

Муниципальное казенное учреждение  
«Управление образования»  
Дальнереченского городского округа  
Полное наименование организации

Рассмотрена на  
Педагогическом совете  
Протокол № \_\_\_\_\_  
от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_ г.

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом  
От \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

**«ТАЕКВОН-ДО»**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

Возраст учащихся: 7 - 10 лет  
Срок реализации программы: 1 года

Педагог дополнительного  
Образования  
Логинова Татьяна Николаевна

г.Дальнереченск  
2023г

## **Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ**

### **1.1 Пояснительная записка**

**Актуальность программы** (своевременность, современность предлагаемой программы, соответствие государственной политике в области дополнительного образования, социальному заказу общества и ориентирование на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей).

**Таеквон-до** — древнекорейское боевое искусство, которое существует более 2000 лет. Таеквон-до – это спортивное единоборство, один из самых быстрых видов искусства самообороны без оружия, научно обоснованный способ использования своего тела в целях самообороны, позволяющий в результате интенсивных физических и духовных тренировок необычайно расширить диапазон индивидуальных возможностей человека.

**Направленность программы** физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения** общекультурный

**Отличительной особенностью** данной программы является то, что с ее помощью можно овладеть таеквон-до, благодаря которому вырабатывается упорство, сила воли, умение работать самостоятельно и в коллективе, развиваются культура общения, уважение к старшим.

Таеквон-до отличается от других видов единоборств тем, что ударная техника ног занимает примерно 70% всей работы и 30% - активность рук.

**Адресат программы**

Программа рассчитана на 1 года обучения.

Данная программа ориентирована на обучающихся от 7 до 10 лет, не обладающих базовыми знаниями, желающих заниматься данным видом спорта.

1 год обучения – 36 часа (1 раза в неделю по 1 часа);

Расписание занятий составляется с учетом расписания занятий в общеобразовательной школе и возраста обучающихся.

Наполняемость групп обучающихся составляет 30 человек.

### **1.2 Цель и задачи программы**

**Цель программы:** приобщение детей к здоровому образу жизни и систематическим занятиям физкультурой через занятия таеквон-до.

**Задачи программы:**

**Воспитательные:**

1. воспитать интерес к занятиям по таеквон-до.
2. воспитать самостоятельность, настойчивость, выдержку, самообладание.
3. воспитать уважительные отношения к партнёрам, сопернику, окружающим.

**Развивающие:**

1. формировать познавательную активность;
2. укрепить здоровье;
3. формировать социальную активность.

**Обучающие:**

1. обучить двигательным навыкам, необходимым в дальнейшем при усвоении технических приемов таеквон-до;
2. овладеть двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой);
3. обучить правилам поведения на занятиях.

В основе обучения таеквон-до лежат дидактические принципы педагогики: сознательность и активность, наглядность, систематичность, постепенность, доступность и прочность освоения знаний, принцип всестороннего развития.

### 1.3 Содержание программы

#### Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		всего	теория	практика	
1	<b>Знакомство с программой</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
1.1	Знакомство с местом проведения занятий	2	1	1	Наблюдение
2	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>30</b>	<b>7</b>	<b>23</b>	Тестирование
2.1	Развитие подвижности тазобедренных суставов	4	1	3	Контроль за правильным

					выполнени ем
2.2	Упражнения для развития ловкости	4	1	3	Контроль за правильным выполнени ем
2.3	Упражнения для развития быстроты	4	1	3	Контроль за правильным выполнением
2.4	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения	4	1	3	Контроль за правильным выполнени ем
2.5	Основы Таеквон-до	5	1	4	Контроль за правильным выполнени ем
2.6	Развитие выносливости	5	1	4	Контроль за правильным выполнением
2.7	Силовые упражнения	4	1	3	Контроль за правильным выполнением
3	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	Тестирован ие
3.1	Теория таеквон-до	2	1	1	Контроль за правильным выполнением
3.2	Практика таеквон-до	2	1	1	Контроль за правильным выполнени ем
	<b>Итого:</b>	<b>36</b>	<b>10</b>	<b>26</b>	

## Содержание учебного плана 1 года обучения

### 1. Раздел: Знакомство с программой

## **1.1 Тема: Знакомство с местом проведения занятий**

*Теория.* Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности на занятиях.

*Практика.* Формирование группы, введение в программу.

## **2. Раздел: Общая физическая подготовка**

### **2.1 Тема: Развитие подвижности тазобедренных суставов**

*Теория.* ТБ при выполнении упражнений на развитие подвижности тазобедренных суставов.

*Практика.* Упражнение в положение сидя «Бабочка», наклоны в «Бабочке», наклоны ноги выпрямленные вместе, наклоны ноги прямые в стороны, шпагат поперечный и продольный.

### **2.2 Тема: Упражнения для развития ловкости**

*Теория.* Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Спортивное оборудование и инвентарь.

*Практика.* Прыжки в высоту с места. Подскоки вверх с ударами. Стойка на одной ноге (с открытыми и закрытыми глазами, с различным положением свободной ноги и рук до потери равновесия, опоры и на различной высоте).

### **2.3 Тема: Упражнения для развития быстроты**

*Теория.* ТБ при выполнении упражнений на развитие быстроты.

*Практика.* Максимальное количество поднятия колена за 10 сек.  
Максимальное количество выполнения прямых ударов рукой за 10 сек.  
Максимальное количество выполнения прямых ударов ногой за 10 сек.

### **2.4 Тема: Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения**

*Теория.* Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена.

*Практика.* Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов. Скоростно-силовые упражнения: прыжки с ноги на ногу, на одной ноге. Прыжки (влево - вправо) через гимнастическую скамейку с

продвижением вперед. Выпрыгивание из полу приседа.

## **2.5 Тема: Основы Таеквон-до**

*Теория.* ТБ при выполнении прямого удара рукой, ногой.

*Практика.* Подводящие упражнения для правильного формирования ударной поверхности. Обучение выполнению удара по воздуху на месте и в движении.

## **2.6 Тема: Развитие выносливости.**

*Теория.* ТБ при выполнении упражнений на развитие выносливости.

*Практика.* Комплекс беговых упражнений.

## **2.7 Тема: Силовые упражнения**

*Теория.* Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного спортсмена.

*Практика.* Упражнения с массой собственного тела (отжимания от пола). Приседания с собственным весом. Упражнения с сопротивлением партнёра. Планка.

# **3. Раздел: Специальная физическая подготовка**

## **3.1 Тема: Теория Таеквон-до**

*Теория.* Исторические и социальные предпосылки возникновения тхэквондо. Тхэквондо в Древнем мире, средневековье, современное развитие. Одежда и ритуал тхэквондиста. Основы базовой техники тхэквондо (стойки, техника действий руками, техника действий ногами). Корейские специальные термины в тхэквондо.

*Практика.* Стойки, удары, блоки.

## **3.2 Тема: Практика Таеквон-до**

*Теория.* Основные правила безопасности при выполнении техники по Таеквон-до.

*Практика.* **Стойки:** ЧЕРЁС – ноги вместе руки в стороны; НАРАНИ ЧУНБИ СОГИ – стойка с параллельными ступнями на ширине плеч, кулаки перед собой; АННЫН СОГИ – низкая стойка (стульчик), ступни

располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч; КАНЫН СОГИ – упор на переднюю ногу 70/30; НИНТЬЯ СОГИ – боевая стойка. **Удары руками:** АП ЧУМОК ЧИРИГИ – прямой удар; АНОРА АП ЧУМОК ЧЕРЕГИ – боковой удар; АЛЛЕОАП ЧУМОК ЧЕРЭЕГИ – серый удар. **Удары ногами:** АП ЧАГИ – удар ногой вперёд; МИРО ЧАГИ – удар ногой вперёд (толкающий удар); ДОЛЯ ЧАГИ – боковой удар; ЙОП ЧАГИ – удар ногой в сторону пяткой. **Махи ногами:** ОПЧАРЛЕГИ – прямой мах; СОСЫРО НЭЧАГИ – боковой мах; АНОРА-НЭЧАГИ – изнутри наружу (жука давим); ПОКОРА-НЭЧАГИ – с внутри наружу (нож отбиваем). **Блоки руками:** СОНКАЛЬ НАДЖЕДЕ МАККИ – защита нижнего уровня ладонью (блокировка); ПАЛЬМОК НАДЖЕДЕ МАККИ – защита нижнего уровня кулаком; АН ПАЛЬМОК КАУНДЕ МАККИ – защита верхнего уровня, блок рукой изнутри наружу (кулак в положении пальцами к себе);

Связка: № 1 – САДЖУ ЧЕРЕГИ атака на 4 стороны (14 ударов).

Связка: № 2 – САДЖУ МАККИ защита на 4 стороны (16 ударов)

## 1.4 Планируемые результаты

### **Личностные результаты:**

Обучающийся будет относиться к физической культуре, как явлению культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

У обучающегося будут сформированы: положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями, дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, представление о ценности здоровья, умение противостоять физической нагрузке;

Стремление обучающегося к самообразованию и саморазвитию.

### **Метапредметные результаты:**

Обучающийся будет знать определение наиболее эффективных способов достижения результата;

Обучающийся научится находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять.

**Предметные результаты:**

Обучающийся будет знать историю таеквон-до;

Обучающийся будет уметь рационально распределять свое время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

Обучающийся будет владеть основами технических тактических действий в таеквон-до.

## **РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

### **2.1 Условия реализации программы**

1. Материально-техническое обеспечение: спортивный зал размером не менее чем 4м на 15м;

2. Учебно-методическое и информационное обеспечение:

- Список Интернет-ресурсов

1) Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>);

2) Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>);

3) Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>);

4) Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>);

5) Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)

- нормативно-правовая база:

1) Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

2) Концепция развития дополнительного образования детей на период до 2020 года ([Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р \(Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей\)](#));

3) «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (утв. Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. N 1008);



4) СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательной организации дополнительного образования детей» //Постановление Главного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41.

5) Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр развития творчества детей и юношества» с.Новоникольска Уссурийского городского округа.

- Список литературы

1. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. - М.:ФиС.,1977.- 207с.
2. Андрис Э. Р., Арзуманов ГГ., Годик М.А. Выбор тренировочных средств в зависимости от структуры соревновательного упражнения. - ТиП, 1979, № 2.
3. Анохин П.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса. - М.: Медицина,1968.
4. Бальсевич В.К. Олимпийский спорт и физическое воспитание: Взаимосвязи и диссоциации - ТП ФК, 1996, № 10, с.2-8
5. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: ФиС. 1985. – 192с., с ил. 8.
6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: ФиС,1977.
7. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. -М.: ФиС, 1985.
8. Возрастные особенности подготовки бегунов на короткие дистанции. - Сб. науч. лит. под ред. В. П.Филин. -М.: Физкультура и спорт, 1983 – 55с.
9. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.: ФиС, 1983.
10. Волков Н.И., Зациорский В.М., Разумовский Е.А., Черемисинов В.Н. Применение математической теории планирования экспериментов для поиска оптимальной методики тренировки - ТиП, 1968, № 7
11. Волков Н.И., Зациорский В.М. Некоторые вопросы теории тренировочных нагрузок. - ТиП, 1964, №6

## 2.2 Оценочные материалы и формы аттестации

Результаты освоения программы обучающимися систематически отслеживаются в течение учебного года в ходе текущих занятий.

Образовательная программа предусматривает следующие формы контроля:

**Текущий контроль** – проводится на каждом занятии в форме наблюдений, устных рекомендаций тренера-преподавателя и корректировки движений обучающихся.

**Промежуточный контроль** - позволяет определить, насколько успешно проходит развитие обучающегося и освоение им образовательной программы.

Промежуточный контроль проводится в рамках аттестации обучающихся в мае месяце в формах: сдачи контрольных нормативов (тесты).

Критерии эффективности обучения:

- точность и системность усвоенных знаний;
- применения знаний и умений и навыков;

Основными формами проведения аттестационных занятий можно считать: итоговое тестирование.

### Содержание итогового тестирования

Упражнения	Девочки и	Мальчики и
Шпагат продольный	Показ	Показ
Шпагат поперечный	Показ	Показ
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	10 раз	15 раз
Упражнение для мышц брюшного пресса (поднимание и опускание прямых ног лёжа на спине)	20 раз	25 раз
Приседания	25 раз	30 раз

## 2.3 Методические материалы

1) Применение современных методов организации и осуществления учебно-познавательной деятельности:

- словесные (беседа, анализ, обсуждение),
- наглядные (показ, демонстрация),
- практические (практические задания, упражнения).

2) Применение современных образовательных технологий:

- информационно – коммуникативную – в цикле бесед: «Как стать чемпионом»;
- игровую - в восстановительном периоде;
- здоровьесберегающая, информационно – коммуникативную – при проведении лекции-дискуссии «Беседа по профилактике травматизма во время проведения занятий и соревнований».

## 2.4 Календарный учебный график

Годовой учебный план

Этапы образовательного процесса		1 год
Продолжительность учебного года, неделя		36
Количество учебных дней		36
Количество недельных часов		1
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	Сентябрь 2021-декабрь 2021
	2 полугодие	Январь 2022-май 2022
Возраст детей, лет		7-10
Продолжительность занятия, час		1
Режим занятия		1 раз в неделю
Годовая учебная нагрузка, час		36

## 2.4 Календарный план воспитательной работы

№	Название мероприятия	Объём	Сроки проведения
1.	Инструктаж по техники безопасности в учебно-тренировочном процессе	1 час	сентябрь

2.	Беседа о технике безопасности при переходе дороги.	1 час	октябрь
3.	Консультации с тренерами-преподавателями на тему: "Роль тренера в организации воспитательной работы"	1 час	ноябрь
4.	Беседа о пожарной безопасности.	1 час	декабрь
5.	Беседа об опасности выхода на тонкий лёд	1 час	февраль
6.	Беседа о мерах безопасности профилактики предотвращения террористических актов	1 час	март
7.	Беседа о мерах безопасности при нахождение на железнодорожных станциях	1 час	апрель

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. - М.: ФиС, 1978
2. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.- М.: ФиС, 1980.
3. Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека. - ТПФК, 1994, с.с. 11-12; 24-32.
4. Готовцев ПИ., Дубровский В.И Самоконтроль при занятиях физической культурой. -М.: ФиС; 1984.
5. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М.: ФиС, 1981.
6. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск: высшая школа, 1986. – 256с.
7. Губа В.П., Кващук П.В., Никитушкин В.Г. «Индивидуализация подготовки юных спортсменов». –М.: ФиС, 2009. -276с.
8. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера - М.: ФиС, 1981.
9. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. - М.: ФиС, 1972. – 231с.
10. Железняк Ю.Д. Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. - Учебное пособие для студ. высш. лед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 264с.
11. Железняк Ю.Д. Программа курса: Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. - М.: У МО, 1996. – 27с.
12. Железняк Ю.Д. Профессиональная подготовка студентов факультета физического воспитания на основе системного единства профилирующих дисциплин.
13. Зациорский В.М. Теория и методика физического воспитания. Т 1. Изд. 2-ое. -М.: ФиС, 1976., - с.201-208.

14. Зимкин Н.В. Физиология человека. - М.: ФиС, 1975. – 495с.
15. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. - Учебное пособие для студентов пед. ин-тов. М.: Просвещение, 1987. – 223с.
16. Ильин Е.П. Теория и методика физического воспитания. Под ред. Ашмарина Б.А - М.: Просвещение, 1979, с.90-92.
17. Ильин Е.П. Психология спорта. – Спб.: Питер, 2009. -352с.
18. Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки. – М.: Советский спорт, 2010. -288с.
19. Лях В.И. Совершенствуя координационные способности - Физическая культура в школе. 1996, № 4, с. 18-20.