****

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Особенность программы «Физическое воспитание детей посредством тхэквондо ВТФ» на первом году обучения – укрепление здоровья детей, развитие физических качеств, изучение техники Тхэквондо ВТФ. Приоритетными являются разносторонняя физическая и техническая подготовка. Занятия носят преимущественно игровой и ознакомительный характер, что позволяет поддерживать положительный эмоциональный фон и успешно бороться с монотонностью при изучении технических приёмов Тхэквондо ВТФ.

**Цель**

Привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой, оптимизация физического развития ребёнка, всестороннее совершенствование общих физических качеств в единстве с воспитанием личности занимающихся.

**Задачи**

**Обучающие:**

* формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
* сформировать оптимальный объём технических нагрузок тактических действий и теоретических знаний, достигнув тем самым оптимальной эффективности;

**Развивающие:**

* развить внимательность, тактическое мышление, двигательные качества (сила, гибкость, ловкость, выносливость);
* укрепить здоровье учащихся;
* формировать и развивать творческие и спортивные способности детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

**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.

# КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА 2017-2018 УЧ.ГОД

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** | **Количество часов** | **Дата занятия** | |
| **План** | **Факт** |
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в зале. ОРУ, растяжка, техника выполнения блоков. | 2 | 12.09.17 |  |
| 2 | Вводное занятие. История и традиции WTF.ОРУ. Растяжка. Разучивание команд и стоек. | 2 | 14.09.17 |  |
| 3 | Комплексы упражнений на растягивание мышц и связок ног. Техника блоков ольгуль-маки, аре-маки. Растяжка на шпагат. | 2 | 19.09.17 |  |
| 4 | ОРУ. Комплексы упражнений на растягивание мышц и связок ног и спины. ОФП. Растяжка. | 2 | 21.09.17 |  |
| 5 | Обеспечение безопасности жизни и здоровья. Терминология тхэквондо на корейском языке. ОРУ. ОФП. Растяжка. | 2 | 26.09.17 |  |
| 6 | Предупреждение травматизма. ОРУ. Способы двигательной деятельности. Упражнения со скакалкой. Растяжка. | 2 | 28.09.17 |  |
| 7 | ОРУ. Бег на короткие дистанции. Прыжки в парах. Развитие координации. Игра «Кто громче». | 2 | 03.10.17 |  |
| 8 | Гимнастика. Комплексы упражнений на растягивание мышц и связок ног и спины. | 2 | 05.10.17 |  |
| 9 | Значение тхэквондо. Гимнастика. Комплексы упражнений на растягивание мышц и связок ног и спины. | 2 | 10.10.17 |  |
| 10 | Гигиена спортсмена. ОРУ. Базовая техника тхэквондо. Стойки. Махи. "Пальчаги". | 2 | 12.10.17 |  |
| 11 | Гимнастика. Комплексы упражнений на растягивание мышц и связок ног и спины. ОФП. | 2 | 17.10.17 |  |
| 12 | ОРУ. Махи. Базовая техника блоков и ударов руками "Кибон дюндя чичаре". | 2 | 19.10.17 |  |
| 13 | Базовая техника тхэквондо. Ударная техника. Ап-чаги. Дольо-чаги. | 2 | 24.10.17 |  |
| 14 | Правила соревнований по тхэквондо. ОРУ. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. | 2 | 26.10.17 |  |
| 15 | Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Бег по лестнице. | 2 | 31.10.17 |  |
| 16 | ОРУ. Отжимания, подтягивания. Растяжка на шпагат. | 2 | 02.11.17 |  |
| 17 | Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции. Челночный бег. | 2 | 07.11.17 |  |
| 18 | Способы двигательной деятельности. ОРУ. ОФП. Растяжка. | 2 | 09.11.17 |  |
| 19 | ОРУ, базовая техника тхэквондо. Блоки и удары руками "Кибон дюндя чичаре". Подвижная игра. | 2 | 14.11.17 |  |
| 20 | Базовая техника тхэквондо. Блоки и удары руками "Кибон дюндя чичаре". Подвижная игра. | 2 | 16.11.17 |  |
| 21 | Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции. Развитие выносливости. Подвижная игра. Растяжка. | 2 | 21.11.17 |  |
| 22 | ОРУ. Упражнения на растяжку, отработка техники блоков. | 2 | 23.11.17 |  |
| 23 | ОРУ. Базовая техника тхэквондо. Передвижение по залу. Растяжка (шпагат). | 2 | 28.11.17 |  |
| 24 | Способы двигательной деятельности. Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений. Перекаты и группировка при падении. | 2 | 30.11.17 |  |
| 25 | Базовая техника тхэквондо. Комплекс пхумсэ (тхэгук иль джан). Подготовка к аттестации. | 2 | 05.12.17 |  |
| 26 | Легкая атлетика. Челночный бег. Развитие выносливости. | 2 | 07.12.17 |  |
| 27 | Базовая техника тхэквондо. Стойки: чарет, чумби, чучунсоги, кирюги-чумби. | 2 | 12.12.17 |  |
| 28 | Базовая техника тхэквондо. Стойки: чумби, апкуби, апсоги. | 2 | 14.12.17 |  |
| 29 | Базовая техника тхэквондо. Стойки: апкуби с блоками. Удары ногами из стойки апкуби. | 2 | 19.12.17 |  |
| 30 | Подвижные и спортивные игры. Учебные игры. Мини - футбол. Техника удара ап-чаги. Растяжка. | 2 | 21.12.17 |  |
| 31 | Базовая техника тхэквондо. Стойки, пхумсе. Подготовка к аттестации. | 2 | 26.12.17 |  |
| 32 | Базовая техника тхэквондо. Стойки: чучунсоги, чумби, кирюги чумби. Подготовка к аттестации. | 2 | 28.12.17 |  |
| 33 | Инструкция по технике безопасности Изучение команд на корейском языке. Правила и команды в спарринге. | 2 | 09.01.18 |  |
| 34 | Техника блоков руками. Отработка ударов по лапам, ОФП, растяжка. | 2 | 11.01.18 |  |
| 35 | Базовая техника тхэквондо. Удары ногами по лапам. Подготовка к аттестации. | 2 | 16.01.18 |  |
| 36 | Базовая техника тхэквондо. Блоки руками. Подготовка к аттестации. | 2 | 18.01.18 |  |
| 37 | Контрольные испытания. Аттестация на пояса. | 2 | 20.01.18 |  |
| 38 | «Правила в спарринге», ОФП, растяжка. | 2 | 23.01.18 |  |
| 39 | Гимнастика. Комплексы упражнений на растягивание мышц и связок в парах. Техника ударов (нере-чаги, дольо-чаги). | 2 | 25.01.18 |  |
| 40 | Способы двигательной деятельности. ОРУ. Отработка техники ударов ногами (ап-чаги, дольо-чаги). Растяжка на шпагаты. | 2 | 30.01.18 |  |
| 41 | Челночный бег. Развитие выносливости. Растяжка на шпагат. | 2 | 01.02.18 |  |
| 42 | ОРУ. Комплексы упражнений на растягивание мышц и связок сидя, лёжа. Учебные игры. | 2 | 06.02.18 |  |
| 43 | ОРУ. Прыжки в длину. Отработка изученных ударов ногами по ракеткам. ОФП. Растяжка. | 2 | 08.02.18 |  |
| 44 | Подвижные и спортивные игры. Удары по ракеткам. Учебные игры. ОФП. Растяжка. | 2 | 13.02.18 |  |
| 45 | Растяжка на шпагат. Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений. Развитие чувство дистанции в спарринге. | 2 | 15.02.18 |  |
| 46 | Базовая техника тхэквондо. Круговые махи ногами. Учебные игры. | 2 | 20.02.18 |  |
| 47 | ОРУ. Растяжка на шпагат. Отработка в ракетки ударов ногами. Техника удара дольо-чаги в голову. | 2 | 22.02.18 |  |
| 48 | Подвижные и спортивные игры. Учебные игры. Мини футбол. | 2 | 27.02.18 |  |
| 49 | Способы двигательной деятельности. Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений. Развитие чувства дистанции. | 2 | 01.03.18 |  |
| 50 | Гимнастика. Комплексы упражнений на растягивание мышц и связок у шведской стенки. Шпагаты. | 2 | 06.03.18 |  |
| 51 | Легкая атлетика. Прыжки в длину и в высоту с ударом ёп-чаги. Растяжка на шпагат. | 2 | 13.03.18 |  |
| 52 | Гимнастика. Комплексы упражнений на растягивание мышц и связок у шведской стенки. Удары ногами по ракеткам. | 2 | 15.03.18 |  |
| 53 | Техника тхэквондо. Круговые махиногами. | 2 | 20.03.18 |  |
| 54 | Способы двигательной деятельности. Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений. Упражнения со скакалкой | 2 | 22.03.18 |  |
| 55 | Подвижные и спортивные игры. Учебные игры. Мини футбол. | 2 | 27.03.18 |  |
| 56 | Легкая атлетика. Прыжки в длину, высоту с ударом ап- чаги | 2 | 29.03.18 |  |
| 57 | ОРУ. Упражнения со скакалкой. Развитие чувства дистанции в спарринге. Отработка «связок» по ракеткам. ОФП. Растяжка. | 2 | 03.04.18 |  |
| 58 | Прыжки в длину через препятствия. ОФП. Растяжка. | 2 | 05.04.18 |  |
| 59 | Подвижные и спортивные игры. Учебные игры. Растяжка. | 2 | 10.04.18 |  |
| 60 | Базовая техника тхэквондо. Стойки: кирюги чумби. Удары ногами по лапам. Растяжка. | 2 | 12.04.18 |  |
| 61 | Техника тхэквондо. Стойки: чарет, чумби, апкуби, апсоги, чучунсоги, кирюги чунби | 2 | 17.04.18 |  |
| 62 | Техника тхэквондо. Удары: нерё-чаги (удар ногой сверху), момтом чириги (удар кулаком). Подготовка к экзамену на цветные пояса | 2 | 19.04.18 |  |
| 63 | Базовая техника тхэквондо. Блоки: ольгуль-маки, анмомтом-маки. Пхумсе. Подготовка к экзамену на пояса. | 2 | 24.04.18 |  |
| 64 | Техника тхэквондо. Блоки: аре-маки, первый пхумсэ (тхэгук иль джан). Подготовка к экзамену на цветные пояса. | 2 | 26.04.18 |  |
| 65 | Техника тхэквондо. Блоки: ольгуль-маки, анмомтом-маки, аре-маки, первый пхумсэ (тхэгук иль джан). Подготовка на цветные пояса. | 2 | 03.05.18 |  |
| 66 | Подготовка к аттестации. | 2 | 08.05.18 |  |
| 67 | Растяжка на шпагаты, ОРУ. Техника ударов ногами (ап-чаги, дольо-чаги, нере-чаги). Растяжка. | 2 | 10.05.18 |  |
| 68 | Контрольные испытания. Аттестация на пояса. | 2 | 15.05.18 |  |
| 69 | Растяжка на шпагаты, ОРУ. Пхумсе. ОФП. Растяжка. | 2 | 17.05.18 |  |
| 70 | Спортивный праздник. | 2 | 19.05.18 |  |
| 71 | Растяжка на шпагаты, ОРУ. Техника блоков руками (олгуль-маки, аре-маки, бакат-маки, анмомтом-маки).ОФП. Растяжка на шпагат. | 2 | 22.05.18 |  |
| 72 | Итоговое занятие. Игровая тренировка по окончанию учебного года. | 2 | 24.05.18 |  |

# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

*(Формы проведения занятий – приложение №1.  
Описание игр – приложение №2)*

***Тема 1. Понятие «Тхэквондо» как боевого искусства.***

*Теория.* Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях тхэквондо. Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале. Демонстрация основных ударов тхэквондо. Терминология на корейском языке (счёт до 10; команды).

*Практика.* Выполнение команд, подаваемых на корейском языке

***Тема 2. История тхэквондо.***

*Теория.* Зарождение и развитие тхэквондо в Корее, история тхэквондо в России, развитие тхэквондо в Санкт-Петербурге.

***Тема 3. Общая физическая подготовка.***

***Строевые упражнения***

*Теория.* Понятие о строе, шеренге, колонне, интервале, флангах, дистанции, направляющем и замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.

*Практика.* Перестроения из колонны по одному, размыкание из колонны по три на вытянутые руки. Общеразвивающие упражнения:

***Общеразвивающие упражнения.***

*Теория.* Порядок разминки.

*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, скакалкой.

***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.

***Тема 4. Специальная физическая подготовка.***

***Упражнения для развития гибкости.***

*Теория.* Упражнения для развития специальной гибкости. Упражнения на растягивание.

*Практика.* Выполнение упражнений на растягивание. 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 учётом 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 партнёром, с использований вспомогательных предметов, их передача, перепрыгивание.

***Тема 5. Технико-тактическая подготовка.***

***Базовая техника.***

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

*Практика.* Блоки: аре-макки (нижний уровень), ан-макки (средний уровень), ойгуль-макки (верхний уровень). Стойки: чучум-соги, ап-соги, ап-куби Удар рукой вперёд Удары ногами. ап-чаги (удар ногой снизу), дольо-чаги (удар ногой сбоку), нерьо-чаги (удар ногой сверху). Все удары и блоки выполняются на месте

***Тема 6. Итоговое занятие.***

*Практика.* Зачётные испытания по ОФП.

**Ожидаемые результаты обучения**

**Предметные:**

* знать о правилах безопасности и нормах поведения в спортивном зале и выполнять их;
* изучить историю развития тхэквондо в Корее, России и Санкт-Петербурге;
* выучить основные команды на корейском языке, счёт до 10, названия стоек, блоков и ударов;
* слушать преподавателя, понимать команды на корейском языке;
* уметь правильно выполнять технику ударов ногами и руками по цели, технику блоков руками;
* знать базовую технику ударов ногами и руками, блоков руками;

**Метапредметные:**

* уметь применять приобретённые навыки физического воспитания;
* 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 выполнять специальные физические упражнения по технической подготовке;
* уметь выполнять упражнения на координацию, держать равновесие при ударах ногами.

**Личностные:**

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