

**КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ВСЕВОЛОЖСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН»  
ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
«МУРИНСКИЙ ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ № 4»**

**ПРИНЯТА**  
Педагогическим советом  
от «31» августа 2021 года  
Протокол № 1

**УТВЕРЖДЕНА**  
Приказом директора¶  
МБОУ «СОШ «Муринский ЦО №4»  
От «31» августа 2021 года №314-ОД  
\_\_\_\_\_ К.Е. Белов

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«ОФП с элементами Тхэквондо»**

*Возраст обучающихся, на которых рассчитана  
программа 7-14 лет*

*Срок реализации программы - 1 год*

*Количество обучающихся в группе-15-25 чел.*

*Количество часов:72 ч.*

г.Мурино  
2021 – 2022 учебный год

## **Пояснительная записка**

Данная программа содержит теоретический и практический материал для организации работы в объединении «ОФП с элементами Тхэквондо». Отличительными особенностями программы является акцент на организацию воспитательной работы, создание ситуации успеха, использования личностно-развивающих, воспитательных технологий в процессе работы с детьми, начинающими заниматься тхэквондо.

**Возраст детей**, участвующих в реализации рабочей программы «ОФП с элементами Тхэквондо» (1 года обучения) -7-15 лет.

**Срок реализации** дополнительной общеразвивающей программы - 1 год. Дополнительная общеразвивающая программа реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время, и делится на учебный период с 1 сентября по 31 мая.

**Форма и режим занятий.** В группах занимается от 10 до 15 человек.

**Цель программы:** приобщение детей к здоровому образу жизни и систематическим занятиям физкультурой через занятия тхэквондо.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- познакомить с тем, как сохранить свое здоровье, здоровье других;
- изучать материал по технической, тактической, специальной физической, психологической и теоретической подготовке.

**Развивающие:**

- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья учащихся;
- всестороннее гармоничное развитие дыхательной, сердечно-сосудистой, нервно-мышечной систем и общедвигательной подготовки.

**Воспитательные:**

- привить любовь к занятиям спортом в целом;
- сформировать коллектив единомышленников;
- формировать духовно-нравственные качества личности (доброта, честность, милосердие, воля к победе);
- воспитывать чувство гражданственности, патриотизма, толерантности, трудолюбия;
- воспитание волевых, морально-этических и эстетических качеств;
- формировать негативное отношение к табаку, алкоголю, наркотикам;
- воспитывать потребность в занятии физической культурой, спортом, закаливании и совершенствовании физических способностей и возможностей организма человека.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

**Личностными результатами** освоения учащимися курса «ОФП с элементами Тхэквондо» являются:

- развитие трудолюбия и ответственности;
- проявление интереса к спорту в целом и в тхэквондо в частности;
- самооценка умственных и физических способностей для труда в различных сферах;
- планирование образовательной и профессиональной карьеры;
- формирование духовно-нравственных качеств;
- ознакомление с основами этикета восточных единоборств;

**Метапредметными результатами** освоения программы являются:

- умение организовать и контролировать учебное время;
- развитие лидерских качеств;
- согласование и координация совместной деятельности с другими ее участниками;
- психологическая готовность к соревнованиям;
- умение концентрироваться и находить решение проблем.

**Предметными результатами** освоения, учащимися по данной программе являются:

- Знание правил техники безопасности (ТБ) и правил противопожарной безопасности (ППБ) на занятиях по тхэквондо при работе со спортивным инвентарем;
- Соблюдение условий личной гигиены;
- Развитие координации, ловкости и силы.

### Учебно-тематический план

№	Разделы подготовки	Кол-во часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1		беседа
2	ОФП	35	2	33	тренинг, игра
3	СФП	18	2	16	тренинг
4	Технико-тактическая подготовка	15	2	13	объяснение, показ, тренинг
5	Психологическая подготовка	2	2	0	объяснение, показ, тренинг
6	Зачетные испытания	1	0	1	показательные выступления соревнования
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>9</b>	<b>63</b>	

## Содержание программы

### Вводное занятие

**ТЕОРИЯ:** Ознакомление обучающихся с техникой безопасности, особенностями организации обучения и предлагаемой программой работы на текущий год.

Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие тхэквондо в России и мире. Знакомство с историей тхэквондо, восточной культурой и этикетом, общие правила гигиены, определение цели обучения. Принципы физической подготовки тхэквондиста.. Успехи спортсменов - тхэквондистов России на международной арене. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу. Спортивная дружба. История зарождения ТХЭКВОНДО (ВТФ) в родном городе. ТХЭКВОНДО (ВТФ) на международном уровне, ведущих спортсменов в России и на международной арене.

**Обучающиеся должны знать:** Теорию тхэквондо; Лучших спортсменов в истории ТХЭКВОНДО (ВТФ)

**Уметь:** Ответить на вопросы по теории тхэквондо и пройденному материалу.

**ПРАКТИКА:** просмотр видеоматериала, обсуждение.

### Общая физическая подготовка

**ТЕОРИЯ:** Актуальность занятий спортом, ведение здорового образа жизни, укрепление здоровья. Разъяснения правил безопасности, правил личной гигиены спортсмена, объяснения правильности выполнения технического действия упражнений и подводящие упражнения к этому действию.

**ПРАКТИКА:** Общеразвивающие упражнения, подвижные игры, начальное развитие физических способностей. Комплексы упражнений для развития быстроты и ловкости: бег и скользящие прыжки с быстрой сменой направления, внезапные выпады из различных положений, пробежки с мячом (типа баскетбола, футбола), подвижные игры, игра в баскетбол, в футбол на небольшой площадке, упражнения со скакалкой – 1 мин, бег по ступенькам лестницы. Используют и другие упражнения: бег на месте с высоким подниманием бедра, бег с ускорением, челночный бег, переменный бег 30 м – быстро, 30 м

– медленно, семенящий бег с переходом на бег с ускорением, встречные эстафеты, бег змейкой и т.д.

Комплексы упражнений для силовой подготовки: упражнение для мышц рук и плечевого пояса (подтягивание на перекладине, отжимание лежа, отжимание брусьях), упражнения с гантелями, сгибание рук, поднимание гантелей до касания плеч, вращение кистей, подъем гантелей до уровня плеч, разведение рук в стороны и т.д, упражнения с отягощением для мышц ног (выпады, приседания и т.п.).

Целесообразно совершенствовать такие качества, как гибкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс

общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

- упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращение в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;
- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
- из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъем согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла ног по отношению к туловищу;
- подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лёжа на спине;
- подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лёжа на спине;
- медленный бег на время;
- бег на короткие дистанции на время – 20 метров, 30 метров, 60 метров, челночный бег 5 x 15 метров;
- прыжки с места толчком обеих ног;
- прыжки через гимнастическую скамейку (через линию, нарисованную мелом на полу);
- прыжки боком вправо-влево;
- прыжки «кенгуру» с подтягиванием колен к груди;
- прыжки на одной и двух ногах;
- прыжки через гимнастическую скамейку на время;
- прыжки в приседе вперед, назад, влево, вправо;
- ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни;
- подвижные игры с мячом и без мяча.

Особое внимание следует уделять активной и пассивной гибкости. Для этого выполняется комплекс упражнений типа «шпагат». А также разнообразные упражнения с помощью партнера и тренажера для развития гибкости.

Ходьба, специальная ходьба, бег,

кроссовый бег. Тренировка на дороге.

Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения.

Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Упражнения с набивным мячом.

Упражнения с отягощениями.

Упражнения на гимнастических снарядах: канат, турник, брусья.

Акробатические упражнения: кувырки, перевороты.

Упражнения в положении на мосту.

Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками; комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис.

Упражнения в самостраховке и страховке партнера.

**Обучающиеся должны знать:** технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП); технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность;

**Уметь:** выполнять комплекс разминки и «растяжки».

## Специальная физическая подготовка

**ТЕОРИЯ:** Правила выполнения упражнений, самоконтроль. **ПРАКТИКА:**

- Элементы скоростно-силовых действий, упражнения на развитие гибкости, быстроты, силы, координации и ловкости.
- Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, на мешке, на лапах, на ракетках, на макиварах.
- Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.
- Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, , спортивные игры
- Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой, тренировка на «дорогах».
- Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.
- Боевая стойка тхэквондиста:
- Передвижения: изучить технику передвижения шагами вперед, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо.
- Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю, ближнюю дистанции.
- Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.
- Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый. Рука + нога, нога + рука.
- Обучение тройным ударам ногами.
- Обучение ударам ногами из различных положений по корпусу и простым атакам одиночными ударами.
- Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия защитным действиям при ударах ногами в верхний, средний и нижний уровни.
- Контрудары на опережение, после блокирующих действий. Защита уходами с линии атаки.

**Обучающиеся должны знать:** технику безопасности при выполнении упражнений (СФП); технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность;

**Уметь:** выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них; развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость).

### Технико-тактическая подготовка

**ТЕОРИЯ:** Разъяснение способов ведения состязаний, которые позволяют спортсмену наиболее эффективно реализовать свои индивидуальные возможности и достичь наиболее высокого спортивного результата.

**ПРАКТИКА:**

- Выполнение формальных комплексов (хьенг). Первоначальная тактико-технические действия в поединке (массоги).
- Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов ногами и руками на дальней, средней и ближней дистанциях: боковых и круговых ударов ногами по корпусу и в голову. Техника ударов снизу стопой по корпусу, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита от ударов ногами в верхний, и средний уровни.
- Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и круговых ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.
- Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых в сочетании с боковыми, с ударами снизу, на дальней, средней и ближней дистанциях. Начало поединка. Разрыв дистанции. Удары на выходе. Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами. Бой на краю площадки, выход из угла площадки с последующей контратакой.

#### ***Обучающиеся должны знать:***

Технику безопасности при выполнении технических упражнений; Основные приёмы техники выполнения ударов;

#### ***Уметь:***

Выполнять эти технические элементы на учебно-тренировочных занятиях; Соблюдать технику безопасности при выполнении технических элементов.

### **Психологическая подготовка**

**ТЕОРИЯ:** базовая – психологическое развитие, образование и обучение. Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: патриотизма, гражданственности, сознательности, дисциплинированности, инициативности, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, выдержки, решительности, настойчивости. Спортивная часть. Спортивная злость. Культура и интересы тхэквондиста. Развитие личности спортсмена. Формирование интеллектуальных и эмоциональных качеств. Положительные примеры ведущих спортсменов в спорте, учёбе и жизни.

***Обучающиеся должны знать:*** важнейшие характеристики личности тхэквондиста.

***Уметь:*** самостоятельно развивать профессионально важные качества личности.

### **Зачетные испытания**

**ТЕОРИЯ:** Форма тхэквондиста. Продолжительность боя. Команды рефери на доянге. Жесты рефери на доянге. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Единая Всероссийская спортивная классификация. Особенности правил соревнований. Зал ТХЭКВОНДО (ВТФ). Доянге. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортооружениях, на тренировках.

Соблюдение техники безопасности. Примеры нарушения правил техники безопасности в спортивных сооружениях.

**Обучающиеся должны знать:** правила соревнований и команды судей; правила поведения в спортивном зале.

**Уметь:** правильно вести себя на тренировочном занятии и соревновании.

**ПРАКТИКА:** соревнования.







## Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Дата по факту	Дата по плану
1	Вводное занятие. Проведение инструктажа по технике безопасности.	1 неделя	
2	ОФП. Подвижные игры.	1 неделя	
3	ОФП. Подвижные игры.	2 неделя	
4	Упражнения на гибкость. Изучение техники рук.	2 неделя	
5	Упражнения на ловкость. Изучение техники ног.	3 неделя	
6	Изучение форм. комплексов.	3 неделя	
7	ОФП. Подвижные игры.	4 неделя	
8	Развитие гибкости. Изучение прямого удара.	4 неделя	
9	Закрепление прямого удара ногой.	5 неделя	
10	Изучение повторных однотипных ударов.	5 неделя	
11	Подвижные игры. Изучение бокового удара.	6 неделя	
12	ОФП. Развитие гибкости.	6 неделя	
13	Развитие гибкости. Прямой удар. Повторение.	7 неделя	
14	Эстафеты. Повторение бокового удара.	7 неделя	
15	Закрепление бокового удара. ОФП.	8 неделя	
16	Повторение заднего удара. Эстафеты.	8 неделя	
17	Развитие гибкости. Задний удар снаряды.	9 неделя	
18	ОФП. Подвижные игры.	9 неделя	
19	Изучение бокового удара с вращением 180/	10 неделя	
20	Закрепление бокового удара с вращением на снарядах.	10 неделя	
21	ОФП. Подвижные игры.	11 неделя	
22	Повторение базовой техники. Развитие гибкости.	11 неделя	
23	Упражнения на развитие скоростных качеств.	12 неделя	
24	Изучение повторных однотипных ударов. ОФП.	12 неделя	
25	Изучение двойных разнотиповых ударов.	13 неделя	
26	Закрепление двойных ударов на снарядах.	13 неделя	

27	ОФП. Подвижные игры.	14 неделя
28	Развитие гибкости. Повторение базовой техники.	14 неделя
29	ОФП. Повторение базовой техники.	15 неделя
30	ОФП. Подвижные игры.	15 неделя
31	Развитие гибкости. Базовая техника.	16 неделя
32	Развитие ловкости. Эстафета. Базовая техника.	16 неделя
33	Основные перемещения. ОФП	17 неделя
34	Работа на снарядах. Повторение основных ударов.	17 неделя
35	Базовая техника. Развитие гибкости.	18 неделя
36	Базовая техника. ОФП.	18 неделя
37	Подвижные игры.	19 неделя
38	Упр. на развитие гибкости. ОФП.	19 неделя
39	Беговые упражнения. Эстафеты. ОФП.	20 неделя
40	Упр. на развитие ловкости. ОФП.	20 неделя
41	Отработка основных ударов на снарядах (ракетках).	21 неделя
42	Отработка основных ударов на снарядах (подушки).	21 неделя
43	Эстафеты. ОФП.	22 неделя
44	Работа на ракетках.	22 неделя
45	Работа с подушками.	23 неделя
46	Работа в жилетах.	23 неделя
47	Подвижные игры. ОФП.	24 неделя
48	Упражнения на развитие гибкости. Повторение техники ног.	24 неделя
49	Упражнение на развитие ловкости.	25 неделя
50	Комбинации степ, атака в воздух на ракетках.	25 неделя
51	Подвижные игры. ОФП.	26 неделя
52	Повторение техники ног. Работа на снарядах.	26 неделя
53	Беговые упражнения. Развитие гибкости.	27 неделя
54	Работа на снарядах. Подвижные игры.	27 неделя
55	Подвижные игры.	28 неделя
56	Повторение прямого удара. Развитие гибкости.	28 неделя
57	Закрепление прямого удара на снарядах. ОФП.	29 неделя
58	Повторение бокового удара. Беговые	29 неделя

	упражнения.	
59	Закрепление бокового удара.	30 неделя
60	Изучение бокового проникающего удара. ОФП.	30 неделя

61	Закрепление бокового удара на снарядах.	31 неделя
62	Отработка бокового проникающего удара на силовых подушках.	31 неделя
63	Теоретические основы фехтовки. Изучение скольжения на ноге.	32 неделя
64	Изучение нисходящего удара. Развитие гибкости.	32 неделя
65	Повторение нисходящего удара. Бег 3x10.	33 неделя
66	Закрепление нисходящего удара на снарядах. ОФП.	33 неделя
67	Изучение комбинаций на одной ноге: проникающий+боковой.	34 неделя
68	Изучение комбинаций на одной ноге: проникающий+нисходящий.	34 неделя
69	Изучение комбинаций передний проникающий+задний боковой.	35 неделя
70	Условные поединки в жилетах.	35 неделя
71	Повторение базовой техники.	36 неделя
72	Зачетные испытания	36 неделя

### **Используемая литература:**

1. Гил К., Ким Чур Хван. «Искусство тхэквондо. Три ступени. Ступень 1. К голубому поясу». – М., 1991
2. Гил К. «Таэквондо». М., 1998.
3. Ким Су Тхэквондо.-М.: Гранд, 2003. – 479с.
4. Лекции Центра организационно-методического обеспечения физического воспитания Московского департамента образования. Лекторы - Цилфидис Л.К., Грибачева М.А.
5. Лях В.И., Зданевич А.А. Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. М., 2004.
6. Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования. Информационно-методический сборник №3. М. 2002
7. Чой Сунг Мо, Ярышев С.Н. «Путь тхэквондо: От белого пояса - к черному Мастера боевых искусств»». Феникс, 2003
8. Шейка В.И., Ефремов А.П. «Тхэквондо». Московская федерация тхэквондо, 2008.
9. Цой Х.Х. Таэквон-до (корейское искусство самообороны). –М. ТКД, 2013. -763с.