

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

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

ГБОУ лицей №144

Протокол № 182

от «31» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № 241- о/д
от «1» сентября 2021 г.

Директор лицея №144

Л. А. Федорова



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Физическое воспитание посредством тхэквондо ВТФ»**

Возраст учащихся: 7-14 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:

Закрепин Дмитрий Николаевич

педагог дополнительного
образования

Санкт-Петербург

2021

1 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: 72 часов.

Количество занятий: 1 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: 72 часов.

Количество занятий: 1 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	23	7	16	Сдача зачёта по ОФП
4	Специальная физическая подготовка	26	3	23	Выполнение упражнений на оценку, получение пояса
5	Технико-тактическая подготовка	15	7	18	Выполнение упражнений на оценку, получение пояса
6	Итоговое занятие	4	1	3	Выполнение в игровой форме упражнения на скорость
	ИТОГО	72	11	47	

**Календарный учебный график реализации дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей программы
«ТХЭКВОНДО ВТФ»
на 2021-2022 учебный год**

Год обуче ния	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Все го уче бны х нед ель	Количе ство учебны х дней	Количе ство учебны х часов	Режим занятий
1 год	01.09.2021	25.05.2022	36	72	72	1 раза в неделю по 2 часа

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
к рабочей программе «ТХЭКВОНДО ВТФ»
1 год обучения 2020-2021 учебный 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		
2	Вводное занятие. История и традиции WTF.ОРУ. Растяжка. Разучивание команд и стоек.	2		
3	Комплексы упражнений на растягивание мышц и связок ног. Техника блоков ольгуль-маки, аре-маки. Растяжка на шпагат.	2		
4	ОРУ. Комплексы упражнений на растягивание мышц и связок ног и спины. ОФП. Растяжка.	2		
5	Обеспечение безопасности жизни и здоровья. Терминология тхэквондо на корейском языке. ОРУ. ОФП. Растяжка.	2		
6	Предупреждение травматизма. ОРУ. Способы двигательной деятельности. Упражнения со скакалкой. Растяжка.	2		
7	ОРУ. Бег на короткие дистанции. Прыжки в парах. Развитие координации. Игра «Кто громче».	2		
8	Гимнастика. Комплексы упражнений на растягивание мышц и связок ног и спины.	2		
9	Значение тхэквондо. Гимнастика. Комплексы упражнений на растягивание мышц и связок ног и спины.	2		
10	Гигиена спортсмена. ОРУ. Базовая техника тхэквондо. Стойки. Махи. "Пальчаги".	2		
11	Гимнастика. Комплексы упражнений на растягивание мышц и связок ног и спины. ОФП.	2		
12	ОРУ. Махи. Базовая техника блоков и ударов руками "Кибон дюндя чичаре".	2		

13	Базовая техника тхэквондо. Ударная техника. Ап-чаги. Дольо-чаги.	2		
14	Правила соревнований по тхэквондо. ОРУ. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции.	2		
15	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Бег по лестнице.	2		
16	ОРУ. Отжимания, подтягивания. Растяжка на шпагат.	2		
17	Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции. Челночный бег.	2		
18	Способы двигательной деятельности. ОРУ. ОФП. Растяжка.	2		
19	ОРУ, базовая техника тхэквондо. Блоки и удары руками "Кибон джундя чичаре". Подвижная игра.	2		
20	Базовая техника тхэквондо. Блоки и удары руками "Кибон джундя чичаре". Подвижная игра.	2		
21	Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции. Развитие выносливости. Подвижная игра. Растяжка.	2		
22	ОРУ. Упражнения на растяжку, отработка техники блоков.	2		
23	ОРУ. Базовая техника тхэквондо. Передвижение по залу. Растяжка (шпагат).	2		
24	Способы двигательной деятельности. Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений. Перекаты и группировка при падении.	2		
25	Базовая техника тхэквондо. Комплекс пхумсэ (тхэгук иль джан). Подготовка к аттестации.	2		
26	Легкая атлетика. Челночный бег. Развитие выносливости.	2		
27	Базовая техника тхэквондо. Стойки: чарет, чумби, чучунсоги, кiryюги-чумби.	2		
28	Базовая техника тхэквондо. Стойки: чумби, апкуби, апсоги.	2		
29	Базовая техника тхэквондо. Стойки: апкуби с блоками. Удары ногами из стойки апкуби.	2		
30	Подвижные и спортивные игры.	2		

	Учебные игры. Мини - футбол. Техника удара ап-чаги. Растяжка.			
31	Базовая техника тхэквондо. Стойки, пхумсе. Подготовка к аттестации.	2		
32	Базовая техника тхэквондо. Стойки: чучунсоги, чумби, кiryюги чумби. Подготовка к аттестации.	2		
33	Инструкция по технике безопасности Изучение команд на корейском языке. Правила и команды в спарринге.	2		
34	Техника блоков руками. Отработка ударов по лапам, ОФП, растяжка.	2		
35	Базовая техника тхэквондо. Удары ногами по лапам. Подготовка к аттестации.	2		
36	Базовая техника тхэквондо. Блоки руками. Подготовка к аттестации.	2		

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 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.

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. Сафoshкин 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.tkdrussia.ru/thekvondo_dna/istoriya_razvitiya_thekvondo_v_rossii/istoriya_razvitiya_thekvondo_v_rossii/ - история тхэквондо в России.

Формы проведения занятий

Форма проведения занятий	Описание
Подвижная игра	Выполнение упражнений по правилам Виды подвижных игр описаны в <i>приложении №2</i>
Беседа	Обсуждение, разговор с учащимися
Групповое практическое занятие по тхэквондо	Выполнение упражнений всем коллективом объединения.
Работа в малых группах	Работа в группах по 2-4 человека
Индивидуальная работа с отдельными спортсменами	Работа над индивидуальными ошибками учащихся
Самостоятельная работа по заданию тренера	Самостоятельное выполнение упражнений и повторение пройденного
Просмотр учебных кинофильмов и соревнований	Просмотр боев соревнований, обучающих технике пхумсе видеороликов
Участие в спортивных соревнованиях внутри группы	Контрольные упражнения на проверку физической подготовки
Показательное выступление	Показ достижений учащихся на концерте

Подвижные и спортивные игры

Название игры	Описание
"Кто громче"	Выполняется в конце тренировки. На общем построении необходимо крикнуть как можно громче.
Догонялки	Дети становятся в парах на стартовую черту. Задача первого - коснуться партнёра и убежать на противоположную сторону зала. Задача второго - догнать первого. Затем смена ролей.
Пробегалки	Дети строятся в одну колонну на стартовой черте. Первый выходит на середину зала и становится "ловцом", его задача - не дать пробежать остальным мимо него. Остальные дети по одному пытаются пробежать на другую половину зала так, чтобы не поймал "ловец". На втором круге "ловец" меняется. За время игры каждый по одному разу должен быть в роли "ловца".
Перетягивание	Дети становятся в парах на стартовую черту. Пояса разворачиваются назад. Первый удерживает за пояс второго, не давая тому убежать. Задача второго перетянуть первого и добежать до конца зала. Затем происходит смена ролей.
Пятнашки	Дети становятся парами по центру зала. Задача состоит в том, что необходимо коснуться рукой плеча партнёра и при этом не дать партнёру коснуться себя. Разрешается блокировать касания руками, делать отскоки и увороты. Побеждает тот, кто сделает больше касаний, чем его партнёр.
Эстафета	Различные беговые упражнения на скорость в команде. Бег до противоположной стены зала и обратно, бег спиной, ходьба "гусиным шагом", челночный бег.
Пингвин	Дети делятся на две команды. Зажимают "лапу" между ног и на скорость прыжками стараются обогнать соперника.
Липучка	Дети становятся в парах на стартовую черту. Первый двигается вперёд лицом в боевой стойке, меняя положение ног и смещаясь вправо и влево, вперёд и назад. Второй двигается в боевой стойке спиной и старается зеркально повторять движения первого, сохраняя постоянную дистанцию. На втором круге происходит смена ролей.
Толкание	Дети становятся парами по центру зала. Задача – упереться в плечи партнёра и вытолкнуть его за линию.
Змейка	Дети делятся на две команды и становятся на стартовой черте. Первый делает шаг вперёд, второй обегает его и становится перед ним. Затем третий змейкой обегает первого и второго и также становится впереди и т.д. Побеждает команда, первой добравшаяся до противоположного конца зала.
Эстафета с препятствиями	Дети делятся на две команды. Для каждой команды расставляются в один ряд 20 фишек для разметки поля. На скорость выполняются различные беговые и прыжковые упражнения через фишки: бег с высоким подниманием бедра через фишки, бег змейкой между фишками, прыжки на двух ногах через фишки, прыжки змейкой на одной ноге между фишками.
Мини-футбол	Дети делятся на две команды. Игра происходит по упрощённым правилам (без аутов). Запрещается брать мяч руками и поднимать мяч выше головы. Основная задача – забить гол в ворота соперника.

Дидактический материал

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

Система контроля результативности обучения (1 год)

Вид и формы контроля	Средства выявления	Средства предъявления и фиксации результатов	Сроки проведения
Предварительный контроль		Карточка личных достижений обучающегося <i>Приложение №5</i>	в начале изучения темы
Оценка общей физической подготовки учащегося	Выполнение в группе		
Текущий контроль		Карточка личных достижений обучающегося <i>Приложение №5</i>	не реже 1 раза в 2 месяца
Контроль знания команд и названий блоков и ударов	Опрос		
Соревнования по общей физической подготовке	Выполнение в группе		
Состязания по специальной физической подготовке	Анализ результатов педагогом		
Техническая подготовка	Анализ результатов педагогом		
Аттестация на пояса		Торжественное вручение поясов, открытые занятия для родителей	В конце полугодия
Знание команд и названий блоков и ударов	Оценка преподавателя, присуждение пояса		
Базовая техника ног	Оценка преподавателя, присуждение пояса		
Базовая техника рук	Оценка преподавателя, присуждение пояса		
Участие в показательных выступлениях	Обсуждение в группе	Выступление на концерте	В конце учебного года

Индивидуальная карточка учёта результатов обучения

по дополнительной образовательной программе

в объединении «Тхэквондо»

Фамилия, имя ребёнка: _____

Возраст лет _____ 2018-2019 учебный год

Дата начала наблюдения _____ Первый год обучения

Сроки Показатели Диагностики	Второй год обучения Результаты Конец 1 полугодия Удовлетворительно, хорошо, отлично	Результаты Конец учебного года Удовлетворительно, хорошо, отлично
Теоретическая подготовка ребенка: 1. Знание команд 2. Названия ударов и блоков		
Общая физическая подготовка: 2. Бег на скорость 3. Отжимания 4. Подъём туловища		
Специальная физическая подготовка: 1. Сила удара по "лапе" 2. Высота удара 3. Количество ударов за 30 сек		
Техническая подготовка: 1. Базовая техника рук 2. Правильность выполнения ударов ногами 3. Техника пхумсе		
Предметные достижения (Участие в показательных выступлениях)		