

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Кадетская школа полиции «Калкан»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «29» августа 2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБОУ КШП «Калкан»
_____ А.А. Майоров
Приказ №118
от «29» августа 2024 г.



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 48A7FAB1BCF2660F965F6C999ADFD8F3
Владелец: Майоров Алексей Анатольевич
Действителен с 16.04.2025 до 10.07.2026

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Тхэквондо»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст учащихся: 13-17 лет.
Срок реализации: 1 год.

Автор составитель:
Уколов Виталий Николаевич
офицер-воспитатель

Набережные Челны 2024 г.

I.

Программа «Тхэквондо» имеет **физкультурно-спортивную направленность**, предполагает овладение детьми основами физической культуры, физического воспитания, а также улучшение физической подготовки и укрепление здоровья в процессе выполнения физических упражнений и основ Тхэквондо (Глобальной Федерация Тхэквондо, далее Г.Т.Ф.).

Актуальность программы состоит в том, что она отвечает потребностям детей младшего школьного возраста и их родителей, т.к. программа ориентирована на повышение жизнеспособности и сопротивляемости детского организма неблагоприятным факторам внешней среды, укреплению костной и мышечной систем, а также суставно-связочного аппарата.

Особенности программы в том, что в процессе ее реализации используются видеоматериалы с соревнований по Тхэквондо, что улучшает восприятие изучаемого материала. Кроме того, основная часть занятия проходит под ритмичную музыку, а заключительная под расслабляющую, что создает благоприятный эмоциональный настрой, повышает мотивацию к занятиям, улучшая тем самым результаты тренировок. Для того чтобы помочь детям ориентироваться в современном профессиональном мире в программу включен профориентационный компонент. Дети входят в активную стадию личностного и профессионального самоопределения. С этой целью на занятиях уделяется внимание профессиональной ориентации интересов. В процесс обучения включены мастер классы с известными спортсменами, заслуженными мастерами спорта России, победителями Чемпионатов Мира по тхэквондо. Большое значение имеет реалистичное представление о мире профессий и адекватная оценка своих возможностей.

Адресат программы: программа адресована детям с 13 до 17 лет, не имеющим медицинских противопоказаний к занятиям Тхэквондо (на основании прохождения районного спортивного диспансера и заключения спортивного врача).

Цель и задачи программы

Цель программы: укрепление психического и физического здоровья детей школьного возраста через занятия Тхэквондо (Г.Т.Ф.).

Задачи программы:

Обучающие:

- Сформировать систему знаний, умений и навыков по основам Тхэквондо (Г.Т.Ф.);
- Научить правильному дыханию во время выполнения упражнений;
- Ознакомить детей со сферами профессиональной деятельности, в которых применяются знания, умения, навыки, полученные на занятиях тхэквондо.

Развивающие:

- Развивать эмоциональные качества занимающегося средствами Тхэквондо;
- Развивать скоростные, силовые и координационные способности ребенка;
- Развивать гибкость и выносливость, обусловленные возрастными особенностями;
- Организация и участие в играх, конкурсах и соревнованиях в качестве закрепления изучаемого материала и в целях мотивации обучения.

Воспитательные:

- Воспитывать нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, чувство товарищества);
- Воспитывать нравственные и волевые качества, необходимые для спортивных результатов

Условия реализации программы

Условия набора: все желающие, при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям Тхэквондо (на основании прохождения районного спортивного диспансера и заключения спортивного врача).

Наполняемость группы:

1й год обучения-15 человек;

Условия формирования группы: наличие медицинской справки об отсутствии противопоказаний для занятий.

Сроки реализации программы: 1 год

Режим занятий:

1й год обучения- два раза в неделю по одному часу, 68 учебных часа в год.

Формы организации занятий: групповая.

Формы проведения занятий: учебное занятие, соревнования.

Планируемые результаты

Личностные:

- волевые и нравственные качества будут более выражены
- ребенок приобретет позитивный опыт работы в коллективе
- потребность в здоровом образе жизни будет осознанной

Метапредметные:

- скоростные, силовые и координационные способностей ребенка будут более развиты;
- гибкость и выносливость будут развиты в пределах возрастных особенностей

Предметные:

учащиеся будут знать

- правила техники безопасности
- заповеди и принципы тхэквондо
- историю возникновения боевого искусства тхэквондо
- научатся сознательно применять упражнения в целях отдыха и укрепления здоровья
- эмоциональные качества детей будут более развиты

II. Учебный план

Учебный план, 1й год обучения

№ П/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие, инструктаж по охране труда	1	-	1	Педагогическое наблюдение
2	Общая физическая подготовка и терминология Тхэквондо.	1	8	9	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений
3	Основы Тхэквондо	2	-	2	Устный опрос.
4	Техника выполнения движений руками.	3	8	11	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения ударов.
5	Техника выполнения движений ногами.	4	8	12	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения ударов.
6	Технические комплексы.	3	7	10	Устный опрос. Визуальный контроль правильности выполнения движений.
7	Условный спарринг.	3	5	8	Устный опрос. Визуальный контроль правильности
					выполнения движений.
8	Соревнования	-	11	11	Участие в соревнованиях
9	Итоговое занятие	2	2	4	Получение пояса
	итого	21	47	68	

Календарный учебный график

Занятия проводятся два раза в неделю: понедельник, ср
Особенности первого года обучения.

На первом году обучения особое внимание уделяется знакомству с предметом. учащиеся узнают правила, которые необходимо соблюдать на занятии, узнают что такое «Тхэквондо». Кроме этого, изучают технику выполнения основных ударов и блоков руками, ударов ногами.

Задачи первого года обучения:

Обучающие:

- Изучить правила поведения в зале и заповеди тхэквондиста;
- Изучить названия и технику выполнения основных ударов руками и ногами, а также содержание технических комплексов
- Развивающие:
- Развивать скоростно-силовые качества учащегося;
- Развивать гибкость и выносливость, обусловленные возрастом;
- Воспитательные:
- Воспитывать потребность в регулярных занятиях спортом;
- Воспитывать доброжелательность и чувство товарищества;
- Воспитывать нравственно-волевые качества, для достижения спортивных результатов.
- Планируемые результаты после 1го года обучения

Личностные

- волевые и нравственные качества будут более выражены
- ребенок приобретет позитивный опыт работы в коллективе
- учащиеся начнут осознавать собственные потребности в здоровом образе жизни;

Метапредметные:

- эмоциональные качества детей будут более развиты скоростные, силовые и координационные способности ребенка будут более развиты;
- гибкость и выносливость будут развиты в пределах возрастных особенностей

Предметные:

- учащиеся будут знать
- правила техники безопасности
- заповеди тхэквондиста
- названия и техники выполнения основных ударов руками и ногами;
- содержание технических комплексов;
- будут уметь выполнять основные приемы с использованием правил техники безопасности
- будут подготовлены к выполнению заданий для получения белого пояса и белогояса с желтой полоской.

Содержание программы

№	Тема	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	– Правила поведения на занятиях, в раздевалке, на соревнованиях. – Этикет Тхэквондо.	

2.	Общая физическая подготовка и терминология Тхэквондо.	Освоение терминологии: – Основные команды (приготовиться, приступить к выполнению, завершить упражнение, сменить фронтальность). – Названия уровней. – Изучение названий и техники выполнения основных стоек.	Выполнение упражнений: – для развития двигательных навыков; – для развития мышечного каркаса туловища; – для развития мышц конечностей; – для улучшения гибкости и подвижности суставов. Подвижные игры.
3.	Основы Тхэквондо	Знакомство с заповедями тхэквондиста.	
4.	Техника выполнения движений	Освоение терминологии. Названия атакующих и блокирующих частей руки	Выполнение прямого удара кулаком, выполнение нижнего блока медиальной

	руками.	(кулак, передняя часть кулака, ребро ладони, предплечье). Изучение техники выполнения: – Прямого удара кулаком. – Нижнего блока предплечьем. – Нижнего блока ребром ладони. – Среднего блока предплечьем.	частью предплечья (покат пальмок), выполнение нижнего блока ребром ладони, выполнение среднего блока предплечьем: – С разной скоростью. – В разные уровни. – Стоя на месте. – С движением вперед в стойке одна нога впереди (кынын соги). Сдвижением назад в стойке одна нога впереди (кынын соги).
5.	Техника выполнения движений ногами.	Освоение терминологии. Названия атакующих частей ноги (основание пальцев стопы, пятка). Изучение названий и техники выполнения: – Мах вверх прямой ногой. – Мах назад. – Прямой удар. – Прямой удар в прыжке. – Удар ногой сверху в низ. – Удар спиной вперед.	Выполнение махов прямой ногой вверх в стойке одна нога впереди (кынын соги). Выполнение маха назад в стойке ноги на ширине плеч (нарани чумби соги). Выполнение прямого удара основанием пальцев стопы, выполнение удара спиной вперед пяткой: – 4 фазы (заряд, удар, сбор, постановка) – 2 фазы (удар, постановка). – С изменением скорости. Выполнение удара ногой сверху вниз: – Изнутри – Снаружи. Выполнение прямого удара основанием пальцев стопы в прыжке: – С подшагом с двух ног. – С места. Выполнение повторов (два удара одной ногой): – Два прямых удара одной ногой. Два удара сверху вниз одной

			ногой.
6.	Технические комплексы	Ознакомление с понятием туль (технический комплекс). Изучение названий и компонентов технических комплексов: Саджу Чируги (удар в четыре стороны), Саджу Маки (блок в четыре стороны): – Количество движений. – Диаграмма. – Последовательность движений.	Выполнение технических комплексов: Саджу Чируги, Саджу Маки: – Выполнение движений отдельно. – Выполнение первой половины на счет. – Выполнение второй половины на счет. – Слитное выполнение первой половины. – Слитное выполнение второй половины – Выполнение всего комплекса на счет. Выполнение всего комплекса слитно.
7.	Условный спарринг	Изучение видов условных спаррингов (поединок с заранее оговоренными движениями). Изучение движений условного спарринга на три шага без партнера.	Выполнение движений для атаки и защиты без противника.
8.	соревнования		– участие в соревнованиях по общей физической подготовке; – участие в показательных выступлениях на соревнованиях; – посещение различных соревнований.
9.	Итоговое занятие	Подведение итогов года	Зачетное занятие для получения пояса

Календарно-тематический план

	Число	Раздел программы. Тема. Содержание занятий	Кол-во часов	Итого часов в месяц
--	-------	---	--------------	---------------------

	Раздел 1. Вводное занятие		8	
1.09	Вводное занятие. Правила поведения на занятиях, в раздевалке, на соревнованиях. Этикет Тхэквондо.	1		
Раздел 2. Общая физическая подготовка и терминология Тхэквондо				
6.09	Повторить основные термины Тхэквондо. Рдк-сила.	1		
8.09	Укрепление мышечного каркаса туловища.	1		
13.09	Развитие мышц верхних конечностей.	1		
15.09	Развитие мышц нижних конечностей.	1		
20.09	Укрепление мышечного каркаса туловища	1		
22.09	Рдк-сила, гибкость	1		
27.09	Рдк-выносливость, гибкость	1		
	29.09	Повторить правила подвижных игр	1	10
	04.10	Изучение правил судейства в тхэквондо. Открытое занятие	1	
	06.10	Подвижные игры в парах. Посещение концерта ко дню учителя	1	
	11.10	Подвижные игры в группах	1	
	13.10	Подвижные игры с предметом	1	
Раздел 3. Основы Тхэквондо				
	18.10	Этикет Тхэквондо	1	
	20.10	Заповеди Тхэквондо	1	
	25.10	Заповеди Тхэквондо	1	
	27.10	Заповеди Тхэквондо	1	
Раздел 4. Техника выполнения движений руками.				
	08.11	Изучить названия атакующих и блокирующих частей руки (кулак, передняя часть кулака, ребро ладони, предплечье).	1	
	10.11	Прямой удар кулаком	1	9
	15.11	Прямой удар кулаком	1	
	17.11	Прямой удар кулаком.	1	
	22.11	Нижний блок предплечьем	1	
	24.11	Нижний блок предплечьем	1	
	29.11	Нижний блок предплечьем	1	
	01.12	Средний блок предплечьем.	1	
	06.12	Нижний блок ребром ладони	1	
	08.12	Нижний блок ребром ладони	1	
	13.12	Комбинации из ударов и блоков	1	7
Раздел 5. Техника выполнения движений ногами				
	15.12	Изучить названия атакующих частей ноги (основание пальцев стопы, пятка). Мах прямой ногой вперед и назад.	1	
	20.12	Мах прямой ногой вперед и назад.	1	
	22.12	Прямой удар ногой на месте	1	
	27.12	Прямой удар ногой на месте, в движении, в прыжке	1	
	29.12	Удар ногой сверху в низ. Педагогическое наблюдение, заполнение диагностических карт	1	
	10.01	Удар ногой сверху в низ изнутри	1	

	12.01	Правила поведения в зале, инструктаж по ОТ. Удар ногой сверху вниз снаружи	1	6
	17.01	Удар пяткой в положении спиной вперед.	1	
	19.01	Удар пяткой в положении спиной вперед.	1	
	24.01	Техника выполнения повторов.	1	
	26.01	Комбинации ударов.	1	
	31.01	Комбинации ударов.	1	
	Раздел 6. Технические комплексы			8
	02.02	Повторить понятие туль (технический комплекс).Саджу-Чируги	1	
	07.02	Саджу-Чируги	1	
	09.02	Саджу-Чируги	1	
	14.02	Саджу-Чируги	1	
	16.02	Саджу-Маки	1	
	21.02	Саджу-Маки	1	
	28.02	Саджу-Маки	1	
	02.03	Саджу-Маки	1	9
	09.03	Выполнение технических комплексов в соревновательном режиме	1	
	14.03	Выполнение технических комплексов в соревновательном режиме	1	
	Раздел 7. Условный спарринг			
	16.03	Изучить виды условных спаррингов (поединок с заранее оговоренными движениями). Условный спарринг на 3 шага(атака)	1	
	28.03	Условный спарринг на 3 шага(атака)	1	
	30.03	Условный спарринг на 3 шага(защита)	1	
	04.04	Условный спарринг на 3 шага(защита)	1	
	06.04	Условный спарринг на 3 шага без противника	1	
	11.04	Условный спарринг на 3 шага без противника	1	
	13.04	Условный спарринг на 3 шага без противника	1	8
	18.04	Условный спарринг на 3 шага без противника	1	
	Раздел 8. Соревнования			
	20.04	Соревнования	1	
	25.04	Соревнования	1	
	27.04	Соревнования	1	
	04.05	Соревнования	1	
	11.05	Соревнования	1	
	16.05	Соревнования	1	
	18.05	Соревнования	1	
	Раздел 9. Итоговое занятие			
	23.05	Зачетное занятие для получения пояса.	1	
	25.05	Зачетное занятие для получения пояса.	1	
	30.05	Зачетное занятие для получения пояса.	1	

	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Восприятие нового материала	Учащийся плохо понимает задания, не запоминает последовательность действий, не может повторить без подсказки педагога.	Учащийся понимает задание, запоминает последовательность движений, иногда требуется подсказка.	Учащийся хорошо понимает задание, запоминает последовательность действий и самостоятельно выполняет упражнения.
Способность запоминать термины Тхэквондо	Учащийся не запоминает термины Тхэквондо и названия движений, повторить не может.	Учащийся запоминает термины Тхэквондо и названия движений, но сам говорит с подсказкой педагога.	Учащийся запоминает термины Тхэквондо и названия движений, самостоятельно их произносит.
Способность правильно выполнять технические действия	Учащийся неправильно выполняет технические действия, не понимает для чего они нужны, не исправляет ошибки.	Учащийся правильно выполняет технические действия, но не всегда понимает их назначение. Исправляет ошибки после замечания педагога.	Учащийся правильно выполняет технические действия, понимает их назначение, может самостоятельно исправить ошибку.
Гибкость, растяжка	Учащийся не выполняет упражнения для растяжки, гибкости нет.	Учащийся выполняет упражнения для растяжки, гибкий.	Учащийся хорошо выполняет упражнения для растяжки, гибкий.
Способность выполнять сложно координационные действия	Учащийся не понимает, как выполнять сложно координационные действия, при их выполнении теряет ориентацию и равновесие.	Учащийся понимает, как выполнять действия, но при их выполнении теряет ориентацию и равновесие.	Учащийся понимает, как выполнять сложно координационные действия. При выполнении не теряет ориентацию и равновесие.
Участие в соревнованиях (результативность)	Учащийся не принимает участие в соревнованиях.	Учащийся принимает участие в соревнованиях, но не занимает призовых мест.	Учащийся принимает активное участие в соревнованиях и занимает призовые и первые места.

Методы проведения занятий:

Словесные:

- объяснение задания;
- инструктаж по технике выполнения упражнений;
- ответы педагога на вопросы детей.

Наглядные:

- показ упражнений педагогом;
- наблюдение педагогом за выполнением задания;
- показ иллюстраций.

Практические:

- выполнение детьми упражнений индивидуально;
- выполнение детьми заданий в парах или в группах;
- исправление ошибок.

Материальное обеспечение

«общая физическая подготовка»

- скакалки, мячи.

«техника выполнения движений руками»

- теннисный мяч;
- гимнастический эспандер;
- макивара;
- лапа.

«техника выполнения движений ногами»

- гимнастический эспандер;
- макивара;
- лапа.

«свободный спарринг», «соревнования»

- шлем;
- боксерская капа;
- перчатки с открытой ладонью;
- боксерские перчатки 10 унций;
- защитный нагрудник (для девушек);
- бандаж (для юношей);
- защита на голень;
- защита на голеностоп (футы);
- макивара;
- секундомер.

Информационные источники:

- Адашкявичене С. В. Спортивные игры и спортивные упражнения для детей. – М.: Просвещение, 2002 г.
- Кенеман А. В., Хухлаева Д. В. Теория и методика физического воспитания детей. –М.: Просвещение, 1986 г.
- Теория и методика физической культуры: Учебник / под ред. Курамшина Ю. Ф. –М.: Советский спорт, 2003 г.
- Теория и методика физического воспитания: Учебник / под ред. Ашмарина Б. А. –М.: Прсвещение, 1990 г.
- Назаренко М. В. «ТАЭКВОН-ДО (И.Т.Ф.)-методика обучения», Санкт-Петербург, СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2004 год.
- Соколов И. С. «Основы таэквон-до», Москва «Советский спорт», 1994 год.
- Чой Хонг Хи. Таэквон-до. Корейское искусство самообороны. Торонто, 1972

