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

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
ГБОУ лицей №144
Протокол № 164
от «29» августа 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ
Приказ № 198-о/д
от «30» августа 2019 г.
Директор лицея №144
_____
(Л. А. Федорова)

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ТХЭКВОНДО ВТФ»

Возраст учащихся: 6-8 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Чучин Виктор Юрьевич,
педагог дополнительного
образования

Санкт-Петербург

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 гармоническому развитию и физическому совершенствованию, посредством занятием тхэквондо.

Объем и срок реализации: Программа рассчитана на 1 год.

Количество часов по программе: 144 часов.

Количество занятий: 2 раза в неделю по 2 часа.

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.

При реализации программы учитываются важные воспитательные задачи:

1) Профориентационные: посредством проведения бесед по темам: , «НГУ им. П.Ф. Лесгафта – кузница тренерских кадров»;

2) Здоровье сберегающие: посредством проведения бесед по темам: «Здоровье спортсмена: гигиена, режим дня, питание», «Здоровье спортсмена: восстановительные мероприятия после нагрузок», «Здоровье спортсмена. Роль мышечной деятельности в физическом развитии, сохранении здоровья и работоспособности»; гимнастики для глаз, упражнений в расслаблении, дыхательной

гимнастики, подвижных игр, викторины «Режим дня», заполнения и анализа дневника самоконтроля;

3) Развитие социальной активности (волонтерства) –посредством участия учащихся в социально значимых мероприятиях таких как: мастер-классы, показательные выступления перед детьми дошкольных образовательных организации, школьных концертах.

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 реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ТХЭКВОНДО ВТФ» на 2019-2020 учебный год

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	10.09.2019	21.05.2020	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

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

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
ГБОУ лицей №144
Протокол № 164
от «29» августа 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ
Приказ № 198-о/д
от «30» августа 2019 г.
Директор лицея №144
_____
(Л. А. Федорова)

Рабочая программа к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«ТХЭКВОНДО ВТФ»

Возраст учащихся: 6-8 лет
Год обучения: 1

Разработчик:
Чучин Виктор Юрьевич,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2019

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.

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.

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 занятия	словесные, (рассказ, беседа) наглядные, (показ) игровые (подвижные игры)	Интернет - ресурсы	Соревнования 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. Видеобаза 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., Искуство 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.tkdrussia.ru/thekvondo_dna/istoriya_razvitiya_thekvondo_v_rossii/istoriya_razvitiya_thekvondo_v_rossii/ - история тхэквондо в России.