

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 40» имени Маршала Советского Союза
Жукова Георгия Константиновича

«СОГЛАСОВАНО»
Зам. директора по ВР
Ю.И. Манушкова
« 01 » 08 2024

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАОУ «СШ № 40»
им. Г.К. Жукова
М.Д. Сунозов
от « 01 » 08 2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительного образования на 2024-2025 учебный год
«Тхэквандо»

Педагог дополнительного образования

Баглай А. А.

г. Хабаровск
2024г.

Пояснительная записка к учебному плану и программе дополнительного образования «тхэквондо».

Учебный план по дополнительной программе «тхэквондо» построен в соответствии с:

- Законом Российской Федерации от 10.07.1992 г. №3266-1 «Об образовании»;
- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.1.1249-03 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 26.03.2003 № 24;
- Письмом Министерства образования Российской Федерации от 14.03.2000 № 65/23-16 «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения»;
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.05.2007 № 03-1213 «О методических рекомендациях по отнесению дошкольных образовательных учреждений к определенному виду»;
- Положением о лицензировании образовательной деятельности, утвержденным постановлением Правительства Российской Федерации от 31.03.2009 №277;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.11.2009 № 655 «Об утверждении и введении в действие федеральных государственных требований к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования».

Учебный план составлен с учётом социального заказа родителей ДООУ, особенностей развития воспитанников, их возможностей и потребностей.

Продолжительность учебного года с 1 сентября по 31 июля. Организация образовательного процесса предполагает обучение детей на специальных занятиях, количество и продолжительность которых соответствуют ст. 2.12.7.СанПиНа 2.4.1. 1249-03. во второй половине дня.

Настоящая программа — это разработанный документ на базе современных представлений о нормативных документах, регламентирующая учебное содержание новой дисциплины физической культуры тэквон-до для детских дошкольных учреждений.

Введение этого вида спорта отражает общие тенденции в формировании интересов детей в отношении занятий физической культуры и спортом. Задача — придать этому направлению физической культуры упорядоченный и цивилизованный вид, сделать его элементом физического воспитания подрастающего поколения.

Регулярные занятия упражнениями, заимствованными из тэквон-до, весьма благотворно воздействуют на развитие двигательных качеств, психики, волевых качеств. Особенно ценны эти занятия в плане развития и совершенствования таких качеств как быстрота двигательной реакции, координация движений и ловкость.

1. ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ

Занятия *тахэквондо* призваны способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, развитию физических, интеллектуальных и нравственных качеств личности.

Основными задачами являются:

Начальный этап подготовки:

- привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям таэквон-до;
- укрепление здоровья детей, развитие основных физических качеств;
- воспитание волевых качеств, воспитание патриотизма, чувства преданности своему коллективу, команде, Родине;
- ознакомление с простейшей техникой, освоение базовых технико-тактических действий (ТТД);
- закладывание фундамента ОФП и СФП (средствами борьбы, спорт играми, легкой атлетикой) Основных технико-тактических действий, простейших видов спарринга;
- систематическое посещение тренировок и теоретических занятий;
- закрепление навыков осмысленного подхода к тренировочному процессу;
- закрепление и совершенствование технико-тактических действий спарринга (поединка);
- совершенствование индивидуального технико-тактического арсенала таэквон-до;
- поддержание общей спортивной формы средствами физических упражнений.

2. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

2.1. Спортивные группы по таэквон-до организуют работу с детьми в течение календарного года.

2.2. В процессе обучения дети овладевают необходимыми навыками и знаниями, способствующих повышению физической подготовленности.

2.3. Все занятия делятся на теоретические и практические.

2.4. Теоретические занятия.

2.4.1. На теоретических занятиях дети получают необходимые знания обязательные для нормального развития личности: широкие сведения общекультурного, исторического характера, знакомство с традициями и видами различных школ единоборств, правилами безопасности и т.п.

• свободные беседы, групповые обсуждения профессиональных тем, изучение мастерства ведущих борцов мира;

- самостоятельные занятия;
- просмотр видеоматериалов.

2.5. Практические занятия.

2.5.1. В ходе практических занятий учащиеся приобретают, закрепляют, совершенствуют основные двигательные навыки, их комбинации, целостные приемы, обеспечивающие высокоэффективное выполнение специфической спортивной деятельности.

2.5.2. Основными формами практических занятий являются:

- групповые тренировочные занятия;
- индивидуальные тренировочные занятия;
- тестирование по видам подготовки;

Перспективный план работы

месяц	Подготовительные упражнения	Специальные упражнения	Теоретические занятия
сентябрь	Построение, перестроение. Упражнения для развития гибкости.	Знакомство со стойками: Нарани соги; Чарьет соги; Аннун соги. .	Этикет в зале; Терминология изучаемых базовых упражнений. Правила безопасности на занятиях по таэквон-до.
Октябрь-декабрь	Упражнения для развития гибкости; упражнения на развитие силы.	Повторение ранее изученных стоек. Изучение стоек: Нюнча соги; Гуннун соги. Изучение и отработка базовых движений : Гуннун соги Каунде ап джумок баро хируги.	Терминология изучаемых базовых упражнений. История Таэквон-до. Гигиенические знания и навыки. Режим и питание спортсмена
Январь-февраль	Упражнения для развития гибкости; упражнения на развитие координации.	Изучение и отработка блоков и ударов руками на месте: анун соги наджунде пхальмок макки; анун соги наджунде сонкаль макки; анун соги каунде ан пхальмок макки; анун соги ап джумок хируги. Изучение формального комплекса: саджи- хируги.	Терминология изучаемых базовых упражнений. Просмотр видеоматериалов о таэквон-до.
Март-май	Упражнения для развития гибкости; игры организующего характера с элементами соревнований	Изучение ударов руками и ногами: Ап джумок; ап ча оллюги; юб ча оллюги; ап чаги; ануро нерио чаги; бакуро нерио чаги; долио чаги. Изучение формальных комплексов: саджи- макки;	Терминология изучаемых базовых упражнений. Защитное снаряжение в таэквон-до

		ченджи- тыль.	
--	--	---------------	--

План тренировочных занятий

		Этикет Построение
ОФП.	Разминка, Бег, Упражнения на выносливость, Упражнения на силу, Упражнения на гибкость Игровые упражнения	
Спец. Упражнения. Базовая техника		СФП.
Формальные комплексы / тыли		ТТП.
Итого часов		

Специальная Физическая Подготовка. Базовая техника		
Действие руками	Действие ногами	Стойки
Ап Джумок Чируги – движение рукой вперёд	Ап Ча Олинъ – прямой мах	Моа Соги – ноги вместе
Санкаль Териги – движение рукой в сторону	Бакуро Олинъ – круговой мах	Чарьет Соги – стойка смирно
Чукё Пальмок Макки – верхний блок	Ануро Олинъ – круговой мах	Джумби Соги – стойка готовности
Ан Пальмок Макки – средний блок	Ап Чаги – толчок вперед ногой	Гуннун Соги – шагающая стойка
Наджунде Пальмок Макки – нижний блок	Йоп Чаги – толчок вбок ногой	Ниунца Соги – стойка полу боком
Деби Пальмок Макки – средний блок	Долио Чаги – круговое движение ногой	Аннун Соги – стойка всадника
Сан Пальмок Макки – двойной блок	Горо Чаги – обратное круговое движение ногой	
Тактико-техническая подготовка. Формальные комплексы / тыли		
САДЖИ ЧИРУГИ - Формальный комплекс 7 движений	ЧОН-ЗИ – тыль 19 движений	САМБО МАТСОГИ – спарринг на 3 шага без партнера 8-24 движений
САДЖИ МАККИ - Формальный комплекс 8 движений	ДАН-ГУН – тыль 21 движений	САМБО МАТСОГИ – спарринг на 3 шага с партнерам

Зачетные требования

		10 Гып (белый пояс)	9 Гып (бело-жёлтый пояс)	8 Гып (жёлтый пояс)
Стойки		МОА Соги, ЧАРЕТ Соги, ЧУНБИ Соги, ГУННУН Соги,	Ниунца Соги, Аннун Соги,	Ниунца Соги,
Удары	ноги	АПЧА АЛИНЬ,	Ап Чаги, Йоп Чаги,	Долио Чаги, Бакуро Нерио чаги, Ануро Нерио чаги,
	руки	КАУНДЕ АП ДЖУМОК ЧИРУГИ,	Ап Джумок Чируги, Каунде Санкаль Териги,	Нопунде Ап Джумок Чируги, Санкаль Териги,
Блоки		Ан Пальмок Макки, Наджунде Пальмок Макки,	Наджунде Пальмок Макки, Наджунде Сонкхаль Макки, Каунде Ан Пальмок Макки,	Деби Пальмок Макки, Сан Пальмок Макки, Чукё Пальмок Макки,
Тыли		САДЖИ – ЧИРУГИ, САДЖИ – МАККИ,	ЧОН-ДЖИ,	ДАН-ГУН,
Спар-ринги		САМБО МАТСОГИ (без партнера на 3 шага),	САМБО МАТСОГИ (на 3 шага с партнером),	САМБО МАТСОГИ (на 3 шага с партнером) 8 комбинаций,
О.Ф.П.		10 отжиманий, 15 приседаний, 20 пресс	15 отжиманий, 20 приседаний, 20 пресс	20 отжиманий, 25 приседаний, 25 пресс
Теория		Команды в зале? завязывание пояса? Ф. И. О. тренера? этикет в зале?	Что такое Таэквондо? Что означает слово Таэквондо? Значение ЧОН-ЗИ? Значение белого пояса?	Значение ДАН-ГУН?

10 гып

программа белого пояса

Предназначена для овладения простейшими двигательными навыками, развития координации, чувства равновесия, гибкости и физической подготовки. Основной задачей является вырабатывания устойчивой привычки к регулярным занятиям и необходимых равыков сознательной дисциплины.

Белый пояс - означает начинающий ученик, не обладающий Навыками Тазквон-до.

Базовые упражнения

Стойки (Соги)	Удары		Блоки
	Руками	Ногами	
Моа Соги	Ап Джумок Чируги	Йоп Чаги	Чукё Пальмок Макки
Чарьет Соги		Ап ча Олинъ	Ап Пальмок Макки
Нарани Соги			
Гуннун Соги			Наджунде Пальмок Макки

Взаимодействие из Нарани Соги 6 ударов 6 блоков.

ТЫЛЬ:

САДЖИ ЧИРУГИ

САДЖИ МАККИ

СПАРРИНГ:

САМБО МАТСОГИ (без партнера на 3 шага)

Физическая Подготовка

	Вид физических упражнений			
	Сгиб. Разгиб рук в упоре лёжа	Подъём прямых ног из положения лёжа	Приседания	Тест на гибкость
Ю	15	15	10	Сидя на полу ноги вместе, колени прямые. Достать стопы пальцами; (перекаты) 10 раз
Д	12	15	10	

Основы знаний

Исполнения основных команд: Чарьёт, Сёц, Кьюне, Джумби.

9 гып

программа бело-желтого пояса

Служит переходной ступенью от белого к желтому поясу. Она содержит упражнения, предназначенные для выполнения базовых элементов тазквон-до

Базовые упражнения

Стойки (Соги)	Удары		Блоки (Макки)
	Руками	Ногами	
Ниунца Соги	Ап Джумок Чируги	Долио Чаги	Деби Пальмок Макки
Аннун Соги	Санкаль Териги	Ап чаги	Ап Пальмок Макки

Взаимодействие из Аннун Соги 6 ударов 6 блоков.

Тыль: **ЧОН-ЗИ.** Это слово переводится как "рай земной". На Востоке оно интерпретируется как создание мира и зарождение истории человечества. Это первый тыль, с которым знакомится новичок. Он состоит из двух частей, первая из которых символизирует Землю, а вторая - Небеса.

СПАРРИНГ: САМБО МАТСОГИ (на 3 шага с партнером)

Физическая Подготовка

	Вид физических упражнений			
	Сгиб. Разгиб рук в упоре лёжа (отжимания)	Подъём прямых ног из положения лёжа (Пресс уголок)	Приседания	Тест на гибкость
Ю	20	20	15	Сидя на полу одна нога, согнута и отведена назад. Достать стопы двумя руками; (плуг) выполнить 10 раз
Д	15	20	15	

Основы знаний

Заповеди занимающихся;

- Я буду соблюдать принципы ТАЭКВОН-ДО,
- Я буду уважать инструкторов и старших,
- Я никогда не применю ТАЭКВОН-ДО для достижения несправедливой цели,
- Я буду образцом свободы и справедливости,
- Я буду строить более справедливый мир,
- Я никогда не предаю своего инструктора и боевое искусство.

Таэквондо – искусство самообороны без оружия. << ТАЭ>> означает выполнение удара ногой <<КВОН>> означает выполнение удара рукой <<ДО>> означает искусство, путь истины, проделанный в прошлом, покрытый святостью и мудростью.

8 гып

программа желтого пояса

Предназначена для овладения базовой техникой руками и ногами, подготовка к соревнованиям.

Основной задачей курса является выработка у занимающихся ясного понимания физических и физиологических основ техники боевых искусств (умение объяснить, почему данное движение выполняется так, а не иначе).

Желтый Пояс - Земля, на которой всходят ростки, пускают свои корни, где лежат основы Таэквон-до.

Базовые упражнения

Стойки (Соги)	Удары		Блоки (Макки)
	Руками	Ногами	
Ниунца Соги	Ап Джумок Чируги	Йоп Чаги	Деби Пальмок Макки
	Олио Джумок Чируги	Горо Чаги	
Аннун Соги	Санкаль Терики	Нерио чаги	Сан Пальмок Макки

Взаимодействие из Аннун Соги попеременно блок + удар.

ТЫЛЬ:

ДАН-ГУН

Тыль назван в честь Дан-Гуна - легендарного основателя Кореи (2333 г. до н.э.).

СПАРРИНГ: **САМБО МАТСОГИ** (на 3 шага с партнером) 8 комбинаций.

Физическая Подготовка

	Вид физических упражнений			
	Сгиб. Разгиб рук в упоре лёжа	Подъём прямых ног из положения лёжа	Приседания	Тест на гибкость
Ю	20	20	20	Присев выпрямления ног в наклон. Пальцы от пола не отрывать (плуг)
Д	15	20	20	