

Правительство Российской Федерации  
Министерство просвещения Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
"Всероссийский детский центр "Океан"

Принята на заседании  
методического совета  
протокол № 1 от 25.12. 2020 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Заместитель директора по  
образовательной деятельности  
ФГБОУ "ВДЦ "Океан"

  
Г. Г. Рыбкин  
« 28 »  2020 г.

**Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Юный тхэквондист»**

Возраст учащихся – 10 – 17 лет  
Срок реализации – 1 смена (21 день)

Автор-составитель:  
**Яковлева Виктория Андреевна,**  
педагог дополнительного образования

Владивосток, 2020 г.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный тхэквондист»
Автор-составитель	Яковлева Виктория Андреевна, педагог дополнительного образования
Направленность	физкультурно-спортивная
Вид деятельности	учебно-тренировочная
Адресат программы	учащиеся 10 – 17 лет
Срок реализации	одна смена (21 день)
Уровень программы	стартовый
Объём программы	12 часов
Цель	повышение уровня двигательной активности, формирование культуры здоровья и основ здорового образа жизни через обучение основам боевого искусства
Задачи	<p><b>Образовательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– обучить основам техники тхэквондо;</li> <li>– сформировать понятие об основных принципах тхэквондо;</li> <li>– способствовать овладению тактикой тхэквондо.</li> </ul> <p><b>Развивающие задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– развивать физические способности;</li> <li>– укреплять здоровье;</li> <li>– развивать мыслительные способности;</li> </ul> <p><b>Воспитательные задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– воспитывать понимание необходимости занятий спортом и физической культурой;</li> <li>– прививать здоровый образ жизни;</li> <li>– воспитывать культуру взаимоотношений.</li> </ul>
Планируемые результаты	<p><b>Личностные результаты</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре;</li> <li>– формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками</li> </ul> <p><b>Метапредметные результаты</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– умение соотносить свои действия с планируемыми</li> </ul>

результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

### **Предметные результаты**

*Учащиеся будут знать:*

- историю возникновения и развития тхэквондо;
- правила тхэквондо;
- принципы здорового образа жизни;
- принципы составления правильного тренировочного плана;
- назначение общеразвивающих упражнений (разминки);
- различные виды спортивного оборудования для тхэквондо, их
- назначение, правила пользования.

*Учащиеся будут уметь:*

- выполнять отдельные общеразвивающие упражнения для разминки;
- выполнять правильные удары ногами и руками;
- правильно распределять недельную нагрузку;
- работать в парах, двигаться в стойке.

## **Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»**

### **1.1. Пояснительная записка**

Программа «Юный тхэквондист» относится к физкультурно-спортивной направленности. Образовательная программа «Юный тхэквондист» составлена на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ «В здоровом теле здоровый дух» автора Дамдинова Ж.А.

#### **Актуальность программы и ее особенности**

В соответствии с Концепцией развития дополнительного образования детей, утверждённой распоряжением правительства РФ от 4 сентября 2014г. № 1726-р, на современном этапе содержание дополнительных образовательных программ ориентировано на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса. Актуальность программы заключается в наличии социального запроса на государственные секции тхэквондо, не направленные исключительно на формирование сборной страны, а ориентированные в большей степени на гармоничное физическое развитие и воспитание подрастающего поколения.

Тхэквондо – популярнейший вид спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Занятия тхэквондо в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, привитие здорового образа жизни, необходимых условий для личностного развития детей, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков тхэквондо.

Польза занятий тхэквондо несомненна. Это не только одно из наиболее эффективных средств поддержания жизненного тонуса и укрепления здоровья – мощная физическая нагрузка дает отличный эмоциональный заряд, создает хорошее настроение.

Занятия тхэквондо вырабатывают быстроту реакции и глазомер, умение рационально расходовать свои силы и способность мыслить стратегически. Но, начиная заниматься, Тхэквондо необходимо уделить много внимания начальной физической подготовке.

**Цель программы:** повышение уровня двигательной активности, формирование культуры здоровья и основ здорового образа жизни через обучение основам боевого искусства.

**Задачи:**

Образовательные:

- обучить основам техники тхэквондо;
- сформировать понятие об основных принципах тхэквондо;
- способствовать овладению тактикой тхэквондо.

Развивающие задачи:

- развивать физические способности;
- укреплять здоровье;
- развивать мыслительные способности;

Воспитательные задачи:

- воспитывать понимание необходимости занятий спортом и физической культурой;
- прививать здоровый образ жизни;
- воспитывать культуру взаимоотношений.

Программа основывается на следующих **педагогических принципах:**

- учет индивидуальных особенностей учащихся;
- природосообразности;
- построение воспитательного процесса на основе уровня возрастного и индивидуального развития учащихся.

**Методы организации занятий:**

- групповой;
- поточный;

- фронтальный.

#### **Методы обучения:**

- наглядные методы – показ физических упражнений инструктором;
- словесные методы – объяснение, рассказ, описание, беседа, указание, команды, анализ действий;
- практические методы – упражнения, многократные повторения, специальные упражнения.

#### **Методы воспитательного воздействия:**

- пример;
- убеждение.

Программа циклична и вариативна, составлена в соответствии с требованиями по физической культуре сообразно целям и задачам отечественной оздоровительной физической культуры, с учетом современных достижений в области теории и практики физического воспитания и призвана помочь разнообразить содержание физкультурно-оздоровительной работы в Центре, направлена на формирование у занимающихся интереса к занятиям физическими упражнениями и собственному здоровью.

#### **Общие сведения об условиях реализации Программы:**

Программа разработана для учащихся 10-17 лет. Принцип набора – свобода выбора. Количество учащихся в группе: от 8 до 14 человек, состав может быть разновозрастной и разнополый. Уровень программы: стартовый, объём – 12 часов, срок реализации – 1смена. Продолжительность занятия – 2 академических часа, периодичность – 2-3 раза в неделю.

#### **Основные формы обучения:**

- занятие;
- тренировка;
- индивидуальная работа.

#### **Виды занятий:**

- технико-тактические;

– игровые.

Учитывая тот факт, что дети приезжают на 1 смену важно создать условия для мотивации и формирования интереса к данному виду спорта, так как по окончании программы сохранить достигнутые результаты по самоопределению, целеустремленности и воле, способствует укреплению духа и становлению характера.

## **1.2. Планируемые результаты**

### **Личностные результаты:**

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, деятельности.

### **Метапредметные результаты:**

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

### **Предметные результаты:**

*Учащиеся будут знать:*

- историю возникновения и развития тхэквондо;
- правила тхэквондо;
- принципы здорового образа жизни;

- принципы составления правильного тренировочного плана;
- назначение общеразвивающих упражнений (разминки);
- различные виды спортивного оборудования для тхэквондо, их назначение, правила пользования.

*Учащиеся будут уметь:*

- выполнять отдельные общеразвивающие упражнения для разминки;
- выполнять правильные удары ногами и руками;
- правильно распределять недельную нагрузку;
- работать в парах, двигаться в стойке.



### 1.3. Содержание программы

#### Учебный план

№	Тема	Кол-во часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях №26\СО. Изучение стойки «ап-соги».	1	0,5	0,5	Рассказ Показ
2.	Повторение предыдущего материала (стойка «ап-соги»)	1	0,5	0,5	Рассказ Показ Практика
3.	Изучение удара кулаком «джумок»	1	0,5	0,5	Рассказ Показ Практика
4.	Повторение предыдущего материала (прямой удар кулаком «джумок»)	1	0,5	0,5	Показ Практика
5.	Изучение прямого удара ногой «ап-чаги»	1	0,5	0,5	Рассказ Показ Практика
6.	Повторение предыдущего материала (прямой удар ногой «ап-чаги»)	1	0,5	0,5	Показ Практика
7.	Изучение стойки «чучум-соги»	1	0,5	0,5	Рассказ Показ Практика
8.	Повторение предыдущего материала (стойка «чучум-соги»)	1	0,5	0,5	Показ Практика
9.	Изучение бокового удара ногой «долео-чаги»	1	0,5	0,5	Рассказ Показ Практика
10.	Повторение предыдущего материала (боковой удар ногой «долео-чаги»)	1	0,5	0,5	Показ Практика
11.	Повторение изученных ударов ногами и руками. Работа на лапах. Перемещение на дадзянге.	1	0,5	0,5	Рассказ Показ Практика
12.	Итоговое занятие, оценка знаний, техники тхэквондо	1	0,5	0,5	Рассказ Показ Тестирование
	<b>ИТОГО:</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	

## Содержание занятий

### Первое занятие

**Тема занятия:** Вводное занятие (тхэквондо как олимпийский вид спорта)  
Техника безопасности на занятиях №26\СО. Изучение стойки «ап-соги».

**Цель:** определение возможностей и способностей учащихся, изучение основ тхэквондо как вида спорта.

**Теория.** История возникновения тхэквондо как вида спорта. Специальная терминология. Изучение боевой стойки «ап-соги». Техника безопасности №26\СО.

**Практика.** Стойка «ап-соги». Перемещения в стойке. Махи ногами.

### Второе занятие

**Тема занятия:** Повторение предыдущего материала (стойка «ап-соги»)

**Цель:** определение возможностей и способностей учащихся, изучение основ тхэквондо как вида спорта.

**Теория.** Повторение боевой стойки «ап-соги». Техника безопасности №26\СО..

**Практика.** Стойка «ап-соги». Перемещения в стойке. Махи ногами.

### Третье занятие

**Тема занятия:** Изучение удара кулаком «джумок»

**Цель:** Научить учащихся правильным выполнениям комбинаций в тхэквондо.

**Теория.** Специальная терминология. Изучение удара кулаком джумок. Техника безопасности №26\СО.

**Практика.** Применение удара кулаком джумок в зависимости от спарринговой ситуации. Перемещение в стойке. Повторение предыдущего материала.

### **Четвертое занятие**

**Тема занятия:** Повторение предыдущего материала (прямой удар кулаком «джумок»)

**Цель:** Научить учащихся правильным выполнениям комбинаций в тхэквондо.

**Теория.** Специальная терминология. Изучение удара кулаком джумок. Техника безопасности №26\СО.

**Практика.** Применение удара кулаком джумок в зависимости от спарринговой ситуации. Перемещение в стойке. Повторение предыдущего материала.

### **Пятое занятие**

**Тема занятия:** Изучение прямого удара ногой «ап-чаги»

**Цель:** Изучение тактических схем боя, практическое закрепление техники боя.

**Теория.** Специальная терминология. Изучение прямого удара ногой «ап-чаги». Техника безопасности №26\СО.

**Практика.** Повторение стойки «ап-соги». Перемещение в стойке, применение прямого удара ногой «ап-чаги». Работа в парах на чувство дистанции.

### **Шестое занятие**

**Тема занятия:** Изучение прямого удара ногой «ап-чаги»

**Цель:** Изучение тактических схем боя, практическое закрепление техники боя.

**Теория.** Специальная терминология. Изучение прямого удара ногой «ап-чаги». Техника безопасности №26\СО.

**Практика.** Повторение стойки «ап-соги». Перемещение в стойке, применение прямого удара ногой «ап-чаги». Работа в парах на чувство дистанции.

### **Седьмое занятие**

**Тема занятия:** Изучение стойки «чучум-соги»

**Цель:** Научить учащихся правильным выполнениям комбинаций в тхэквондо.

**Теория.** Специальная терминология. Изучение боевой стойки «чучум-соги». Техника безопасности №26\СО.

**Практика.** Перемещение в стойках. Повторение предыдущего материала.

### **Восьмое занятие**

**Тема занятия:** Повторение предыдущего материала (стойка «чучум-соги»)

**Цель:** Научить учащихся правильным выполнениям комбинаций в тхэквондо.

**Теория.** Специальная терминология. Изучение боевой стойки «чучум-соги». Техника безопасности №26\СО.

**Практика.** Перемещение в стойках. Повторение предыдущего материала.

### **Девятое занятие**

**Тема занятия:** Изучение бокового удара ногой «долео-чаги»

**Цель:** Изучение тактических схем боя, практическое закрепление техники боя.

**Теория.** Специальная терминология. Изучение бокового удара ногой «долео-чаги». Тактика ведения боя. Техника безопасности №26\СО.

**Практика.** Применение бокового удара ногой «долео-чаги», прямого удара ногой «ап-чаги». Работа на лапах. Работа в парах на закрепление техники боя.

### **Десятое занятие**

**Тема занятия:** Повторение предыдущего материала (боковой удар ногой «долео-чаги»)

**Цель:** Изучение тактических схем боя, практическое закрепление техники боя.

**Теория.** Специальная терминология. Изучение бокового удара ногой «долео-чаги». Тактика ведения боя. Техника безопасности №26\СО.

**Практика.** Применение бокового удара ногой «долео-чаги», прямого удара ногой «ап-чаги». Работа на лапах. Работа в парах на закрепление техники боя.

### **Одиннадцатое занятие**

**Тема занятия:** Повторение изученных ударов ногами и руками. Работа на лапах. Перемещение на дадзянге.

**Цель:** Научить учащихся правильным выполнениям комбинаций в тхэквондо.

**Теория.** Специальная терминология. Рассказ о штрафной линии на дадзянге. Техника безопасности №26\СО.

**Практика.** Работа на лапах на технику. Работа на лапах на скорость. Повторение изученных ударов ногами и руками.

### **Двенадцатое занятие**

**Тема занятия:** Итоговое занятие, оценка знаний, техники тхэквондо

**Цель:** Оценка знаний, техники тхэквондо.

**Теория.** Итоговое тестирование. Критерии оценки. Техника безопасности №26\СО.

**Практика.** Показ изученных элементов техники тхэквондо.

## Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

### 2.1. Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

№	Ресурсы и материалы	Кол-во, шт.
1.	Дадзянг	1
2.	Ударная подушка	9
3.	Скакалки	15
4.	Свисток	1
7.	Лапы	9
9.	Итого	35

Для оптимизации учебного процесса на занятиях используются различные дидактические и методические материалы:

- видеозаписи выступлений спортсменов по тхэквондо на чемпионатах России, Европы, мира;
- обучающий видеоролик с техническими комплексами и учебными спаррингами по тхэквондо;
- учебная программа по тхэквондо для детско-юношеских школ.

### 2.2. Анализ результативности реализации программы

О достижении результатов следует судить по:

- оценке результатов учащегося, проявленных на занятиях;
- тестированию на уровень технического мастерства (удары ногами и руками);
- итоговой проверке знаний истории тхэквондо (опрос);
- проверке знаний тактики ведения боя (опрос).

Показатели уровня освоения программы:

Высокий уровень – обучающийся в устном опросе демонстрирует достаточное знание и понимание материала, при выполнении техники хорошее чувство ритма, достаточная сила, динамика и концентрация.

Средний уровень – в ответах на вопросы небольшие неточности и незначительные ошибки, при выполнении упражнений хорошее чувство ритма, достаточная сила, динамика и концентрация, но имеются неточности исполнения.

Низкий уровень – в ответах отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации, при выполнении упражнений недостаточное чувство ритма, слабая концентрация, неправильное выступление с хорошей техникой незнание технических действий.

### 2.3. Методическое обеспечение программы

Для усиления интереса детей к занятиям в объединении "Тхэквондо" наиболее эффективным является построение учебного процесса следующим образом:

1. В начале освоения каждого нового приема учащиеся знакомятся с правильным его выполнением и применением в бою.
2. Учащиеся просматривают предлагаемые фотоматериалы и показ приема инструктором.
3. Каждый учащийся осваивает и отрабатывает новый прием с инструктором и другими учащимися в паре.

### Глоссарий

№	Понятия	Содержание
1	Дадзянг	Площадка для поединков по тхэквондо
2	Подушка ударная	Кожаный снаряд предназначенный для отработки ударов
3	Лапы	Кожаные снаряды предназначенный для отработки ударов, надеваются на кисти рук.

<b>№</b>	<b>Понятия</b>	<b>Содержание</b>
4	<b>Мяч</b>	спортивный инвентарь, используемый для перебивания его от пола.
5	<b>Скакалка</b>	Синтетический шнур с ручками для держания.
6	<b>Спаринг</b>	Легкий тренировочный бой.
7	<b>Раунд</b>	Промежуток времени на протяжении, которого происходит схватка.
8	<b>Судья</b>	лицо, назначенное контролировать поединок.
9	<b>Тактический прием</b>	определенный способ решения конкретной тактической задачи, используемый спортсменом в ходе соревнований.
10	<b>Технический прием</b>	целенаправленное действие для решения определенных двигательных задач, применяемое в процессе соревнований и тренировки.
11	<b>Технико-тактический прием</b>	отдельное тактическое действие, включающее определенные технические элементы, направленное одновременно на решение задач как технической, так и тактической подготовки.



## Список литературы

1. Бэкман Л.Б Тренировки чемпионов: ФиС, 2006
2. Педагогический поиск. Сборник. Составитель Баженов И.Н., Москва: "Педагогика", 1990
3. Теория и методика физического воспитания: Учебник для институтов физической культуры: в 2-х томах / Под ред. Матвеева Л.П., Новикова А.Д. - 3-е изд., исправленное и дополненное. - Москва: Физкультура и спорт, 2001
4. Тхэквондо (ВТФ): Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и школ высшего спортивного мастерства. - Москва, 2002

### 3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

#### 3.1. Список использованной литературы

1. Федеральный Закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ - 87с.
2. Приказ Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации № 157 от 3.04.2009 г. «Об утверждении содержания этапов многолетней подготовки спортсменов» - 4 с.
3. Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации 2006 года (Письмо Федерального агентства по физической культуре и спорту от 12.12.2006 г. № СК-02-10/3685).
4. Приказ Минобразования РФ, Минздрава РФ, Госкомсгюрга РФ и Российской Академии образования от 16 июля 2002 г. «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации».
5. Типовой план-проспект учебной программы для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и УОР) утвержденный приказом Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму № 390 от 28.06.2001. — 42с.
6. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в РФ. - М.: Советский спорт, 2008. - 146с.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: ФиС, 1991. -543с.
8. Правила соревнований по чирлидингу. - М.: ООО «Федерация чирлидинга России», 2014. - 54с.
9. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. - М.: Terra- Спорт, 2002. - 508с.
10. Коркин В.П. Акробатика, М.: ФиС, 1983.
11. В.Г. Никитушкин. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва «Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции». - М.: Советский спорт, 2005. - 112с.
12. А.А. Кашкин. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва «Плавание». - М.: Советский спорт, 2009. - 215с.
13. Чепел Л. «Как стать первоклассным тренером по чирлидингу». - М., 2004. - 364с. '
14. «Чирлидинг. Как подготовить команду» - Москва, 2007. - 44с.
15. «Чирлидинг» Примерная образовательная программа дополнительного образования детей- Москва 2012-93 с.
16. Правила вида спорта «чир спорт», утвержденные Минспорта РФ <https://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/pravila-vidov-sporta/>