки на скамейку, со скамейки, через скамейку. Прыжки в длину и в высоту с места. Бег с ускорением до 15м. Повторный бег 3X50. Челночный бег 5X10м. Метание малого мяча в стенку на дальность отскока, на дальность.

3. Специальная физическая подготовка

Теория: Инвентарь для занятий тхэквондо, уход за ним: Развитие определенных

физических качеств с помощью физических упражнений. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.
Практика: Бег из различных положений на 5-10-15м. Бег приставными шагами, бег с остановкой и изменением направления, различные эстафеты. Приседания на двух и одной ноге.

4. Техническая подготовка

Теория: Основные сведения о технике тхэквондо , о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры. Причины и профилактика простудных заболеваний. Закаливание организма спортсмена. Правила соревнований по тхэквондо.

5. Тактическая подготовка

Теория:

Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Основные ошибки из наблюдений игры, анализ и решение. Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом.

Практика:

Индивидуальная тактика. Тактика в защите. . Правила соревнований тхэквондо.

4. Материально-техническое обеспечение программы

Для успешной реализации учебной программы используется следующее оборудование:

- Секундомер, свисток;
- Мультимедийное оборудование (компьютер, проектор, экран);
- Учебно-методические фото и видео материалы;
- Гимнастическая стенка.
- Гимнастические скамейки.
- Гимнастические маты.
- Ракетки;
- Макивары;
- Скакалки;
- Раздевалки.

5. Тематическое планирование

Дата	№ занятия в разделе/ в плане	ТЕМА	Кол-во часов	Формы занятий, контроля
02.10.2023	1	Организационные вопросы	2	
04.10.2023	2	Повторение основных строевых команд, построений и перестроений. Тестирование общей физической подготовленности занимающихся	2	
06.10.2023	3	Повторение упражнений разминки. Повторение строевых упражнений. ОРУ	2	
09.10.2023	4	Повторение упражнений разминки. Строевые упражнения. ОРУ	2	
11.10.2023	5	Повторение е короткой стойке (ап-сеги), маху ногой вперед-вверх. ОРУ. ОФП	2	
13.10.2023	6	Повторение нижнему блоку. Закрепление короткой стойки (ап-сеги), маха ногой вперед-вверх. ОРУ. ОФП	2	
16.10.2023	7	Повторение прямого удару кулаком. Закрепление технических приёмов. ОФП	2	
18.10.2023	8	Повторение различных махов	2	

		ногами. ОРУ		
20.10.2023	9	Повторение прямого удара ногой. ОРУ. ОФП	2	
23.10.2023	10	Закрепление технических приёмов. ОФП	2	
25.10.2023	11	Обучение прямому удару ногой. Повторение среднего блока снаружи-внутри. Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОРУ	2	
27.10.2023	12	Закрепление технических приёмов. ОФП	2	
06.11.2023	13	Обучение новым упражнениям разминки. Подводящие упражнения к удару ногой сверху-вниз. ОРУ. ОФП	2	
08.11.2023	14	Повторение удара сверху-вниз. ОРУ	2	
10.11.2023	15	Повторение удара сверху-вниз. ОРУ.ОФП	2	
13.11.2023	16	Обучение нанесению прямого удара по ракетке	2	
15.11.2023	17	Повторение среднего блока изнутри-наружу. Закрепление технических приёмов .ОРУ	2	
17.11.2023	18	Закрепление технических приёмов. ОФП	2	

20.11.2023	19	Обучение нанесению удара сверху-вниз по ракетке	2	
22.11.2023	20	Повторение бокового удара. ОРУ	2	
24.11.2023	21	Обучение нанесению бокового удара из различных положений. Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОФП	2	
27.11.2023	22	Обучение нанесению бокового удара по ракетке. Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОФП. ОРУ	2	
29.11.2023	23	Обучение новым упражнениям разминки. ОРУ.	2	
01.12.2023	24	Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОФП	2	
04.12.2023	25	Обучение нанесению бокового удара в разные уровни. ОФП	2	
06.12.2023	26	Повторение передвижения в стойке ап-сеги с нанесением прямого удара кулаком. Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОРУ	2	
08.12.2023	27	Повторение нанесения бокового удара по ракетке. ОРУ. ОФП	2	

11.12.2023	28	Повторение нанесения бокового удара по ракетке. ОРУ. ОФП	2	
13.12.2023	29	Обучение нанесению бокового удара по ракетке из разных положений. ОРУ. ОФП	2	
15.12.2023	30	Повторение верхнего блока. Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОРУ. ОФП	2	
18.12.2023	31	Закрепление технических приёмов. ОРУ. ОФП	2	
20.12.2023	32	Повторение передвижений в стойке ап-сеги с выполнением блоков (нижнего, среднего, верхнего). ОРУ	2	
22.12.2023	33	Повторение технических действий, изученных ранее. ОРУ. ОФП	2	
08.01.2024	34	Обучение боковому удару ногой в комбинации из двух ударов. ОФП. ОРУ	2	
10.01.2024	35	Обучение боковому удару ногой в комбинации из двух ударов. ОФП. ОРУ	2	
12.01.2024	36	Обучение передвижению в стойке ап-сеги с выполнением связок блок-удар. ОФП	2	
15.01.2024	37	Закрепление технических приёмов	2	

		(занятия 25-36). ОРУ. ОФП		
17.01.2024	38	Повторение широкой стойке с нанесением прямого удара кулаком. ОРУ	2	
19.01.2024	39	Обучение связкам, состоящих из двух разных ударов	2	
22.01.2024	40	Обучение связкам, состоящих из двух разных ударов по ракетке. ОРУ. ОФП. Тестирование	2	
24.01.2024	41	Повторение комбинации из двух и трёх прямых ударов кулаком в широкой стойке. ОРУ. ОФП	2	
26.01.2024	42	Повторение комбинации из двух и трёх прямых ударов кулаком в широкой стойке. ОРУ	2	
29.01.2024	43	Повторение удара ногой в сторону. Повторение технических действий, изученных ранее. ОФП	2	
31.01.2024	44	Обучение удару ногой в сторону по макиваре. Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОРУ	2	
02.02.2024	45	Обучение удару ногой в сторону по макиваре из различных	2	

		положений. Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОРУ. ОФП		
05.02.2024	46	Повторение стойки ап-куби. ОФП	2	
07.02.2024	47	Повторение удара ногой назад с поворотом туловища. Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОРУ. ОФП	2	
09.02.2024	48	Повторение удара ногой назад с поворотом туловища. Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОРУ. ОФП	2	
12.02.2024	49	Повторение удара ногой назад с поворотом туловища. Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОРУ. ОФП	2	
14.02.2024	50	Повторение удара ногой назад с поворотом туловища. Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОРУ. ОФП	2	
16.02.2024	51	Повторение передвижения в стойке ап-куби. ОФП	2	
19.02.2024	52	Повторение передвижения в стойке ап-куби с выполнением связок блок-удар	2	

21.02.2024	53	Обучение удару ногой назад с поворотом туловища по макиваре	2	
26.02.2024	54	Обучение удару ногой назад с поворотом туловища по макиваре	2	
28.02.2024	55	Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОФП	2	
01.03.2024	56	Обучение удару ногой назад с поворотом туловища по макиваре в движении	2	
04.03.2024	57	Обучение удару ногой назад с поворотом туловища по макиваре в движении	2	
06.03.2024	58	Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОРУ. ОФП	2	
11.03.2024	59	Закрепление ударов по ракетке. ОФП. ОРУ	2	
13.03.2024	60	Закрепление технических приемов. ОФП	2	
15.03.2024	61	Повторение обратного бокового удара ногой. ОРУ	2	
18.03.2024	62	Повторение обратного бокового удара ногой. ОРУ. ОФП	2	
20.03.2024	63	Повторение обратного бокового удара ногой. ОРУ. ОФП	2	

22.03.2024	64	Повторение простых связок из двух ударов ногами. Повторение передвижений(степа). ОРУ	2	
01.04.2024	65	Закрепление материала занятий	2	
03.04.2024	66	Повторение простых связок из двух ударов ногами. Повторение передвижений(степа). ОРУ. ОФП	2	
05.04.2024	67	Закрепление умения передвигаться в стойке ап-куби с выполнением связок блок-удар. ОРУ	2	
08.04.2024	68	Повторениее обратного бокового удару ногой. ОРУ	2	
10.04.2024	69	Обучение обратного бокового удару ногой по ракетке. ОРУ	2	
12.04.2024	70	Обучение обратного бокового удару ногой по ракетке. ОРУ	2	
15.04.2024	71	Закрепление обратного бокового удара ногой по ракетке. ОРУ. ОФП	2	
17.04.2024	72	Повторение простых связок из двух ударов ногами. Повторение передвижений (степа). Повторение технических приемов, ОРУ, ОФП	2	
19.04.2024	73	Повторение простых связок из двух ударов ногами в парах. Повторение передвижений (степа). Повторение технических приемов,	2	

		ОРУ, ОФП		
22.04.2024	74	Повторение простых связок из двух ударов ногами в парах. Повторение передвижений (степа). Повторение технических приемов, ОРУ, ОФП	2	
24.04.2024	75	Повторение технических приемов. ОРУ	2	
26.04.2024	76	Обучение простым комбинациям типа «передвижение-удар» в парах. ОФП	2	
03.05.2024	77	Обучение простым комбинациям типа «передвижение-удар» в парах. ОФП	2	
06.05.2024	78	Закрепление простых комбинаций и связок (не более двух ударов) в парах. ОФП	2	
08.05.2024	79	Закрепление технических приемов, изученных ранее	2	
13.05.2024	80	Повторение ударов, изученных ранее	2	
15.05.2024	81	Повторение стоек, изученных ранее	2	
17.05.2024	82	Повторение блоков, изученных ранее	2	
20.05.2024	83	Повторение технических приемов, изученных ранее. Тестирование	2	
22.05.2024	84	Игровое занятие. ОРУ, ОФП	2	
24.05.2024	85	Итоговый экзамен на пояс	2	

Всего часов: 170 ч.

6. Оценочные и методические материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Входная диагностика проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня

знаний и умений, возможностей детей и определения природных физических качеств.

Формы:

-Педагогическое наблюдение;

-Выполнение практических заданий педагога.

Диагностика физических качеств проводится с каждым ребенком индивидуально.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития

личностных качеств учащихся.

Формы:

-Педагогическое наблюдение;

-Опрос на выявление умения рассказать правила игры;

-Выполнение тестовых заданий для определения уровня освоения навыка;

-Анализ педагогом и учащимися качества выполнения технических элементов и приобретенных навыков.

Промежуточный контроль предусмотрен 2 раза в год (декабрь, май) с целью выявления

уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения.

Формы:

-Устный опрос;

-Выполнение тестовых заданий;

-Игровые формы;

-Технический зачёт, который содержит в себе проверку физической и технической подготовленности, а также умения исполнять технические приёмы и комбинации в игровых условиях.

Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе.

Формы:

-Открытое занятие для педагогов и родителей. Учащиеся на занятии должны продемонстрировать уровень овладения программным материалом. Ученики демонстрируют практические навыки, приобретенные за время обучения по программе;

-Анализ участия коллектива и каждого учащегося в соревнованиях.

Диагностика уровня личностного развития учащегося проводится по следующим параметрам: умение слушать, умение выделить главное, умение планировать, умение ставить задачи, самоконтроль, воля, выдержка, самооценка, мотивация, социальная адаптация.

Итоги диагностики педагог заносит в информационную карту “Определение уровня развития личностных качеств учащихся”, используя следующую шкалу.

Оценка параметров:

Начальный уровень –1 балл;

Средний уровень –2 балла;

Высокий уровень –3 балла.

Уровень:

10-15 баллов –начальный уровень;

16-26 баллов –средний уровень;

27-32 баллов –высокий уровень.

Предметная диагностика проводится в форме:

- опросов;
- контрольных упражнений (КУ);
- соревнований.

Форма подведения итогов реализации программы

Спортивный праздник.

Для определения уровня технической подготовленности детей предполагаются контрольные упражнения, которые выполняются в начале каждого учебного

Контроль и оценка умений и навыков:

1.) ежегодная итоговая квалификационная аттестация. Включает в себя 10-бальную оценку уровня технической подготовленности занимающихся по 5 основным положениям: техника ударов руками; техника ударов ногами; исполнение комплексов формальных упражнений; условный поединок; вольный поединок на основе Правил соревнований по тхэквондо (ВТФ);

2.) контрольные нормативы по физической подготовке, проводящиеся два раза в год (сентябрь, май). Применяются контрольные упражнения для оценки физической подготовленности учащихся 7-10 лет (Л.Б. Кофман, В.А. Кабачков, А.Н. Тяпин, Л.А. Захаров, Ю.П. Пузырь, 1998) (см. приложение 1).

7. Список использованной литературы

1. Гил, К. Таэквондо. Корейский боевой вид спорта / К.Гиль. – изд. испр. и доп. – Ростов н/Д: Феникс, 1998 – 224с.: ил.
2. Дидактический материал по физическому воспитанию учащихся начальных классов и воспитанников дошкольных учреждений (в помощь учителям физической культуры и воспитателям дошкольных учреждений). Под ред. заслуженного учителя РФ Анисимова В.В. Московское городское физкультурно-спортивное объединение. М., 1993 – 53с.
3. Программы средней общеобразовательной школы. Начальные классы. 1-3 классы. М., «Просвещение», 1988 – 192с.
4. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. – М.: Терра- Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 520 с., ил.
5. Тхэквондо. Теория и методика. Том 1. Спортивное единоборство: Учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва / Ю.А. Шулика [и др.]; - Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 800 с.: ил.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 480с.
6. Чой Сунг Мо, Глебов Е.И. Тхэквондо: основы олимпийского спарринга: серия «Мастера боевых искусств» / Сунг Мо Чой, Е.И. Глебов. – Ростов н/Д: «Феникс», 2002. – 320с.

Уровень физической подготовленности занимающихся 7—8 лет

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Мальчики			Девочки		
			Уровень					
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Скоростные	Бег 30 м, с	7 8	7,5 и выше 7,1	7,3-6,2	5,6 и ниже 5,4	7,6 и выше 7,3	7,5-6,4 7,2-6,2	5,8 и ниже 5,6
Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	7 8	11,2 и выше 10,4	10,8- 10,3	9,9 и ниже 9,1	11,7 и выше 11,2	11,3- 10,6	10,2 и ниже 9,7
Скоро-стно-силовые	Прыжки в длину с места, см	7 8	100 и ниже 110	115- 135	155 и выше 165	85 и ниже 90	110- 130	150 и выше 155
Выносливость	6-минутный бег, м	7 8	700 и ниже 750	750-900	1100 и выше 1150	500 и ниже 550	600- 800	900 и выше 950
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7 8	1 и ниже	3-5 3	9 и выше 7,5	2 и ниже	6-9 5- 8 6- 9 7— 10	12,5 и выше 11,5

Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол.-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки), кол.-во раз	7	1	2-3	4 и выше	2 и ниже	4-8	12 и выше
		8	1	2-3	4 и выше	3 и ниже	6-10	14 и выше