

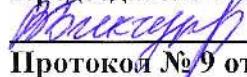


ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы
«Школа № 1517»

Адрес: ул. Живописная, д. 11, корп. 1, г. Москва, 123103
Телефон: 8 (499) 720-25-67/69, E-mail: 1517@edu.mos.ru, <http://1517.mskobr.ru>
ОКПО 44433042, ОГРН 1037739147929, ИИН/КПП 7734132109/773401001

ПРИНЯТО:

на педагогическом совете
ГБОУ Школа № 1517
Председатель ПС

 В.В. Бикчурина
Протокол № 9 от «03» мая 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
ГБОУ Школа № 1517

 А.А. Вахнсева
Приказ № 182/ОРГ от «03» мая 2018 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Название программы: «Таеквон-до».

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень образовательной программы: ознакомительный

Срок реализации: 1 учебный год

Возраст: 4-7 лет

Автор-составитель: Овсянников Сергей Сергеевич
педагог дополнительного образования

Москва 2018 год

Раздел I. Характеристика программы

1. Пояснительная записка

1.1. Направленность программы – физкультурно-спортивная

1.2. Уровень программы - ознакомительный

1.3. Актуальность программы

Программа предназначена для тренеров-преподавателей, педагогов и руководителей учреждений, реализующих программы дополнительного образования спортивной направленности, и является основным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы.

При разработке использован передовой опыт обучения и тренировки тхэквондистов, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

Достижение намеченной цели зависит от оптимального уровня исходных данных воспитанников, от уровня профессиональной подготовки тренера, наличия материально-технической базы и от качества организации всего педагогического процесса. При системном подходе процесс подготовки рассматривается в многолетнем аспекте с учетом единства тренировки, соревнований.

1.4. Отличительные особенности программы

Программный материал изложен в соответствии с режимом учебно-тренировочной работы в детских дошкольных учреждениях реализующих программы дополнительного образования.

Программа является основным документом воспитательной и учебно-тренировочной работы, которая позволяет последовательно решать задачи физического воспитания, формирует у учащихся целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшения состояния здоровья, а главное – воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности. Все технические действия тхэквондо описываются на корейском языке, который считается международным. Программа составлена с учетом экзаменационных требований для присвоения поясов.

1.5. Цель

Главная цель данной программы заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

1.6. Задачи программы Основным условием выполнения данной задачи является целенаправленная подготовка, которая предусматривает:

1. Обучения основам безопасности жизнедеятельности
2. Содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
3. Воспитание волевых качеств и самодисциплины;
4. Развитие координации и баланса;
5. Понимание механизмов движения тела;
6. Развитие наблюдательности;
7. Обучение дыхательным упражнениям;

1.7. Категория учащихся по программе:

Дети 4-7 лет.

Для зачисления требуется медицинская справка о том, что ребенок может заниматься данным видом физической активности.

1.8. Срок реализации программы: 1 учебный год, 72 ак.ч.

1.9. Формы и режим занятий:

Форма обучения:

- очная
- групповая (занятия проводятся для возраста 4-7 лет в группе, численностью 10-20 человек).

Режим занятий:

- на 1-м году обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 25 минут (время занятий включает 20 мин. учебного времени и обязательный 5 минутный перерыв).
- на 2-м году обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 30 минут (время занятий включает 25 мин. учебного времени и обязательный 5 минутный перерыв).

1.10. Планируемые результаты реализации программы

Предметные результаты

1 год обучения

Программные требования к знаниям (результаты теоретической подготовки):

- знание техники безопасности при занятиях тхэквондо
- знание истории тхэквондо
- знание теоретической основы изучаемых техник
- знание теории на уровень белого пояса тхэквондо

Программные требования к умениям и навыкам (результаты практической подготовки):

- умение выполнять технику на уровень белого пояса: стойки, перемещения, атакующие действия ногами и руками, защитные действия.

- умение выполнять физические нормативы, такие как отжимания, шпагат и др.

Программные требования к умениям и навыкам (результаты практической подготовки):

- умение выполнять технику на уровень желтого пояса: стойки, перемещения, атакующие действия ногами и руками, защитные действия.

- умение выполнять физические нормативы, такие как отжимания, шпагат и др.

Личностные результаты:

- дисциплина
- самоконтроль
- настойчивость
- храбрость
- воля к победе

Раздел II. Содержание программы

2.1. Учебный (тематический) план

№ п/п	Названия разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	1	0,5	0,5	
2.	Стойки:				Тесты
2.1.	Нарапи соги	3	1	2	
2.2.	Моа соги	3	1	2	
2.3.	Анун соги	3	1	2	Тесты
2.4.	Гунун соги	3	1	2	Тесты
2.5.	Нипчи соги	3	1	2	Тесты
2.6.	Чарёт соги	3	1	2	Тесты
2.7.	Чунби соги	3	1	2	Тесты
2.8.	Вебаль соги	3	1	2	Тесты
3.	Передвижения:				Тесты
3.1.	В босвой стойке вперед-назад	3	1	2	
3.2.	Приставным шагом в стороны	3	1	2	
3.3.	В групп соги с волной	3	1	2	Тесты
4	Техника защиты				Тесты
4.1.	Назундэ пальмок маки	3	1	2	Тесты
4.2.	Каундэ ан пальмок маки	3	1	2	Тесты
4.3.	Напундэ чюкё маки	3	1	2	Тесты

5	Удары ногами				Тесты
5.1.	Муруп чаги	3	1	2	Тесты
5.2.	Ап чаги	3	1	2	Тесты
5.3.	Нейро чаги	3	1	2	Тесты
5.4.	Дольо чаги	3	1	2	Тесты
5.5.	Твит чаги	3	1	2	Тесты
6	Удары руками				Тесты
6.1.	Прямые удары	3	1	2	Тесты
6.2.	Классический апджумук чареги	3	1	2	Тесты
7	Саджу чируги		1	2	Тесты
7.1.	Гушун соги абджумук чареги	3	1	2	Тесты
7.2.	Гушун соги назундэ пальмок	4	2	2	Тесты
...	Итоговое занятие	1	0,5	0,5	Тесты
	Итого:	72 а.ч.	36ак.ч.	36 ак.ч.	

2.2. Содержание учебно-тематического плана

1 раздел. Вводное занятие (1 ак.ч.)

Теория (5 мин): Техника безопасности

Практика (20 мин): Разминка, подготовительные упражнения

2 раздел. Стойки

Тема 2.1. Парани соги (3 ак.ч.)

Теория (1 ак.ч.)

Практика (2 ак.ч.)

Тема 2.2. Моа соги (3 ак.ч.)

Теория (1 ак.ч.)

Практика (2 ак.ч.)

Тема 2.3. Анун соги (3 ак.ч.)

Теория (1 ак.ч.)

Практика (2 ак.ч.)

Тема 2.4. Гушун соги (3 ак.ч.)

Теория (1 ак.ч.)

Практика (2 ак.ч.)

Тема 2.5. Нинчи соги (3 ак.ч.)

Теория (1 ак.ч.)

Практика (2 ак.ч.)

Тема 2.6. Чарст соги (3 ак.ч.)

Теория (1 ак.ч.)

Практика (2 ак.ч.)

Тема 2.7. Чунби соги (3 ак.ч.)

Теория (1 ак.ч.)

Практика (2 ак.ч.)

Тема 2.8. Вебаль соги (3 ак.ч.)

Теория (1 ак.ч.)

Практика (2 ак.ч.)

3 раздел. Передвижения

Тема 3.1. В боевой стойке вперед-назад ((3 ак.ч.)

Теория (1 ак.ч.)

Практика (2 ак.ч.)

Тема 3.2. Приставным шагом в стороны (3 ак.ч.)

Теория (1 ак.ч.)
Практика (2 ак.ч.)
Тема 3.3. В Гунун соги с волной (3 ак.ч.)
Теория (1 ак.ч.)
Практика (2 ак.ч.)

4 раздел. Техника защиты
Тема 4.1. Пазундэ пальмок маки (3 ак.ч.)
Теория (1 ак.ч.)
Практика (2 ак.ч.)
Тема 4.2. Каундэ ан пальмок маки (3 ак.ч.)
Теория (1 ак.ч.)
Практика (2 ак.ч.)
Тема 4.3. Напундэ чюке маки (3 ак.ч.)
Теория (1 ак.ч.)
Практика (2 ак.ч.)

5 раздел. Удары ногами
Тема 5.1. Мурун чаги (3 ак.ч.)
Теория (1 ак.ч.)
Практика (2 ак.ч.)
Тема 5.2. Ан чаги (3 ак.ч.)
Теория (1 ак.ч.)
Практика (2 ак.ч.)
Тема 5.3. Нейро чаги (3 ак.ч.)
Теория (1 ак.ч.)
Практика (2 ак.ч.)
Тема 5.4. Дольо чаги (3 ак.ч.)
Практика (1.25)
Тема 5.5. Твит чаги (3 ак.ч.)
Теория (1 ак.ч.)
Практика (2 ак.ч.)
6 раздел. Удары руками
Тема 6.1. Прямые удары (1.25)
Теория (1 ак.ч.)
Практика (2 ак.ч.)
Тема 6.2. Классический апджумук чареги (3 ак.ч.)
Теория (1 ак.ч.)
Практика (2 ак.ч.)

7 раздел. Саджу чареги
Тема 7.1. Гунун соги апджумук чареги (3 ак.ч.)
Теория (1 ак.ч.)
Практика (2 ак.ч.)
Тема 7.2. Гунун соги назундэ пальмок (4 ак.ч.)
Теория (2 ак.ч.)
Практика (2 ак.ч.)

Стойки.

Ноги врозь (параллельная) – нарани соги;

Ноги врозь пошире, колени согнуты, ступни параллельно – ашун соги;

Стойка внимания (пятки вместе, носки врозь, руки в стороны сжаты в кулаках) – чарёт соги;

Стойка готовности – чунби соги;

Стойка ходьбы – гуннун соги;

Передвижения.

Шаг вперед/назад в босвой стойке;
Приставным шагом вперед, назад, вправо, влево.
Перемещения вперед/назад в гуннун соги;

Техника защиты.

Нижний блок – надзунде пальмок/сонкаль магки;
Верхний блок – нопунде чукиё магки;
Средний блок – каунде ан пальмок магки;

Подготовительные упражнения к техническим комплексам.

Удары в четыре направления – саджу джириги;
Блоки в четыре направления – саджу магки;

Удары ногами.

Мах ногой вперед, вбок, назад (используется для разминки, для развития гибкости) – ан,
юн, двит ча оллиги;
Удар ногой вперед – апча бусиги;
Удар сверху вниз (вовнутрь, наружу) – апуно/бакуро нэрё чаги;

Удары руками.

Одноименный прямой удар – баро джириги;
Разноименный прямой удар – бапде джириги;
Босвая техника – прямые удары от подбородка (стоя на месте и в перемещениях);

Технический комплекс 10-9 гыша.

Саджу джириги – нарани чунби соги
гуннун соги апджумок каунде чириги
гушун соги назунде пальмок магки;
Саджу магки – нарани чунби соги
гуннун соги назунде сонкаль магки
гуннун соги каунде ан пальмок магки

Раздел III. Формы контроля и оценочные материалы

В качестве мониторинга результатов обучения проводятся промежуточные и итоговые тесты по физической и теоретической подготовке. Помимо этого, существует аттестация на пояса (гушы). На каждый пояс необходимо владеть определенным уровнем физической подготовки и техническими умениями.

В конце года проводятся соревнования, показывающие уровень физической, технической и эмоциональной подготовки детей.

В процессе реализации программы используются следующие **виды контроля**:

- входной контроль (тестирование в начале сезона – сентябрь);
- текущий контроль (тесты в тренировочном процессе);
- промежуточный контроль (2 раза в год – аттестации на пояса-степени);
- итоговый контроль (итоговое тестирование и аттестация в мае).

Раздел IV. Организационно-педагогические условия реализации программы

4.1. Материально – техническое оснащение процесса.

Для эффективного решения задач физического развития детей необходимо наличие материально-технической базы, соответствующей нормативам детских дошкольных учреждений, а также санитарно-гигиеническим, психолого-педагогическим, эстетическим требованиям их оформления, содержания и эксплуатации. Все оборудование должно быть безопасным и удобным. Педагогическое руководство физическим развитием должно быть

направленно на удовлетворение природной потребности детей в двигательной активности. Таким образом, организованные формы специальных физкультурных занятий необходимы детям для полноценного развития.

Зачисление детей для обучения осуществляется при отсутствии противопоказаний к занятию тхэквондо. СанПиП 2.4.4.3172-14.

Список используемой литературы.

- Активная социально-психологическая подготовка педагога к общению. - Киев, 1988.
 Андреева Г.М. Социальная психология. - М.: 1980.
 Асмолов А.Г. Психология личности: Учебник. - М.: Изд-во МГУ, 1990. - 367с.
 Бабанский Ю.К. Избранные педагогические Труды. - М.: Педагогика, 1989. - с. 152.
 Бабушкин Г.Д. Психология труда тренера по спорту: Учебное пособие. - Омск, 1985. - 85 с.
 Балдынюк Д.И., Киричук А.В. Культура педагогического общения воспитателя: сущность, структура, функции //Формирование личности воспитателя общеобразовательной школы в педагогическом вузе/ Сб. Науч. Трудов. - Киев: Изд-во КГПИ, 1984. - 88 с.
 Визитей Н.Н. Спортивная деятельность как социальный феномен. /Автореф. дис. ...док. философ. Наук. - Свердловск: Типогр. Госкомцен МССР, 1985. - 38 с.
 Гозман Л.Я. Психология эмоциональных отношений. - М.: Изд-во МГУ, 1987. - 176 с.
 Данилина Л.Н., Плахтиенко В.А. Проблема психической надежности в спорте. - М.: ГЦОЛИФК, 1980. - 56 с.
 Жмарев В.Н. Управленческая и организаторская деятельность тренера. - Киев: Здоровье, 1986. - 214 с.
 Кондратьева С.В. Понимание учителем личности учащегося //Советская педагогика. - 1976, № 7.
 Коробков Г.В. О личности тренера и спортсмена //Спорт и личность. - М.: ФиС, 1975, 1989.
 Коротасва Н.В. Взаимоотношения тренер-спортсмен в системе подготовки специалистов по единоборствам. - М.: ГЦОЛИФК, 1990.
 Мальчиков А.В. Социально психологические основы управления спортивной командой: Учеб. пособие для студентов институтов физкультуры. - Смоленск, 1987.
 Мартенс Р. Социальная психология и спорт. - М.: ФиС, 1979. - 176 с.
 Матвеев Л.П. Общая теория спорта. Учебная книга для завершающих уровней высшего физкультурного образования. - М.: 4-й филиал Воениздата. 1997г. 304с.
 Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учебн. Для ин-тов физ. Культуры. - м.: Физкультура и спорт, 1991. - 543с., ил.

Приложение к программе

Календарно-тематический план

№ п/п	Дата	Время	Тема занятия	Кол-во часов	Форма	Место	Форма контроля
	проведения занятия				проведения занятия		
			1. Вводное занятие	1 ч.	занятие	Спортивный зал	текущий
					занятие	Спортивный зал	текущий
2	2.Стойки						
			Нарани соги	3ч	занятие	Спортивный зал	текущий
					занятие	Спортивный зал	текущий
					занятие	Спортивный зал	текущий
			Моя соги	3ч	занятие	Спортивный зал	текущий
					занятие	Спортивный зал	текущий

				заятие	Спортивный зал	текущий
		Анун соги	3ч	заятие	Спортивный зал	текущий
				заятие	Спортивный зал	текущий
				заятие	Спортивный зал	текущий
		Гунун соги	3ч	заятие	Спортивный зал	текущий
				заятие	Спортивный зал	текущий
				заятие	Спортивный зал	текущий
		Нинчи соги	3ч	заятие	Спортивный зал	текущий
				заятие	Спортивный зал	текущий
				заятие	Спортивный зал	текущий
		Чарёт соги	3ч	заятие	Спортивный зал	текущий
				заятие	Спортивный зал	текущий
				заятие	Спортивный зал	текущий
		Чунби соги	3ч	заятие	Спортивный зал	текущий
				заятие	Спортивный зал	текущий
				заятие	Спортивный зал	текущий
		Вебаль соги	3ч	заятие	Спортивный зал	текущий
				заятие	Спортивный зал	текущий
				заятие	Спортивный зал	текущий
3. Передвижения						
3		В босвой стойке вперед-назад	3ч	заятие	Спортивный зал	текущий
				заятие	Спортивный зал	текущий
				заятие	Спортивный зал	текущий
		Приставным шагом в стороны	3ч	заятие	Спортивный зал	текущий
				заятие	Спортивный зал	текущий
				заятие	Спортивный зал	текущий
		В гунун соги с волной	3ч	заятие	Спортивный зал	текущий
				заятие	Спортивный зал	текущий
				заятие	Спортивный зал	текущий
4. Техника защиты						
4		Назундэ пальмок маки	3ч	заятие	Спортивный зал	текущий
				заятие	Спортивный зал	текущий
				заятие	Спортивный зал	текущий
		Каундэ ан пальмок маки	3ч	заятие	Спортивный зал	текущий
				заятие	Спортивный зал	текущий
				заятие	Спортивный зал	текущий
		Папундэ чокё маки	3ч	заятие	Спортивный зал	текущий
				заятие	Спортивный зал	текущий
				заятие	Спортивный зал	текущий
5. Удары ногами						
5		Мурун чаги	3ч	заятие	Спортивный зал	текущий
				заятие	Спортивный зал	текущий
				заятие	Спортивный зал	текущий
		Ан чаги	3ч	заятие	Спортивный зал	текущий
				заятие	Спортивный зал	текущий
				заятие	Спортивный зал	текущий
		Нейро чаги	3ч	заятие	Спортивный зал	текущий
				заятие	Спортивный зал	текущий
				заятие	Спортивный зал	текущий
		Дольо чаги	3ч	заятие	Спортивный зал	текущий
				заятие	Спортивный зал	текущий
				заятие	Спортивный зал	текущий

			Твит чаги	3ч	занятие	Спортивный зал	текущий
					занятие	Спортивный зал	текущий
					занятие	Спортивный зал	текущий
6. Удары руками							
6			Прямые удары	3ч	занятие	Спортивный зал	текущий
					занятие	Спортивный зал	текущий
					занятие	Спортивный зал	текущий
			Классический абджумук чареги	3ч	занятие	Спортивный зал	текущий
					занятие	Спортивный зал	текущий
					занятие	Спортивный зал	текущий
7. Саджу чируги							
7			Гунун соги абджумук чареги	3ч	занятие	Спортивный зал	текущий
					занятие	Спортивный зал	текущий
					занятие	Спортивный зал	текущий
			Гунун соги назундэ пальмок	4ч	занятие	Спортивный зал	текущий
					занятие	Спортивный зал	текущий
					занятие	Спортивный зал	текущий
			Итоговое занятие	1ч	занятие	Спортивный зал	текущий
Всего:				72ак.ч.			