

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Федеральное государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение «Раифское СУВУ»**

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол №1
от 29.08.2025г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ТХЭКВОНДО**

Направленность: Физкультурно - спортивная

Возраст обучающихся: 13 – 18 лет

Срок реализации: 1 год

Раифа 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Тхэквондо» разработана в соответствии с направлениями государственной образовательной политики и современными нормативными документами федерального и регионального уровня в сфере образования, а также локальными актами ФГБПОУ «Раифское СУВУ».

Программа тхэквондо имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Адресат программы

Программа адресована детям школьного возраста. В объединение принимаются учащиеся в возрасте 13-17 лет без специальной подготовки.

Актуальность программы

Программа «Тхэквондо» способствует формированию у детей потребности к самосовершенствованию, творческому развитию, здоровому образу жизни, развитию физических и нравственных качеств.

Уровень освоения программы – базовый.

Объем и срок реализации программы – 1 год (704 часа, включая проведение воспитательных мероприятий и соревнований).

Особенность программы

Программа «Тхэквондо» включает в себя элементы основной школы тхэквондо, ОФП и СФП одновременно, что даёт возможность на базе школы заниматься тхэквондо (как видом физической нагрузки), так и формировать у занимающихся качественную базу для занятий тхэквондо как избранным видом спорта (в специализированном учреждении).

Цели программы:

- укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- освоение знаний о своем теле и понимание основ его функционирования;
- освоение и совершенствование техники двигательных действий в тхэквондо;
- развитие основных физических качеств и способностей.

Задачи программы

Обучающие:

- сформировать представления об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- ознакомить с основами физиологии и анатомии занимающихся;
- обучить технике двигательных действий тхэквондо;

Развивающие:

- содействовать гармоничному физическому развитию;
- развивать физические способности (выносливость, гибкость, силу, координацию, быстроту) средствами тхэквондо;
- развивать когнитивные способности (мышление, память, восприятие) средствами тхэквондо.

Воспитательные:

- формировать привычки здорового образа жизни;
- формировать эмоционально располагающую среду для занимающихся.
- воспитывать коммуникативные навыки, доброжелательные отношения со сверстниками.

Планируемые результаты

Предметные:

- будут сформированы представления об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- будут сформированы необходимые знания и умения в области тхэквондо;
- ознакомятся с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомятся с основами профилактики заболеваемости и травматизма на занятиях;
- освоят технику базовых упражнений тхэквондо;
- изучат основные правила соревнований по тхэквондо.

Метапредметные:

- разовьют физические способности (сила, скорость, выносливость, гибкость, координация) средствами тхэквондо;
- разовьют умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- разовьют образное и пространственное мышления, память, воображение, внимание;
- разовьют волевые качества;
- приобретут умение формулировать свои затруднения;
- приобретут умение осуществлять взаимный контроль

Личностные:

- учащиеся приобщатся к системе культурных ценностей, отражающих богатство общечеловеческой культуры, разовьют стремление к высоким культурным и духовным ценностям и их дальнейшему обогащению;
- будут стремиться к получению новых знаний в рамках общеразвивающей программы;
- будут стремиться к высоконравственному поведению и нормам гуманистической морали (доброты, взаимопонимания, милосердия, веры в созидательные способности человека, терпимости по отношению к людям, культуры общения, интеллигентности как высшей меры воспитанности);
- разовьют усидчивость, аккуратность, активность, уважение и любовь к труду, сформируют потребность к саморазвитию.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации

Программа реализуется на государственном языке Российской Федерации – русском.

Форма обучения: очная.

Условия набора в коллектив

Прием учащихся в группу осуществляется на конкурсной основе методом педагогического наблюдения и сравнительного анализа (прыжок в длину с места, наклон к выпрямленным ногам, скорость реакции, игровая деятельность как проявление скоростных способностей). Необходимо наличие медицинского допуска. Возраст занимающихся - 7-8 лет.

Условия формирования групп

Формируются разновозрастные группы.

Дополнительный набор в группу не предусмотрен.

Количество обучающихся в группе

Количество обучающихся в группе – не более 10 человек.

Формы организации занятий

Программой предусматриваются аудиторные и самостоятельные занятия.

Формы организации деятельности учащихся на занятии

- фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение);
- групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач. Группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);
- коллективная: организация проблемно-поискового или творческого взаимодействия между всеми детьми одновременно.

Формы проведения занятий

Основной формой занятия является тренировка.

Материально-техническое оснащение

Обучение осуществляется в малом спортивном зале школы. Форма одежды – спортивный верх и низ (футболка, толстовка, штаны, шорты) и спортивная обувь на белой подошве. На занятии используются набивные мячи, скакалки, конусы для разметки зала, гимнастические скамейки и стенки.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Перечень разделов, наименование тем	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	2	-	Устный опрос
2.	Формирование базовых навыков	84	3	81	Педагогическое наблюдение
3.	Освоение техники боевой стойки и передвижений	85	3	82	Нормативы, тестирование техники движений
4.	Изучение видов дистанции	100	5	95	Нормативы, тестирование техники движений
5.	Освоение техники ударов руками и ногами	100	5	95	Нормативы, тестирование техники движений
6.	Освоение техники действий защиты	55	3	52	Нормативы, тестирование техники движений
7.	Тренировочные спарринги	50	5	45	Педагогическое наблюдение
8.	Выполнение контрольных нормативов	26	-	26	Контрольные нормативы
9.	Итоговое занятие	2	-	2	Подведение итогов
10	Воспитательные мероприятия, мастер – классы, соревнования	200		200	
	Итого:	704	26	678	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дополнительной общеразвивающей программы

«ТХЭКВОНДО»

Задачи:

Обучающие:

- сформировать представления об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- ознакомить с основами физиологии и анатомии занимающихся;
- обучить технике двигательных действий тхэквондо;

Развивающие:

- содействовать гармоничному физическому развитию;
- развивать физические способности (выносливость, гибкость, силу, координацию, быстроту) средствами тхэквондо;
- развивать когнитивные способности (мышление, память, восприятие) средствами тхэквондо.

Воспитательные:

- формировать привычки здорового образа жизни;
- формировать эмоционально располагающую среду для занимающихся.
- воспитывать коммуникативные навыки, доброжелательные отношения со сверстниками.

Содержание программы

1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.

Теория. Организация работы объединения. Расписание. Планы на год. Инструктаж учащихся по ТБ, правила поведения в спортивном зале, в раздевалках, душевых, оказание мед помощи. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях тхэквондо. Первая доврачебная помощь при травмах и несчастных случаях. Историческая справка о виде спорта «Тхэквондо». Разделы, принципы тхэквондо.

2. Формирование базовых навыков

Теория. Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий.

Практика. Упражнения для развития выносливости, скорости, ловкости и гибкости: гимнастические упражнения, бег, прыжки на скакалке, работа с налобным мячом, работа с набивными и теннисными мячами, упражнения для повышения амплитуды во всех суставах занимающихся, эстафеты, подвижные игры.

3. Освоение техники боевой стойки и передвижений

Теория. Виды передвижений в тхэквондо: челнок, смещение, сближение, уход. Виды боевых стоек: открытая, закрытая, лево и правосторонняя.

Практика. Применение техники передвижений. Нормативы, тестирование техники движений. Применение боевой стойки в спаррингах. Нормативы, тестирование техники движений.

4. Изучение видов дистанции

Теория. Виды дистанции – средняя, ближняя, дальняя, особенности работы на любой дистанции. Отработка заданий индивидуально, в парах.

Практика. Работа с дистанцией в спаррингах. Нормативы, тестирование техники движений.

5. Освоение техники ударов руками и ногами

Теория. Прямые, боковые удары ногами. Удары ногами в прыжке. Виды ударов руками: прямой, боковой. Повторный удар рукой. Двойка ударов.

Практика. Применение ударов ногами в спаррингах. Выбор удара в зависимости от боевой стойки и дистанции в спарринге. Использование ударов в атаке и встречной работе. Удары впереди стоящей и сзади стоящей ногами. Отработка заданий индивидуально, в парах. Применение ударов руками в спаррингах. Выбор удара в зависимости от боевой стойки и дистанции в спарринге. Использование ударов в атаке и встречной работе. Удары передней и дальней руками. Отработка заданий индивидуально, в парах.

6. Освоение техники действий защиты

Теория. Виды защитных действий: сбив, уклон, уход с линии атаки.

Практика. Применение защитных действий в спаррингах. Применение защиты в зависимости от боевой стойки и дистанции в спарринге. Отработка заданий индивидуально, в парах.

7. Тренировочные спарринги

Теория. Техника безопасности для выполнения тренировочных спаррингов. Правила проведения.

Практика. Применение изученных тем в спарринге. Умение использовать удары руками и ногами, различные виды дистанции и защитные действия с разными спарринг партнерами.

8. Выполнение контрольных нормативов

Теория. Соблюдение техники безопасности.

Практика. Выполнение контрольных нормативов.

9. Итоговое занятие

Практика. Обобщение, подведение итогов за год.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные:

- будут сформированы представления об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- будут сформированы необходимые знания и умения в области тхэквондо;
- ознакомятся с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомятся с основами профилактики заболеваемости и травматизма на занятиях;
- освоят технику базовых упражнений тхэквондо;
- изучат основные правила соревнований по тхэквондо.

Метапредметные:

- разовьют физические способности (сила, скорость, выносливость, гибкость, координация) средствами тхэквондо;
- разовьют умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- разовьют образное и пространственное мышления, память, воображение, внимание;
- разовьют волевые качества;
- приобретут умение формулировать свои затруднения;
- приобретут умение осуществлять взаимный контроль

Личностные:

- учащиеся приобщатся к системе культурных ценностей, отражающих богатство

общечеловеческой культуры, разовьют стремление к высоким культурным и духовным ценностям и их дальнейшему обогащению;

- будут стремиться к получению новых знаний в рамках общеразвивающей программы;
- будут стремиться к высоконравственному поведению и нормам гуманистической морали (доброты, взаимопонимания, милосердия, веры в созидательные способности человека, терпимости по отношению к людям, культуры общения, интеллигентности как высшей меры воспитанности);
- разовьют усидчивость, аккуратность, активность, уважение и любовь к труду, сформируют потребность к саморазвитию.

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочные материалы

Входной контроль проводится на первом году обучения в сентябре с целью выявления способностей.

Форма выявления результатов: устный опрос, педагогическое наблюдение.

Формы фиксации результатов: карта педагогического наблюдения.

Текущий контроль проводится по окончании каждой темы.

Формы выявления результатов: устный опрос, педагогическое наблюдение, нормативы, тестирование техники движений, тестирование двигательной активности.

Формы фиксации результатов: карта педагогического наблюдения.

Промежуточный контроль предусмотрен по окончании каждого полугодия в декабре и в мае.

Формы выявления результатов: устный опрос, педагогическое наблюдение, сдача нормативов, тестирование техники движений, тестирование двигательной активности.

Формы фиксации результатов: карта педагогического наблюдения.

Критерии оценки результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы «Тхэквондо»:

- сдача нормативов;
- освоение базовой техники тхэквондо;
- основные правила соревнований по тхэквондо;
- взаимный контроль;
- уважительное отношение внутри коллектива, взаимопомощь.

Баллы проставляются по каждому показателю по пятибалльной шкале в соответствии с нормативами физической подготовки в представленной таблице.

5 баллов соответствует высокому уровню освоения общеразвивающей программы, 4 балла – среднему уровню, 3 балла и менее – низкому уровню.

Итоговый контроль предусмотрен по окончании обучения по программе в мае.

Формы выявления результатов: устный опрос, педагогическое наблюдение, сдача нормативов, тестирование техники движений, тестирование двигательной активности.

Формы фиксации результатов: карта педагогического наблюдения.

Критерии оценки результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы «Тхэквондо»:

- сдача нормативов;
- освоение базовой техники тхэквондо;
- основные правила соревнований по тхэквондо;
- взаимный контроль;

- уважительное отношение внутри коллектива, взаимопомощь.

Баллы проставляются по каждому показателю по пятибалльной шкале в соответствии с нормативами физической подготовки в представленной таблице.

5 баллов соответствует высокому уровню освоения общеразвивающей программы, 4 балла – среднему уровню, 3 балла и менее – низкому уровню.

Нормативы

Мальчики				
Баллы	Наклон к выпрямленным ногам (см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Прыжки на скакалке	Подъем туловища из положения лежа на спине
5	8 и больше	140 и больше	30 и больше	17 и больше
4	4 -7	111 – 139	16-29	11-16
3	0 - 3	0 - 110	0-15	0-10

Методические материалы

Формы и методы обучающего процесса

Теоретический материал усваивается в процессе объяснения элементов тренировочных упражнений, разбора правильной нагрузки на группы мышц. Существующая последовательность исполнения элементов тренировочных упражнений способствует усвоению информации о правильном воздействии на организм занимающихся.

Приобретение практических навыков напрямую связаны с трудоспособностью детей и их физическими качествами, что непременно учитывается при проведении занятий.

Построение занятий предполагается на основе педагогических технологий активизации деятельности учащихся путем создания проблемных ситуаций, разноуровневого и развивающего обучения, индивидуальных и групповых способов обучения.

Форма оценки результативности

Программа предусматривает использование следующих форм работы:

- Фронтальной, индивидуально - самостоятельная работа обучающихся с оказанием педагогом помощи, учащимся при возникновении затруднения, не уменьшая активности учеников и содействуя выработке навыков самостоятельной работы.
- Групповой - когда учащимся предоставляется возможность самостоятельно построить свою деятельность на основе принципа взаимодействия в команде во время игры, ощутить помощь со стороны друг друга, учесть возможности каждого на конкретном игровом моменте. Всё это способствует более быстрому и качественному выполнению задания.

Методика и организация учебно-воспитательного процесса

- Методика и организация учебно-воспитательного процесса проводится с учетом психофизических и возрастных особенностей развития ребенка.
- Основными принципами обучения являются – от простого к сложному, системность, последовательность, доступность. Обучение строится на взаимодействии видов деятельности – подражательной, познавательной, коммуникативной, ценностно-ориентированной, творческой.
- Занятие должно проходить в атмосфере конструктивного взаимодействия, должен присутствовать постоянный анализ собственной деятельности, учащиеся постоянно должны получать консультации преподавателя.
- Занятия должны строиться с учетом индивидуальных физических особенностей развития каждого ученика.

Различная начальная подготовленность участников кружка требует четкого дифференцированного подхода к итогам их работы. Поэтому успешная деятельность начинающих заслуживает одобрения так же, как и успехи учащихся уже имеющих навыков.

Формы организации учебной деятельности:

- индивидуальная;
- индивидуально-групповая;
- групповая (или в парах);
- фронтальная;

Методы обучения:

- объяснительно-иллюстративный;
- репродуктивный;
- проблемный;
- исследовательский.

Педагогические приемы:

- прием формирования взглядов (убеждение, пример, разъяснение, дискуссия);
- прием организации деятельности (приучение, упражнение, показ, подражание, требование);
- прием стимулирования и коррекции (поощрение, похвала, оценка и т.д.);
- прием сотрудничества, позволяющего педагогу и воспитаннику быть партнерами в процессе обучения;
- прием свободного выбора, когда детям предоставляется возможность выбирать для себя вариант задания и его степень сложности.

Методы проведения занятия: словесные, наглядные, практические, чаще всего их сочетание. Каждое занятие по темам программы, как правило, включает теоретическую часть и практическое выполнение задания. Теоретические сведения – это повтор пройденного материала, объяснение нового, информация познавательного характера. На занятии используются различные наглядные материалы и технические возможности: показ иллюстраций, материалов, презентаций, видео.

В процессе занятия педагог постоянно напоминает детям о соблюдении правил гигиены, санитарии и техники безопасности.

Организация и проведение занятия включает следующие структурные элементы:

- инструктаж (вводный – проводится перед началом практической работы; текущий – проводится во время практической работы)
- практическая работа (80% времени занятия);

При проведении занятий используются различные технологии:

- проблемного обучения - учащиеся самостоятельно находят пути решения той или иной задачи, поставленной педагогом, используя свой опыт, творческую активность.
- дифференцированного обучения - используется метод индивидуального обучения;
- личностно-ориентированного обучения - через самообразование происходит развитие индивидуальных способностей;
- развивающего обучения - учащиеся вовлекаются в различные виды деятельности;
- игрового обучения - через игровые ситуации, используемые педагогом, происходит закрепление пройденного материала (различные конкурсы, соревнования и т.д.).

Информационные источники

Для педагога:

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовленности спортсменов / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331с.

2. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. – М.: «Советский спорт», 2010. – 464с.
3. Лях, В.И. Теория управления двигательными действиями по Н.А. Бернштейну / В.И. Лях // Физкультура в школе. - 2006. - № 6. - С. 6-10.
4. Назаренко, Л. Д. Развитие двигательного-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков / Л. Д. Назаренко. - М.: Теория и практика физической культуры, 2001. - 332с., с ил.
5. Павленко, А. В. Исследование эффективности развития тхэквондо в системе дополнительного образования общеобразовательных школ г. Санкт-Петербурга // Ученые записки университета Лесгафта. 2009. №6.
6. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984 г.
7. Шулика, Ю.А. Тхэквондо: теория и методика. Т. 1: Спортивное единоборство: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. Ростов-на-Дону: Феникс, 2007. - 800 с.: ил.

Литература для учащихся

1. Гелецкий, В.М. Теория физической культуры и спорта: Учебное пособие / В.М. Гелецкий; ИПК СФУ, 2008. – 342 с.
2. Деминский, А. Ц. Основные закономерности учебно-тренировочного процесса спортсмена / А.Ц. Деминский // ППМБПФВС, 2009. - Вып.10. – С 45-47.
3. Мирзоев, О.М. Применение восстановительных средств в спорте / О.М. Мирзоев. –М.: СпортАкадемПресс, 2005. -202с.
4. Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. – М.:«ВНИИФК», 2007. – 199 с.
5. Чой, Хонг Хи. Таэквондо /Корейское национальное искусство самообороны): Энциклопедия: в 15-ти т. / Хонг Хи, Чой; Интернациональная Федерация Таэквондо (ИТФ) - 5-е изд - Волгоград, 2000

Интернет-источники

1. Тхэквондо ИТФ России [Электронный ресурс]. URL.: <https://itf-russia.ru/>
2. Официальный сайт Санкт-Петербургской Федерации Тхэквондо ИТФ [Электронный ресурс]. URL.: <https://www.taekwondo-spb.ru/>
3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL.: <http://lib.sportedu.ru/press/>