

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ



**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
«ШКОЛА С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ
№ 1288 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Н.В. ТРОЯН»
(ГБОУ ШКОЛА № 1288)**

Хорошевское шоссе, д.3, Москва, 123007

Телефон: (495) 941-29-22, (495) 945-72-95, факс: (495) 941-29-22

E-mail: 1288@edu.mos.ru

ОКПО 14174287, ОГРН 1127747146361, ИНН/КПП 7714890087/771401001

«Рассмотрено»Методист по
дополнительному
образованию /Одаренко Л.В./**«Согласовано»**Заместитель директора
ГБОУ Школа № 1288 /Лебедева С.Е./**«Утверждаю»**Директор
ГБОУ Школа № 1288

/Мартынова Е.В./

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Направленность: Физкультурно-спортивная

Название: «Тхэквондо»

Уровень: Ознакомительный

Срок реализации: 1 учебный год

Количество часов обучения: 108 часов

Возраст учащихся: 1-7 класс

Программу составил (а)
педагог дополнительного образования
Двойченко В.Вгород Москва
2016 год

Аннотация

Программа спортивной подготовки по тхэквондо (ВТФ) для занимающихся в ГБОУ Школа № 1288 разработана в соответствии с Приказом Министерства спорта РФ от 18 февраля 2013 года № 62 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо».

Цель - формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся через обучение тхэквондо.

Для достижения физического и нравственного совершенства спортсменов необходимо решить три группы **задач: тренировочных, воспитательных, оздоровительных.**

Группа *тренировочных задач* состоит из усвоения теоретических и методических основ тхэквондо, овладения двигательной культурой тхэквондо и овладения навыками противоборства с противниками, включая подготовку к соревнованиям (тренировку).

Решение *воспитательных задач* предусматривает воспитание нравственных, волевых качеств.

Оздоровительные задачи позволяют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий.

В настоящей программе выделено четыре этапа спортивной подготовки – этап начальной подготовки (НП), тренировочный этап (ТЭ), этап совершенствования спортивного мастерства (СС) и высшего спортивного мастерства (ВСМ).

1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта тхэквондо;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта тхэквондо.

2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта тхэквондо;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Формы проведения занятий – групповая.

Режим работы - 2 раза в неделю, 1,5 часа.

Содержание программы.

Теоритический материал.

1. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармоничного развития, подготовке к труду и защите Родины.

2. Исторические и социальные предпосылки возникновения тхэквондо. История развития тхэквондо и современное направление.
3. Правила соревнований: Форма тхэквондиста, программа соревнований, место для соревнований, понятие возрастных групп.
4. Особенности организма человека: общие сведения о строении опорно-двигательного аппарата человека. Костная и мышечные системы.
5. Основы гигиены и врачебного контроля: значение гигиенических мероприятий при занятиях спортом. Использование естественных факторов природы солнца, воздуха и воды, для укрепления здоровья и закаливания.
6. Психологическая подготовка: боец с нестигаемой волей-цель подготовки в тхэквондо.
7. Основы этикета тхэквондо (индивидуальная и групповая беседы)

Общefизическая подготовка.

Упражнения для развития общих физических качеств.

1. Силы: *гимнастика* - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.
2. Быстроты: *легкая атлетика* - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места.
3. Гибкости: *гимнастика* - упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки, упражнения на растяжку основных групп мышц.
4. Ловкости: *легкая атлетика* - челночный бег 3x10 м; *гимнастика* - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; *спортивные игры* - футбол, баскетбол, волейбол; *подвижные игры* - эстафеты, игры в касания, в захваты.
5. Выносливости: *легкая атлетика* - кросс 800 м.; *плавание* - 25 м.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в

упор присев; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, кувырок; стойка на руках; переползания; лазание по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд "направо", "налево", "кругом", построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

Технико-тактическая подготовка.

Техника.

Махи ногами: прямой снизу-вверх, боковой снизу-вверх, круговой снаружи вовнутрь и изнутри наружу.

Стойки:

- стойка готовности-ноги на ширине плеч стопы параллельны (Наранхи-соги);
- передняя высокая, стойка ноги на ширине плеч (ап-соги);
- стойка «всадника» - низкая стойка расстояние две ширины плеч, стопы параллельны (чучхум-соги);
- передняя низкая стойка (ап-куби).

Удары руками:

- прямой удар кулаком, с опорой на разноименную ногу (Баро-чируги);
- прямой удар кулаком, с опорой на одноименную ногу (Банде-чируги).

Блоки:

- защита нижнего уровня (арэ-маки);
- защита среднего уровня (момтхон-макки, бакат-изнутри, ан-вовнутрь);
- защита верхнего уровня (ольгуль-макки).

Удары ногами:

- прямой удар ногой вперед (ап-чаги);
- боковой удар ногой вперед (доле-чаги);
- толчковый удар ногой вперед всей стопой (миро-чаги);
- ученический технический комплекс №1 (Пхумсе: Тхэгук-Иль-Джан).

Перемещения:

- прямолинейный шаг-одношаговый-вперед, назад, влево, вправо;
- вертикальный шаг-вверх, вниз;
- одиночные удары при одношаговом передвижении в сочетании с блоками: прямой удар нижний блок, боковой удар средний блок, толчковый удар верхний блок.

Материально-техническое обеспечение процесса спортивной подготовки

ТХЭКВОНДИСТОВ.

1. Напольное покрытие для тхэквондо (12x12 м).
2. Мешок боксерский.
3. Устройство настенное для подвески боксерских мешков.
4. Макивара.
5. Зеркало (0,6x2 м).
6. Лапа тренировочная.
7. Скамейка гимнастическая.
8. Мат гимнастический (2x1 м).
9. Весы электронные.
10. Секундомер.

Обеспечение спортивной экипировкой

1. Шлем защитный для тхэквондо.
2. Жилет защитный для тхэквондо.
3. Щитки (накладки) защитные на голень для тхэквондо.
4. Щитки (накладки) защитные на предплечье для тхэквондо.
5. Протектор-бандаж защитный.
6. Костюм тхэквондо.

7. Перчатки для тхэквондо.

8. Капа боксерская.

Результаты освоения учебного предмета.

В результате работы по программе ожидается, что к концу обучения произойдут существенные изменения как в знаниях, умениях и навыках обучающихся, так и в развитии их личности, которые будут соответствовать следующим параметрам:

обучающиеся будут знать

- историю развития тхэквондо, основы техники борьбы и принципы единоборства;
- правила соревнований и поведение на выступлениях;
- терминологию тхэквондо (ударов и перемещений);
- требования к правильной осанке, основные позиции ног, рук, головы;

обучающиеся будут уметь

- ловко и точно выполнять команды преподавателя;
- уклоняться от ударов и быстро принимать решение в выборе тактики при спарринговых поединках;
- выполнять комплекс общих развивающих и физических упражнений;
- самостоятельно составлять связки приёмов и ударов;
- уходить от ударов, контратак, овладение знаниями и умениями тактики и техники тхэквондо;
- демонстрировать своё мастерство на соревнованиях и показательных выступлениях.

у учащихся будут развиты

- общие психические процессы (внимание, память, мышление) в процессе тренировок;
- чувство равновесия, умение управлять своим телом, гибкость в движениях;
- выносливость и физическая сила;
- творческое мышление;

у учащихся будут сформированы

- морально - волевые качества;
- аккуратность, выдержка, стремление к достижению поставленных целей;
- качества, помогающие адекватно оценивать свои силы и качество выполнения упражнений;
- умение работать самостоятельно и в коллективе;
- навыки организации своей деятельности в соответствии с понятием «здоровый образ жизни».

Способы оценки результатов.

Основными показателями овладения, обучающимися программой является успешное прохождение квалификационных экзаменов по технике тхэквондо и поведение на соревнованиях (проходит в форме устной беседы педагога с воспитанником по результатам каждого соревнования).

Результативность освоения учащимися обучения программы выявляется на аттестации по поясам и дружеских встречах в показательных выступлениях.

Тематическое планирование.

№	Тема курса	Кол-во часов		
		Теор.	Практ.	Всего
1.	Теория и методика тхэквондо ВТФ	4	4	8
2.	Технико-тактическая подготовка	8	70	78
3.	Психологическая подготовка	4	4	8
4.	Волевая подготовка	3	4	7
5.	Нравственная подготовка	3	4	7
	Итого по курсу	22	86	108

Список литературы.

1. Агеев, В. В. Повышение эффективности тренировочного процесса спортсменов при занятиях таэквондо в подготовительном периоде: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Агеев Василий Васильевич. – М., 1999. – 27 с.

2. Акопян, А. О. Скоростно-силовая подготовка в видах спортивных единоборств / А. О. Акопян, В. А. Панков, С. А. Астахов. – М.: Советский спорт, 2003. – 48 с.
3. Арус, А. С. Техничко-тактические характеристики применения разновидностей кругового удара ногой сбоку квалифицированными спортсменами в тхэквондо: дис. ... магистра физ. культуры / Арус Ахмед Сами; РГУФКСиТ. – М., 2006. – 81 с.
4. Аулик, И. В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте / И. В. Аулик. – М. : Медицина, 1990. – 234 с.
5. Баевский, Р. М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии : [моногр.] / Р.М. Баевский. – М.: Медицина, 1979. – 295 с.
6. Багдерин, П. Г. Снижение веса перед соревнованиями в борьбе самбо / П. Г. Багдерин // Перспективные технологии и методики в спорте, физической культуре и туризме : сб. материалов Всерос. науч.-практ. конф. – Чайковский, 2002. – С. 8-11.
7. Биохимия мышечной деятельности: учеб.для студентов вузов физ. воспитания и спорта / Волков Н. И. и др. – Киев : Олимпийская литература, 2000. – 503 с.
8. Блах, В. Концепция биологически целесообразной физической подготовки борцов (самбо, дзюдо) / В. Блах, С. Елисеев, В. Игуменов, Н. Кулик и др. – М. : ЛИКА, 2005. – 120 с.
9. Блеер, А. Н. Средства и методы совершенствования соревновательной надежности борцов греко-римского стиля : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Блеер Александр Николаевич. – М., 1998. – 20 с.

Поурочное планирование.

№	Тема занятия	Примечания
1	История развития тхэквондо ВТФ в Европе.	
2	Правила этикета на соревнованиях по	

	тхэквондо ВТФ.	
3	Терминология тхэквондо ВТФ на соревнованиях.	
4	Отработка основных стоек тхэквондо ВТФ.	
5	Отработка блоков.	
6	Ударные поверхности рук. Нанесение ударов руками в тхэквондо ВТФ.	
7	Ударные поверхности ног. Нанесение ударов ногами.	
8	Отработка ударов руками в туловище.	
9	Отработка ударов ногами в туловище.	
10	Отработка ударов ногами в голову.	
11	Удары ногами в прыжке.	
12	Отработка боковых ударов ногами в прыжке.	
13	Прямолинейные перемещения в тхэквондо ВТФ.	
14	Боковые перемещения в тхэквондо ВТФ.	
15	Отработка прямолинейных перемещений в тхэквондо ВТФ.	
16	Отработка боковых перемещений в тхэквондо ВТФ.	
17	Отработка прямолинейных перемещений с нанесением ударов ногами, руками с постановкой блоков.	
18	Отработка боковых перемещений с нанесением ударов ногами, руками с постановкой блоков.	
19	Удары ногами по "лапам".	
20	Формальные комплексы в тхэквондо ВТФ.	
21	Степ в тхэквондо ВТФ.	
22	Общая физическая подготовка в тхэквондо ВТФ.	
23	Нравственная подготовка в тхэквондо ВТФ.	
24	Волевая подготовка в тхэквондо ВТФ.	

25	Отработка ударов в "желетах".	
26	Психологическая подготовка в тхэквондо ВТФ.	
27	Формальный комплекс Тхэгук-Иль-Джан.	
28	Формальный комплекс Тхэгуг-И-Джан	
29	Формальный комплекс Тхэгук- Сам-Джан	
30	Формальный комплекс Тхэгук-Са-Джан	
31	Формальный комплекс Тхэгук-О-Джан	
32	«Дорожка» с боковыми ударами.	
33	«Дорожка» с прямыми ударами.	
34	Отработка ударов ногами по парам.	
35	Отработка удара ногой назад через спину.	
36	Удары ногами при прямолинейном степе.	
37	Удары ногами при боковом степе.	
38	Удары ногами при вертикальном степе.	
39	Отработка пхумсе № 1.	
40	Отработка пхумсе № 2.	
41	Отработка пхумсе № 3.	
42	Отработка пхумсе № 4.	
43	Отработка одиночных ударов при одношаговом перемещении.	
44	Отработка одиночных ударов при двух- шаговом перемещении.	
45	Отработка одиночных ударов при трех- шаговом перемещении.	
46	Защитные действия тхэквондистов.	
47	Отработка защиты среднего уровня тхэквондистов.	
48	Отработка защиты верхнего уровня тхэквондистов.	
49	Отработка прямых ударов ногами.	
50	Отработка прямых ударов ногами по парам.	
51	Отработка боковых ударов ногами.	
52	Отработка боковых ударов ногами по парам.	
53	Отработка ударов ногами по «лапам».	
54	Отработка Пхумсе № 1 - № 4.	

55	Отработка ударов ногами в стойке «всадника» (чучхум соги)	
56	Пхумсе как средство тренировки и совершенствования тхэквондиста.	
57	Основы самообороны.	
58	Освобождение от захватов.	
59	Инструкторская практика.	
60	Правила соревнований по тхэквондо ВТФ (пхумсе).	
61	Правила соревнований по тхэквондо ВТФ (кируги).	
62	Встречные удары.	
63	Ответные удары после контактной защиты.	
64	Дистанции в тхэквондо ВТФ.	
65	Нанесение ударов ногами с ближней дистанции.	
66	Нанесение ударов ногами со средней дистанции.	
67	Нанесение ударов ногами с дальней дистанции.	
68	Движения туловищем в тхэквондо ВТФ при ведении поединка.	
69	Удары руками в тхэквондо ВТФ, как важнейший компонент технической освоенности тхэквондиста.	
70	Техника прямого удара ближней рукой без шага и с шагом.	
71	Техника прямого удара дальней рукой без шага и с шагом.	
72	Техника ударов руками с подскоком.	
73	Способы перемещения в тхэквондо ВТФ.	
74	Защита в тхэквондо ВТФ маневром.	
75	Защита в тхэквондо ВТФ маневром туловищем.	
76	Защита в тхэквондо ВТФ передвижением по	

	доянгу.	
77	Основы тактики в тхэквондо.	
78	Уровни решения тактических задач в поединке.	
79	Тактика маневренной атаки. Тактика использования статокинематической ситуации.	
80	Тактика использования маневра.	
81	Комбинации ударов.	
82	Комбинации серийных ударов ногами.	
83	Формы и методы воздействия на соперника в тхэквондо ВТФ.	
84	Методы воздействия на противника.	
85	Стили ведения поединка.	
86	Поединок с тхэквондистом – «темповиком».	
87	Поединок с тхэквондистом, напористо атакующим сильными ударами.	
88	Поединок с технически искусственным тхэквондистом.	
89	Ведение поединка против тхэквондиста, предпочитающего конратаки.	
90	Двухударные комбинации ногами.	
91	Отработка ударов ногами (боковой ближней, боковой дальней).	
92	Отработка ударов ногами (боковой ближней, удар сверху дальней).	
93	Отработка ударов ногами (боковой дальней, задний прямой дальней).	
94	Отработка ударов ногами (удар сверху дальней, задний прямой дальней).	
95	Отработка ударов ногами (подскок, финт ближней, боковой дальней).	
96	Отработка ударов (скрестный шаг вперед, боковой ближней, задний прямой дальней).	
97	Отработка ударов ногами (подскок, боковой	

	прямой, задний прямой дальней).	
98	Основы трех-ударных комбинаций.	
99	Спарринги.	
100	Пхумсе № 5 Тхэгук-О-Джан.	
101	Подвижные игры с элементами тхэквондо.	
102	Условные и вольные поединки.	
103	Поединки по заданию тренера.	
104	Отработка пхумсе с № 1 по № 5.	
105	Основы этикета в тхэквондо ВТФ.	
106	Аттестация на цветные пояса.	
107	Подвижные игры с элементами тхэквондо.	
108	Подвижные игры.	