

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ №144
КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

ГБОУ лицей №144

Протокол № 151

от 30 августа 2018г.

УТВЕРЖДАЮ

Приказ от 31 августа 2018 г. №272-о/д

Директор лицея №144



(Л.А. Федорова)

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
**«ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ
ПОСРЕДСТВОМ ТХЭКВОНДО ВТФ»**

Возраст детей 6-17 лет

Срок реализации: 3 года

Разработчик:

Тягний Антон Яковлевич,

педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Роль физического воспитания в учебных заведениях особенно возрастает в настоящее время в условиях большого потока научной, технической и экологической информации. Современная социально-психологическая и экологическая ситуация требует большого напряжения моральных и физических сил. Систематические занятия физической культурой и спортом способствуют всестороннему гармоничному развитию личности. Одним из направлений физической подготовки подрастающего поколения является популярный в молодежной среде вид восточного единоборства – тхэквондо.

Программа «Физическое воспитание детей посредством тхэквондо ВТФ» - это программа направленного спортивно-оздоровительного и обучающего воспитания. Тхэквондо приобщает учащихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха.

Большую роль играет совершенствование духовного аспекта личности, так как весь учебно-тренировочный процесс, строится на культурных традициях, привнесённых с древних времён. Овладение боевым разделом тхэквондо позволит защитить себя при нападении.

Направленность. Программа дополнительного образования «Физическое воспитание детей посредством тхэквондо ВТФ» имеет *физкультурно-спортивную направленность*. Она предназначена для организации учебно-воспитательной работы спортивной секции «Тхэквондо» в средних общеобразовательных учреждениях.

По уровню освоения программа является *общекультурной*.

Основная идея заключается в том, что в основе планирования тренировочного процесса лежат закономерности развития спортивной формы и особенности календаря соревнований. Поскольку развитие спортивной формы зависит от уровня подготовки, то и тренировочный процесс, строится дифференцированно для этапа начальной подготовки. Кроме того, существенное влияние на построение тренировочного процесса оказывает календарь соревнований.

Адресат программы.

По программе «Физическое воспитание детей посредством тхэквондо ВТФ» могут заниматься дети 6-17 лет, не имеющие медицинских противопоказаний без предварительного отбора по уровню физического развития, способностей и навыков.

Цель

Формирование личности, стремящейся к всестороннему и гармоничному развитию и физическому совершенствованию, посредством занятием тхэквондо.

Задачи программы:

Обучающие:

- формировать знания, умения, навыки в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- формировать оптимальный объём технических нагрузок тактических действий и теоретических знаний, достигнув тем самым оптимальной эффективности;

Развивающие:

- развивать внимательность, тактическое мышление, двигательные качества (сила, гибкость, ловкость, выносливость);
- укреплять здоровье учащихся;
- развивать творческие и спортивные способности детей для в физического, интеллектуального и нравственного совершенствования;

Воспитательные:

- воспитывать интерес к занятиям по тхэквондо;
- формировать уважительное отношение к себе и окружающим (чувства товарищества, личной ответственности, доброжелательности);
- воспитывать волевые качества;
- организовать досуг и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Условия реализации программы

Программа рассчитана на 3 года.

Количество часов по программе в год: 128 часа.

Количество занятий: 2 раза в неделю по 2 часа.

Количество учащихся в группах не менее 15 человек. В течение года возможен дополнительный набор по результатам собеседования.

Форма организации детей: групповая.

Форма работы учащихся на занятии: индивидуальная, в парах, групповая.

Занятия по программе ведёт педагог высшей категории, имеющий высшее педагогическое образование, владеющий профильными компетенциями, т.е. готовностью осуществлять педагогическую деятельность в сфере физической культуры, спорта и здорового образа жизни среди школьников.

Для реализации программы «Физическое воспитание детей посредством тхэквондо ВТФ» требуется следующее **материально-техническое обеспечение:**

№	Оборудование	Примечания
1	Спортивный зал	1 шт.
2	Раздевалка	1 шт.
3	Комната тренера	1 шт.
4	Гимнастическая стенка	5 шт.
5	Гимнастическая скамейка	5 шт.
6	"Лапы" для ударов ногами и руками	15 шт.
7	Скакалки	15 шт.
8	Компьютер для просмотра видео информации	1 шт.
9	Комплект из 40 фишек для разметки поля	1 шт.
10	Защитный жилет	25 шт.
11	Накладки на ноги	25 пар
12	Накладки на руки	25 пар
13	Шлем	25 шт.
14	Раковина на пах	25 шт.

Учащийся должен быть одет в форму тхэквондо (ВТФ) – добок (белого цвета из ткани х.б.)

Особенности организации образовательного процесса. Форма и режим занятий определяются тем, что весь период обучения делится на три этапа: начальной подготовки, учебно-тренировочный, спортивного совершенствования, что позволяет тренерам-преподавателям дать единое направление в учебно-тренировочном процессе. Формы проведения занятий по программе следующие (*Приложение №1*):

- подвижная игра;
- беседа;
- групповое практическое занятие по тхэквондо;
- работа в малых группах;
- индивидуальная работа с отдельными спортсменами;
- самостоятельная работа по заданию тренера;
- просмотр учебных кинофильмов и соревнований;

- участие в спортивных соревнованиях внутри группы;
- показательное выступление.

Кроме внутренних соревнований, занимающиеся должны систематически участвовать в городских, областных, краевых и республиканских соревнования в соответствии с планом работы Федерации по данному виду спорта.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные:

- знать о правилах безопасности и нормах поведения в спортивном зале и выполнять их;
- знать основные команды на корейском языке, счёт до 10, названия стоек, блоков и ударов;
- слушать педагога, понимать команды на корейском языке;
- уметь правильно выполнять технику ударов ногами и руками по цели, технику блоков руками;
- изучить правила соревнований;
- изучить основные способы ведения поединка в тхэквондо;
- знать тактику нападения защиты.

Метапредметные:

- знать основные понятия о строе, шеренге, колонне, интервале, флангах, дистанции, направляющем и замыкающем, о предварительной и исполнительной командах;
- применять в тренировочной деятельности спортивный инвентарь.
- уметь применять приобретённые навыки физического воспитания;
- уметь выполнять специальные физические упражнения;
- уметь выполнять упражнения на координацию, держать равновесие при ударах ногами.

Личностные:

- применять навыки общения в коллективе;
- укреплять здоровье и улучшить физическое развитие;
- проявлять интерес к физическим тренировкам и занятиям тхэквондо.
- развивать такие качества, как смелость, воля, решительность и др.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
Учебный план 1 года обучения

№ темы	Тема	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
	Комплектование	4	4		
1	Вводное занятие	2	1	1	Наблюдение
2	Общая физическая подготовка	52	10	42	Выполнение упражнений на оценку, получение пояса
3	Специальная физическая подготовка	38	7	31	Наблюдение
4	Технико-тактическая подготовка	26	5	21	Наблюдение
5	Медико-биологический контроль	2	2	-	Наблюдение
6	Зачётные испытания	4	1	3	Сдача нормативов, аттестация на пояса
	ИТОГО	128	30	98	

Учебный план 2 года обучения

№ темы	Тема	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Общая физическая подготовка	45	10	35	Сдача зачёта по ОФП
2	Специальная физическая подготовка	36	12	24	Выполнение упражнений на оценку, получение пояса
3	Технико-тактическая подготовка	30	9	21	Выполнение упражнений на оценку, получение пояса
4	Медико-биологический контроль	4	4	-	Наблюдение
5	Восстановительные мероприятия	9	-	9	Наблюдение
5	Зачетные испытания	4	1	3	Сдача нормативов, аттестация на пояса
ИТОГО		128	36	92	

Учебный план 3 года обучения

№ темы	Тема	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Общая физическая подготовка	43	8	35	Сдача зачёта по ОФП
2	Специальная физическая подготовка	38	6	32	Выполнение упражнений на оценку, получение пояса
3	Технико-тактическая подготовка	30	8	22	Выполнение упражнений на оценку, получение пояса
4	Медико-биологический контроль	4	4	-	Наблюдение
5	Восстановительные мероприятия	9	0	9	Наблюдение
6	Зачётные испытания	4	1	3	Сдача нормативов, аттестация на пояса
	ИТОГО	128	27	101	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
3 год	04.09.2018	30.04.2019	32	128	2 раза в неделю по 2 часа

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ №144
КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
ГБОУ лицей №144
Протокол № 151
от 30 августа 2018г.

УТВЕРЖДАЮ
Приказ от 31 августа 2018 г. №272-о/д
Директор лицея №144

(Л. А. Федорова)



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе

физкультурно-спортивной направленности

**«ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ
ПОСРЕДСТВОМ ТХЭКВОНДО ВТФ»**

Возраст учащихся 7-17 лет

3 год обучения

Разработчик:
Тягний Антон Яковлевич,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2018

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Особенность программы «Физическое воспитание детей посредством тхэквондо ВТФ» на третьем году обучения – совершенствование специальной физической, индивидуальной технико-тактической подготовки. Объем и структура тренировок составляются исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсменов. Приоритетными является совершенствование силовых и скоростно-силовых качеств спортсмена.

Цель

Формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся через обучение тхэквондо. Оптимизация физического развития человека, всестороннее совершенствование общих физических качеств в единстве с воспитанием личности занимающихся.

Задачи программы третьего года обучения

Обучающие:

- овладеть базовой техникой нападения и защиты в спарринге;
- повысить уровень специальной физической подготовленности и индивидуальной технико-тактической подготовки;

Развивающие:

- повысить работоспособность юных спортсменов, расширение их физических возможностей;
- укрепить здоровье обучающихся и улучшать их физическое развитие;

Воспитательные:

- воспитывать интерес к занятиям по тхэквондо;
- воспитывать смелость, волю, решительность и др. качества;

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Общая физическая подготовка.

Теория:

Терминология: новые команды на корейском языке.

Строевые упражнения: понятие о строе, шеренге, колонне, интервале, флангах, дистанции, направляющем и замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.

Перестроения из колонны по одному, размыкание из колонны по три на вытянутые руки.

Бег, дыхание во время беговых упражнений

Практика:

Выполнение перестроения из колонны по одному, размыкание из колонны по три на вытянутые руки.

Ходьба с изменениями направления, изменение скорости движения по командам.

Беговые упражнения на скорость, выносливость и время

Общеразвивающие упражнения:

Теория:

Порядок разминки. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на растягивание мышц и связок ног и спины.

Практика:

Основные движения головой, руками, ногами, туловищем. Упражнения для шеи, для рук, плечевого пояса, для туловища, для ног.

Упражнения с предметами: упражнения с гимнастической палкой, со скакалкой, с теннисным мячом, скакалками.

Подвижные игры:

Теория:

Обучение, повторение правил подвижных игр.

Практика:

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: перетягивание через черту, перетягивания в колоннах, шеренгах, различные варианты игры в пятнашки. «Бой петухов», «Перебежки с выручкой», «Бег за флажками»

2. Специальная физическая подготовка.

Теория:

Упражнения для развития специальной гибкости.

Теория:

Упражнения на растягивание. Выпады, пружинистые приседания.

Практика:

Выполнение упражнений на растягивание. Выпады, пружинистые приседания. Выполнение упражнений с большой амплитудой, использование дополнительных грузов и сопротивлений.

Упражнения для развития равновесия.

Теория:

Правила Т.Б. при выполнении быстрого хождения по предметам малой площади.

Практика:

Упражнения с учетом времени, быстрое хождение по предметам малой площади.

Упражнения с использованием поворотов, вращения. Быстрые наклоны, повороты прогнувшись, упражнения, выполняемые на одной ноге.

Упражнения для развития ловкости.

Теория:

Правила работы в парах и объяснение сути упражнений.

Практика:

Выполнение упражнений с партнером, с использованием вспомогательных предметов, их передача, перепрыгивание.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Теория:

Обучение техники выполнения упражнений.

Практика:

Взрывные упражнения с отягощением веса собственного тела. Выпрыгивания, подскоки, частые поднимания колен.

3. Техничко-тактическая подготовка.

Теория:

Обучение базовой техники и терминологии. Техника выполнения блоков и ударов.

Практика:

Удары ногами с места: юп-чаги, двит чаги,

Стойки: спарринговые варианты стоек.

техника передвижения: стёпы скольжения, стёпы шаги. Соединения степ-удар на основе доль-чаги. Соединение ударов доль-чаги

Пхумсэ 1-2.

Восстановительные мероприятия

бассейн, лыжные и пешие прогулки, сауна, массаж.

Ожидаемые результаты 3 года обучения

Предметные:

- знать правила спортивных соревнований по тхэквондо ВТФ;
- знать технику атаки и защиты во время спарринга;
- уметь правильно выполнять технику ударов ногами с вращением и руками по цели, технику блоков руками;
- знать технику ухода от ударов ногами и руками, блоки руками;

Метапредметные:

- уметь применять приобретённые навыки физического воспитания;
- применять изученные упражнения, спортивное оборудование, инвентарь для собственного физического развития, сохранения и укрепления здоровья.
- уметь выполнять специальные физические упражнения по технической подготовке;

Личностные:

- укреплять здоровье и улучшать физическое развитие;
- проявлять интерес к физическим тренировкам и занятиям тхэквондо.
- развивать такие качества, как смелость, воля, решительность и др.

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

3-й год обучения

Результативность освоения данной программы осуществляется через использование разнообразных способов проверки:

- текущий контроль знаний, умений и навыков в тренировочном процессе на занятиях;
- тематический контроль умений и навыков на соревнованиях и состязаниях в объединении;
- итоговый контроль умений, знаний и навыков при аттестации на пояса (раз в полугодие).

Формы подведения итогов: соревнования по ОФП; состязания на гибкость, скорость, высоту удара; аттестация на пояса.

В результате третьего года обучения детям прививается интерес к занятиям тхэквондо, происходит укрепление здоровья и улучшение физического развития учащихся, овладение ими основами техники базовых упражнений. Воспитывается смелость, решительность и др. волевые качества. Проходит сдача экзамена по следующим разделам:

Критерии оценки работы учащихся – правильность техники выполнения элементов тхэквондо; уровень силы, скорости и гибкости.

На протяжении всего процесса обучения дети учатся правильно анализировать и оценивать свои результаты. Их оценочная деятельность предусматривает следующие этапы:

- оценка педагога;
- совместная оценка обучающегося и педагога;
- самооценка.

Дидактический материал

№	Материал	Примечания
1	Видеозаписи боев соревнований	Электронный носитель
2	Видеоуроки техники пхумсе	Электронный носитель
3	Основные команды на корейском языке, счёт до 10, названия ударов и блоков.	Электронный носитель и распечатка на каждого учащегося, выдаётся на втором занятии.

Список литературы:

1. Литература и электронные носители для учителей:
2. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 75с.
3. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. – Киев: Здоров`я, 1984. – 144с.
4. Годик М.А. Спортивная метрология. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 192с.
5. Детская спортивная медицина / Под ред. С.В. Тихвинского и С.В. Хрущева. - М.: Медицина, 1980. – 439с.
6. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - Киев: Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
7. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
8. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 208с.

9. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев: Высшая школа, 1994. – 352с.
10. Система подготовки спортивного резерва / Под ред. В.Г. Никитушкина. – М., 1994. – 320с.
11. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255с.
12. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 157с.
13. Под общей редакцией В.Г. Никитушкина. Система подготовки спортивного резерва. М., 1994.
14. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебник для вузов физического воспитания и спорта. Киев «Олимпийская литература», 1997.
15. Журналы «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».
16. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. М., ФиС, 1991.
17. Пилюян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев. Малаховка, 1999.
18. Хрипкова Л.Г. Возрастная физиология. М., Просвещение, 1988.
19. Алексеев А.В. Себя преодолеть. М., ФиС, 1985.
20. Станкин М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания. М., Просвещение, 1987.
21. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. М., Просвещение, 1985.
22. Videобазa записанных поединков, тренировочного процесса и показательных выступлений спортсменов групп.
23. Videобазa чемпионатов мира, Европы по спаррингу.
24. Диск с видео всех комплексов пхумсе

Литература и электронные носители для учащихся:

1. Соколов И., Основы таэквон-до. М., Советский спорт, 1994.-256 с. ил.
2. Гил К., Ким Чур Хван., Искусство таэквондо. Три ступени. Ступень 1. К голубому поясу: Пер. с нем./Предисл. И.С.Соколова.-М., Советский спорт, 1991.-176с.:ил.
3. Гил К., Ким Чур Хван., Искусство таэквондо. Три ступени. Ступень 2. От голубого пояса к чёрному: Пер. с нем.-М., Советский спорт, 1991.-176с.:ил.
4. Диск с видео всех комплексов пхумсе