Бурятская гимназия № 29

**Рабочая программа**

**спортивной секции тхэквондо ИТФ**

**для группы начальной подготовки**

**1-го года обучения**

**(1-3 классы)**

**Составитель:**

Карнышев Геннадий Викторович,

Тренер по Тхэквондо (ИТФ)

Республики Бурятии г. Улан-Удэ

Улан-Удэ

2017

Пояснительная записка

Рабочая программа спортивной секции тхэквондо ИТФ для группы начальной подготовки первого года обучения (1-3 классы) составлена и модернизирована с учетом выделенных 2-х часов в неделю на основе программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Данная программа была сокращена от исходной программы в процентном соотношении с учетом выделенных часов. Программа по тхэквондо ИТФ подготовлена с учетом нормативно-правовых основ, регулирующих деятельность спортивных школ в системе Министерства образования Российской Федерации, результатов обобщения многолетнего опыта тренеров и анализа данных научных исследований в теории и технологии тренировки тхэквондо ИТФ.

Программа регламентирует тренировку юных тхэквондистов на основных возрастных этапах спортивной подготовки, позволяя организовывать тренировочный процесс, создавать условия для решения следующих целей:

1. Укреплять состояние здоровья и повышать уровень физических и психических качеств занимающихся в соответствии с их возрастными возможностями.

2. Осуществлять ориентацию тренировочной деятельности тхэквондистов на ускорение овладения техникой и тактикой ведения поединков.

3. Осваивать технику тхэквондо в условиях соревнований при использовании типовых боевых взаимодействий и тактических моделей их применения в соревнованиях.

4. Формировать личностные и психические качества занимающихся, их поведение в соответствии с общепринятыми нормами морали, гражданской и спортивной этики.

5. Формировать устойчивую мотивацию и вызывать постоянный интерес к занятиям тхэквондо у детей и подростков, заполняя их свободное от общеобразовательной учебы время, одновременно развивая двигательные качества и повышая интеллектуальные способности занимающихся.

Достижение этих важных целей требует от тренеров конкретизации их усилий на всех этапах тренировки за счет применения четко отобранных тренировочных средств и психических установок, находящихся между собой в гармоничной взаимосвязи.

 Задачи программы:

- способствовать развитию физических качеств;

- изучить технику ударов руками и ногами;

- изучить базовую технику.

Анализ практики работы в спортивных школах, в спортивных секциях общеобразовательных школ и в детских секциях спортивных клубов оказывает, что занятия тхэквондо целесообразно проводить в рамках постоянных групп с определенными для каждого возраста и квалификации объемами и интенсивностью тренировочных и соревновательных нагрузок. Их увеличение должно быть постепенным и основываться на индивидуальных возможностях занимающихся с учетом их стремления к высшим спортивным достижениям.

Для содержания программы характерно, прежде всего, последовательное усложнение состава осваиваемых технических и тактических действий, подготавливающих действий и действий нападения и обороны в условиях их ситуационного применения.

В программе изложены способы формирования тактических умений и специализирования соревновательной техники при изложении специальной информации по этапам тренировки. При распределении изучаемых средств ведения соревнований по видам тхэквондо и по квалификационным возрастным категориям учитывалась необходимость постоянного повторения основных ударов руками и ногами, приемов маневрирования и действий нападения и обороны, а также освоения научно-методических терминов при формировании тактических умений.

Применение программы для организации тренировочного процесса требует корректировки при выявлении различий между двигательным и психическим развитием детей и подростков в динамике освоения отдельных разделов техники и тактики из-за неравномерности их общего развития, а также в связи с началом занятий тхэквондо в разном возрасте.

Девочки, занимающиеся тхэквондо, осваивают соответствующие средства выполнения тулей, демонстрации специальной техники и ведения поединков, приведенные в настоящей программе для обучения мальчиков.

**План-схема цикла подготовки и примерного распределения**

**программного материала для 1-го года обучения в учебной группе**

**этапа начальной подготовки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | месяцы | Всего за год |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 09 | 10 | 11 | 12 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 |  |
| Кол-во тренировочных ( в неделю) дней | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 68 |
| Кол-во тренировочных (в неделю) занятий | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 68 |
| Разделы подготовки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1.Общая физическая подготовка (ОФП)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -координационные способности | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 2 |
| -быстрота |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  | 2 |
| -скоростно-силовые качества |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  | 2 |
| -гибкость |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  | 1 | 3 |
| -выносливость | 1 |  |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 4 |
| **2.Специальная физическая подготовка (СФП)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -приёмы нападения и маневрирования |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 |
| -упражнения на мешке |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 |  | 5 |
| **3.Технико-тактическая подготовка (ТТП)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -индивидуальные занятия | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 24 |
| -парные занятия | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 16 |
| -поединки по заданию |  |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 |

**Рабочая программа для группы начальной подготовки 1-го года обучения.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата** | **Основная тема** | **Содержание занятий** |
| 1. |  | ОФП,  координационные способности | Кувырки, перевороты, челночный бег (с переносом предметов), бросание мячей в цель |
| 2. |  | ОФП, выносливость | Бег 5 мин. Прыжки со скакалкой, подвижные игры. |
| 3. |  | ТТП, индивидуальные занятия | Базовые стойки. Ап  чумок чируги. |
| 4. |  | ТТП, парные занятия | «Пятнашки». Ап чумок чируги. |
| 5. |  | ТТП, индивидуальные занятия | Базовые стойки. Ап чаги. |
| 6. |  | ТТП, индивидуальные занятия | Базовые стойки, перемещения в них. |
| 7. |  | ОФП, быстрота | Бег 5, 10, 15  метров. Ап  чумок чируги. |
| 8. |  | ОФП, гибкость | Махи, шпагаты, наклоны. Ап чаги. |
| 9. |  | СФП, упражнения на мешке | Ап чумок чируги. Ап чаги. Махи ногами. |
| 10. |  | ТТП, индивидуальные занятия | Базовые стойки. Ап чаги. Фронтальная, боковая, полуфронтальная стойки. |
| 11. |  | ТТП, парные занятия | Фронтальная, боковая, полуфронтальная стойки перемещения. Ап чаги. |
| 12. |  | ТТП, индивидуальные занятия | Базовая техника. Блоки, удары. |
| 13. |  | ТТП, парные занятия | Перемещения в стойках. Блоки, удары. |
| 14. |  | ТТП, индивидуальные занятия | Базовая техника. Блоки, удары с перемещением в стойках. |
| 15. |  | ОФП, скоростно-силовые качества | Бег 15 метров. Прыжки, отжимания. Толкание медицинболов. |
| 16. |  | ТТП, индивидуальные занятия | Саджу чируги, ап чаги, йоп чаги. |
| 17. |  | ТТП, индивидуальные занятия | Саджу чируги. Ап чаги с шагом. Ап чумок чируги с шагом, из степа. |
| 18. |  | ТТП, индивидуальные занятия | Саджу чируги. Йоп чаги, ап чаги с подшагиванием. Ап чаги после подшагивания. |
| 19. |  | ТТП, парные занятия | Йоп чаги. Ап чумок чируги с шагом, из степа. |
| 20. |  | ТТП, парные занятия | Йоп чаги на стоящего противника. Ап чаги на стоящего противника |
| 21. |  | ТТП, поединки по заданию | «пятнашки», поединок ближней рукой. Саджу чируги |
| 22. |  | ОФП, выносливость | Бег 6 минут, прыжки на скакалке. |
| 23. |  | СФП, упражнения на мешке | Махи, упражнение «лягушка». Ап чумок на мешке ближней, дальней рукой. |
| 24. |  | ТТП, индивидуальные занятия | Саджу маки, стойки, блоки удары. |
| 25. |  | ТТП, индивидуальные занятия | Саджу маки, боковая стойка, перемещения вперёд, назад, в стороны. Йоп чаги с подшагом. |
| 26. |  | ТТП, индивидуальные занятия | Саджу маки. Ап чумок чируги после подшагивания, атака набеганием. |
| 27. |  | ТТП, парные занятия | Ап чумок чируги после подшагивания, атака набеганием. |
| 28. |  | ТТП, парные занятия | Ап чаги с места на сближение противника, йоп чаги после подшагивания. |
| 29. |  | ТТП, поединки по заданию | Поединок руками ближней; задней; обеими руками. |
| 30. |  | ОФП, координационные способности | Челночный бег 4х9, акробатические упражнения, метание теннисного мяча,  прыжки на одной ноге. |
| 31. |  | ОФП, гибкость | Махи, наклоны, шпагаты. |
| 32. |  | СФП, упражнения на мешке | Махи, удержание прямых ног, ап чумок чируги ближней, дальней. Ап, йоп чаги после подшагивания, на месте. |
| 33. |  | ТТП, индивидуальные занятия | Саджу макки. Базовая техника, блоки, удары, перемещения в стойках. |
| 34. |  | ТТП, индивидуальные занятия | Саджу макки. Базовая техника, блоки, удары, перемещения в стойках. |
| 35. |  | ТТП, индивидуальные занятия | Чон Джи туль. |
| 36. |  | ТТП, парные занятия | Ап чумок чируги с набеганием, из степа, с подшагиванием. |
| 37. |  | ТТП, парные занятия | Ап чаги, йоп чаги после подшагивания, навстречу на сближающего соперника. |
| 38. |  | ОФП, быстрота | Бег 10 м. Челночный бег. Ап чаги. |
| 39. |  | ОФП, выносливость | Бег 7 мин. Подвижные игры. |
| 40. |  | СФП, приёмы нападения и маневрирования | Перемещения  вперед, назад, в стороны, смещения назад, в стороны. Атака ап чумок чируги набеганием. Махи. |
| 41. |  | СФП, упражнения на мешке | Махи. Ап, йоп чаги на месте, после подшагивания. |
| 42. |  | ТТП, индивидуальные занятия | Чон Джи туль. Доллео чаги. |
| 43. |  | ТТП, индивидуальные занятия | Чон Джи туль. Доллео чаги. |
| 44. |  | ТТП, парные занятия | Ап чумок чируги после подшагивания, набегания, смещения. |
| 45. |  | ТТП, поединки по заданию | Доллео чаги. Поединки руками + ап, йоп чаги. |
| 46. |  | ОФП, скоростно-силовые качества | Прыжки, отжимания, броски набивного мяча, поднимание бедра с отягощением. |
| 47. |  | СФП, приёмы нападения и маневрирования | Перемещения  вперед, назад, в стороны, смещения назад, в стороны. Атака ап чумок чируги набеганием. Махи. |
| 48. |  | ТТП, индивидуальные занятия | Чон Джи туль. Доллео чаги на месте. |
| 49. |  | ТТП, индивидуальные занятия | Чон Джи туль. Доллео чаги после подшагивания. |
| 50. |  | ТТП, индивидуальные занятия | Чон Джи туль. Доллео чаги после подшагивания. |
| 51. |  | ТТП, парные занятия | Чон Джи туль. Доллео чаги после подшагивания. |
| 52. |  | ТТП, парные занятия | Доллео чаги после подшагивания. Ап чаги на месте на сближающего соперника. |
| 53. |  | ТТП, поединки по заданию | Поединки только одними ногами, руками, свободный поединок. |
| 54. |  | ОФП, выносливость | Бег 8 мин. Подвижные игры. |
| 55. |  | СФП, приёмы нападения и маневрирования | Перемещения  вперед, назад, в стороны, смещения назад, в стороны. Атака ап чумок чируги набеганием. Махи. |
| 56. |  | СФП, упражнения на мешке | Упражнение «Лягушка». Махи. «Заряды» на удары ногами с упором рукой о стену. |
| 57. |  | ТТП, индивидуальные занятия | Чон Джи туль. Йоп чаги на месте на сближающего соперника. |
| 58. |  | ТТП, индивидуальные занятия | Атакующие «связки» ноги + руки, руки + ноги. |
| 59. |  | ТТП, парные занятия | Доллео чаги после подшагивания. Ап чаги на месте на сближающего соперника. |
| 60. |  | ТТП, парные занятия | Атакующие «связки» ноги + руки, руки + ноги. |
| 61. |  | ТТП, поединки по заданию | Поединки только одними ногами, руками, свободный поединок. |
| 62. |  | ОФП, гибкость | Махи, наклоны, шпагаты. |
| 63. |  | СФП, приёмы нападения и маневрирования | Махи с набеганием с 2-х 3-х шагов, перемещения, смещения в разные стороны. |
| 64. |  | ТТП, индивидуальные занятия | Чон Джи туль. Доллео чаги после подшагивания, из степа, с места на стоящего противника. |
| 65. |  | ТТП, индивидуальные занятия | Доллео, йоп, ап чаги с места на стоящего соперника. Тоже из степа. |
| 66. |  | ТТП, парные занятия | Доллео, йоп, ап чаги с места на стоящего соперника. Тоже из степа. |
| 67. |  | ТТП, парные занятия | Доллео, йоп, ап чаги с подшагиванием на стоящего соперника. |
| 68. |  | ТТП, поединки по заданию | Поединки только одними ногами, руками, свободный поединок. |