

**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

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

Возраст детей 6-8 лет

Срок реализации 1 год

Разработчик:

Чучин Виктор Юрьевич,
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 молодёжной среде вид восточного единоборства – тхэквондо.

Программа «Физическое воспитание детей посредством тхэквондо ВТФ» относится к физкультурно-спортивной направленности.

По уровню освоения программа является общекультурной.

Актуальность программы заключается в том, что тхэквондо (ВТФ) официально включена в программу Олимпийских игр. Тхэквондо содержит различные комплексы упражнений, в том числе на развитие моторики, координации движений. 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.

Основная идея программы «Физическое воспитание детей посредством тхэквондо ВТФ» - её реализация с помощью таких основных средств тренировочного воздействия как, общеразвивающие упражнения, подвижные игры и игровые упражнения, прыжки и прыжковые упражнения, спортивно-силовые упражнения. Это даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам и значительно повысит их интерес к занятиям спортом.

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*.

Отличительная особенность данной программы заключается в том, что в основе планирования тренировочного процесса лежат закономерности развития спортивной формы. Поскольку развитие спортивной формы зависит от уровня подготовки, то и тренировочный процесс, строится дифференцированно для этапа начальной подготовки.

Адресат программы.

По программе «Физическое воспитание детей посредством тхэквондо ВТФ» могут заниматься дети 6-8 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 1 год.

Количество часов по программе: 144 часов.

Количество занятий: 2 раза в неделю по 2 часа.

Количество учащихся в группах 1 года обучения: не менее 15 человек. В течение года возможен дополнительный набор по результатам собеседования.

Форма организации детей: групповая.

Занятия по программе ведёт педагог дополнительного образования, 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.

Учащийся должен быть одет в спортивную форму (спортивные штаны, футболка, кросовки).

Особенности организации образовательного процесса. 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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные:

- знать о правилах безопасности и нормах поведения в спортивном зале и выполнять их;
- изучить историю развития тхэквондо в Корее, России и Санкт-Петербурге;
- изучить 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;
- знать базовую технику ударов ногами и руками, блоков руками;

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	
1	Вводное занятие. Понятие "Тхэквондо", как древнекорейского боевого искусства	2	1	1	Наблюдение
2	История тхэквондо	2	2	-	Диалог
3	Общая физическая подготовка	53	7	46	Сдача зачёта по ОФП
4	Специальная физическая подготовка	46	7	39	Выполнение упражнений на оценку, получение пояса
5	Технико-тактическая подготовка	37	7	30	Выполнение упражнений на оценку, получение пояса
6	Итоговое занятие	4	1	3	Выполнение в игровой форме упражнения на скорость
ИТОГО		144	25	119	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	11.09.2018	23.05.2019	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

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.

Градации технического уровня в тхэквондо:

1. на белый пояс с жёлтой полоской (9 гып) учащийся должен знать;
 - Базовые стойки: чарет (смирно), чумби (приготовиться), чучумсоги (стойка всадника), кириги чумби (боевая стойка).
 - Базовая техника ног из стойки кириги чумби на средний уровень: ап-чаги (удар ногой снизу), дольо-чаги (удар ногой сбоку), нере-чаги (удар ногой сверху).
 - Базовая техника рук из стойки чучунсоги: момтом чириги (удар кулаком в средний уровень), аре-маки (блок на нижний уровень), анмомтом-маки (блок на средний уровень), ольгуль-маки (блок на верхний уровень).
2. на жёлтый пояс (8 гып) учащийся должен знать;
 - Базовые стойки: чарет (смирно), чумби (приготовиться), чучунсоги (стойка всадника), кириги чумби (боевая стойка), апкуби (передняя нога согнута в колене, задняя нога прямая).
 - Базовая техника ног из стойки кириги чумби на верхний уровень: ап-чаги (удар ногой снизу), дольо-чаги (удар ногой сбоку), нере-чаги (удар ногой сверху).
 - Базовая техника рук из стойки чучунсоги: кибон донджа чичаре (комплекс из основных блоков и ударов Тхэквондо ВТФ).

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.

№	Раздел программы	Формы занятий (Приложение №1)	Приёмы и методы организации образовательного процесса (Приложение №2)	Дидактический материал (Приложение №3)	Формы контроля
1	Вводное занятие	беседа	словесные (рассказ, беседа) наглядные (показ)	Интернет - ресурсы	Наблюдение
2	История тхэквондо	беседа	словесные (рассказ, беседа)	Интернет – ресурсы, распечатка материалов	Диалог
3	ОФП	практические	словесные,	Интернет -	Соревнования

		занятия	(рассказ, беседа) наглядные, (показ) игровые (подвижные игры)	ресурсы	по ОФП в объединении
4	Специальная физическая подготовка	практические занятия	словесные (рассказ, беседа) наглядные (показ)	Интернет - ресурсы	Аттестация на пояса
5	Техническая подготовка	практические занятия	словесные (рассказ, беседа) наглядные (показ)	Интернет – ресурсы, электронный носитель	Аттестация на пояса
6	Итоговое занятие	практические занятия	Рассказ, подвижная игра «Кто быстрее».	Интернет - ресурсы	выполнение в игровой форме упражнения на скорость.

Список литературы для педагога:

- a. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 75с.
- b. Годик М.А. Спортивная метрология. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 192с.
- c. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 208с.
- d. Тхэквондо. Методическое пособие. Сафошкин С. Н. - Санкт-Петербургская государственная академия физической культуры им. П. Ф. Лесгафта, 2001 г.
- e. Тхэквондо ИТФ. Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Физкультура и Спорт. – 2015. – 160 с.
- f. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255с.
- g. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 157с.
- h. Videобазa чемпионатов мира, Европы по спаррингу.
- i. Диск с видеозаписями всех комплексов пхумсе.

Список литературы для учащихся:

1. Соколов И., Основы тхэквондо .- М.: Советский спорт, 1994.-256 с. ил.
2. Гил К., Ким Чур Хван., Искусство тхэквондо. Три ступени. Ступень 1. К голубому поясу: Пер. с нем./Предисл. И.С.Соколова.- М. :Советский спорт, 1991.-176с.:

Используемые интернет-ресурсы

1. <https://ru.wikipedia.org/wiki/тхэквондо> - история тхэквондо;
2. http://www.tkdruussia.ru/thekvondo_dna/istoriya_razvitiya_thekvondo_v_rossii/istoriya_razvitiya_thekvondo_v_rossii/ - история тхэквондо в России.

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
«ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ
ПОСРЕДСТВОМ ТХЭКВОНДО ВТФ»

Год обучения 1
Группа № 1
Возраст учащихся 6-8 лет

Разработчик:
Чучин Виктор Юрьевич,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2018

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

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 использованием вспомогательных предметов, их передача, перепрыгивание.

Тема 5. Техничко-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.