

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №18»
Энгельсского муниципального района Саратовской области

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
Л.В. Етеревская /Етеревская Л.В./

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ №18»

Е.Л. Слугина /Слугина Е.Л./
Приказ от 30.09.2014 № 525/14

**Рабочая программа
дополнительной общеразвивающей программы
физкультурно-спортивной направленности
«Тхэквондо»**

Возраст учащихся: 5-13 лет

Срок реализации: 32 недели

Составитель:

Аносов Михаил Викторович,
учитель физической культуры

2017 год

1. Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа составлена на основе дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-оздоровительной направленности «Тхэквондо».

В программе акцент ставится на изучение боевого искусства тхэквондо и воспитании молодого поколения в духе патриотизма. Преимущество, непрерывность развития- принцип построения данной программы. Он осуществляется в двух курсах.

Первый курс «Начальные азы тхэквондо», подготовка к аттестациям на пояса, соревнованиям и показательным выступлениям.

Второй курс «Совершенство тхэквондо, участие в аттестациях на пояса, соревнованиях и показательных выступлениях»

Цель программы: создание условий для гармоничного развития детей и подростков посредством занятий тхэквондо.

Задачи:

Обучающие:

- Научить практическим навыкам физической культуры.
- Научить детей и подростков соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях в спортивном зале.
- Научить детей оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.
- Познакомить учащихся с культурой и историей тхэквондо.
- Научить детей правилам личной гигиены.

Развивающие:

- Развить и совершенствовать физические качества, поддерживая их на высоком уровне на протяжении всех лет обучения в школе.
- Укреплять здоровье учащихся, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность.

Воспитательные:

- Воспитать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями и тхэквондо, сознательно применяя их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.
- Дать возможность ребенку обрести веру в себя, т.к. именно в детском возрасте закладывается основа будущего, строится характер, формируются взгляды на жизнь.

В программе изложены способы формирования тактических умений и специализирования соревновательной техники при изложении специальной информации по этапам тренировки. При распределении изучаемых средств ведения соревнований по видам тхэквондо и по квалификационным возрастным категориям учитывалась необходимость постоянного повторения основных ударов руками и ногами, приемов маневрирования и действий нападения и обороны, а также освоения научно-методических терминов при формировании тактических умений.

2. Содержание программы

Вводное занятие. Правила техники безопасности и охраны труда.

Правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях тхэквондо. Первая помощь при травмах и несчастных случаях. Правильный подбор спортивной одежды и обуви. Правила использования спортивного инвентаря и оборудования.

Теоретическая подготовка

Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. Физические упражнения общеразвивающей направленности, основы их использования и укрепления здоровья. Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью. Контроль функционального состояния организма при выполнении физических упражнений. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий тхэквондо.

Режим дня.

Физическая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка спортсмена. Значение тхэквондо, как средства укрепления здоровья. Терминология тхэквондо на корейском языке. Этикет.

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения: ОРУ без предметов, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками,

обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, гимнастическая стенка, скамейка, канат). Упражнения для развития координации, равновесия. Упражнения для формирования правильной осанки. Тренировка различных видов и способов передвижений: шаг, бег, прыжки (стоя, в приседе, в передвижении). Тренировка в определении направлений движения – «направо», «налево», «вперёд», «назад». Ускорения, передвижения на полу (ползком, на коленях, на четвереньках).

Подвижные и спортивные игры

Игры в пятнашки (различные виды), «третий лишний», эстафеты, «Снайперы». Баскетбол по упрощенным правилам. Футбол. Гимнастика. Разминочные упражнения различных вариантов и степени сложности, различные упражнения для укрепления и подвижности суставов, различные упражнения на растягивание мышц и связок. Легкая атлетика. Спортивная ходьба, различные варианты бега с заданием, бег с препятствиями, прыжки различных видов.

Специальная физическая подготовка

Упражнения базовой техники тхэквондо: стойки, махи и удары ногами, блоки и удары руками, стэпы, пхумсэ (тхэгукиль джан). Движения ногами: Пхаль Ол Лиги –мах ногой вверх, Пхаль Дол Лиги –мах ногой по кругу изнутри-наружу, Паль дол Баккат Лиги –мах ногой снаружи-вовнутрь. Стойки: чариотсоги -смирно, наранхисоги -стойка готовности (чумби), чучумсоги –стойка всадника, ап соги -малый шаг.

3. Ожидаемый результат

К концу обучения дети должны

знать:

- понятия «режим дня», утренняя зарядка, закаливание, прогулки и тренировки на свежем воздухе, развитие основных физических качеств.

- ориентироваться в понятиях «техническая подготовка»: стойки, передвижения, удары руками и ногами, ориентироваться в понятиях «физическая подготовка»: развитие таких качеств (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические и технические упражнения их показ и развитие.

понимать:

- выявлять связь занятия тхэквондо с трудовой и оборонительной деятельностью. Характеризовать роль и значения режима дня в сохранении и укреплении здоровья, планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности.

уметь:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) технической и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость);

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки.

- регулировать состояние психики с помощью упражнения на внимание и медитации. Вовремя выполнения упражнений по технике и физике оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- научиться оценивать степень угрозы извне и адекватный ответ на занятиях в разделе самообороны.

- выполнять организующие строевые команды и приемы.

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, падения, перекаты)

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус) упражнения на гибкость шпагаты и мостик.

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки и бросание мячей)

- выполнять игровые действия упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение.

- выполнять технически сложные удары, броски, рычаги, удушающие в пределах необходимой самообороны.

- играть в спортивные игры по упрощенным правилам.

- оказывать первую доврачебную медицинскую помощь себе и пострадавшим.

-развить в себе морально –волевые качества, преодолевая: боль, усталость, лень, сидячий образ жизни.

4.Учебно-тематический план

Соотношение времени физической и технико-тактической подготовки по годам обучения (в %)

Вид подготовки	Этап подготовки								
	НП			УТ			СС		
	До года	Свыше года		До 2-х лет	Свыше 2-х лет		До года	Свыше года	
		2-й	3-й		3-й	4-й		2-й	3-й
Общая физическая	19,2	17,0	14,9	12,8	10,6	9,6	9,6	8,2	6,8
Специальная физическая	12,8	10,6	8,5	9,6	8,5	7,4	5,6	4,8	4,1
Технико-тактическая	68,0	72,4	76,6	77,6	80,9	83,0	84,8	87,0	89,1

План-схема цикла подготовки и примерного распределения программного материала для 1-го года обучения в учебной группе этапа начальной подготовки

Структура годичного цикла	месяцы								Всего за год
	10	11	12	01	02	03	04	05	
Кол-во тренировочных (в неделю) дней	2	2	2	2	2	2	2	2	64
Кол-во тренировочных (в неделю) занятий	2	2	2	2	2	2	2	2	64
Разделы подготовки									
1.Общая физическая подготовка (ОФП)									
-координационные способности	1				1				2
-быстрота		1				1			2
-скоростно-силовые качества			1				1		2
-гибкость		1			1			1	3
-выносливость	1			1		1		1	4
2.Специальная физическая подготовка (СФП)									
-приёмы нападения и маневрирования					1	1	1	1	4
-упражнения на мешке		1		1	1	1		1	5
3.Технико-тактическая подготовка (ТТП)									
-индивидуальные занятия	3	3	3	3	3	3	3	3	24
-парные занятия	1	2	2	2	2	2	2	3	16
-поединки по заданию			1	1	1	1	1	1	6

5. Календарно – тематическое планирование
Вторник, четверг

№	Основная тема	Содержание занятий	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
1.	ОФП, координационные способности	Кувырки, перевороты, челночный бег (с переносом предметов), бросание мячей в цель	1	3.10.17	
2.	ОФП, выносливость	Бег 5 мин. Прыжки со скакалкой, подвижные игры.	1	5.10.17	
3.	ТТП, индивидуальные занятия	Базовые стойки. Ап чумокчируги	1	10.10.17	
4.	ТТП, парные занятия	«Пятнашки». Ап чумокчируги	1	12.10.17	
5.	ТТП, индивидуальные занятия	Базовые стойки. Ап чаги. Базовые стойки, перемещения в них	1	17.10.17	
6.	ОФП, быстрота	Бег 5, 10, 15 метров. Ап чумокчируги	1	19.10.17	
7.	ОФП, гибкость	Махи, шпагаты, наклоны. Ап чаги	1	24.10.17	
8.	СФП, упражнения на мешке	Ап чумокчируги. Ап чаги. Махи ногами.	1	26.10.17	
9.	ТТП, индивидуальные занятия	Базовые стойки. Ап чаги. Фронтальная, боковая, полуфронтальная стойки	1	31.10.17	
10.	ТТП, парные занятия	Фронтальная, боковая, полуфронтальная стойки перемещения. Ап чаги	1	2.11.17	
11.	ТТП, индивидуальные занятия	Базовая техника. Блоки, удары.	1	7.11.17	
12.	ТТП, парные занятия	Перемещения в стойках. Блоки, удары	1	09.11.17	
13.	ТТП, индивидуальные занятия	Базовая техника. Блоки, удары с перемещением в стойках	1	14.11.17	
14.	ОФП, скоростно-силовые качества	Бег 15 метров. Прыжки, отжимания. Толкание медицинболов.	1	16.11.17	
15.	ТТП, индивидуальные занятия	Саджу чируги, ап чаги, йоп чаги Саджу чируги. Ап чаги с шагом. Ап чумокчируги с шагом, из степа.	1	21.11.17	
16.	ТТП, индивидуальные занятия	Саджу чируги. Йоп чаги, ап чаги с подшагиванием. Ап чаги после подшагивания	1	23.11.17	
17.	ТТП, парные занятия	Йоп чаги. Ап чумокчируги с шагом, из степа. Йоп чаги на стоящего противника. Ап чаги на стоящего противника	1	28.11.17	
18.	ТТП, поединки по заданию	«пятнашки», поединок ближней рукой. Саджу чируги	1	30.11.17	

19.	ОФП, выносливость	Бег 6 минут, прыжки на скакалке.	1	5.12.17	
20.	СФП, упражнения на мешке	Махи, упражнение «лягушка». Ап чумок на мешке ближней, дальней рукой	1	7.12.17	
21.	ТТП, индивидуальные занятия	Саджу маки, стойки, блоки удары	1	12.12.17	
22.	ТТП, индивидуальные занятия	Саджу маки, боковая стойка, перемещения вперед, назад, в стороны. Йоп чаги с подшагом	1	14.12.17	
23.	ТТП, индивидуальные занятия	Саджу маки. Ап чумокчируги после подшагивания, атака набеганием	1	19.12.17	
24.	ТТП, парные занятия	Ап чумокчируги после подшагивания, атака набеганием Ап чаги с места на сближение противника, йоп чаги после подшагивания.	1	21.12.17	
25.	ТТП, поединки по заданию	Поединок руками ближней; задней; обеими руками	1	26.12.17	
26.	ОФП, координационные способности	Челночный бег 4х9, акробатические упражнения, метание теннисного мяча, прыжки на одной ноге.	1	28.12.17	
27.	ОФП, гибкость	Махи, наклоны, шпагаты	1	09.01.18	
28.	СФП, упражнения на мешке	Махи, удержание прямых ног, ап чумокчируги ближней, дальней. Ап, йоп чаги после подшагивания, на месте.	1	11.01.18	
29.	ТТП, индивидуальные занятия	Саджу макки. Базовая техника, блоки, удары, перемещения в стойках	1	16.01.18	
30.	ТТП, индивидуальные занятия	Саджу макки. Базовая техника, блоки, удары, перемещения в стойках. Чон Джи туль.	1	18.01.18	
31.	ТТП, парные занятия	Ап чумокчируги с набеганием, из степа, с подшагиванием	1	23.01.18	
32.	ТТП, парные занятия	Ап чаги, йоп чаги после подшагивания, навстречу на сближающего соперника	1	25.01.18	
33.	ОФП, быстрота	Бег 10 м. Челночный бег. Ап чаги	1	30.01.18	
34.	ОФП, выносливость	Бег 7 мин. Подвижные игры.	1	1.02.18	
35.	СФП, приёмы нападения и маневрирования	Перемещения вперед, назад, в стороны, смещения назад, в стороны. Атака ап чумокчиругинабеганием. Махи	1	06.02.18	
36.	СФП, упражнения на мешке	Махи. Ап, йоп чаги на месте, после подшагивания	1	08.02.18	
37.	ТТП, индивидуальные занятия	Чон Джи туль. Доллео чаги.	1	13.02.18	
38.	ТТП, индивидуальные	Чон Джи туль. Доллео чаги.	1	15.02.18	

	занятия				
39.	ТТП, парные занятия	Ап чумокчируги после подшагивания, набегания, смещения	1	20.02.18	
40.	ТТП, поединки по заданию	Доллео чаги. Поединки руками + ап, йоп чаги.	1	22.02.18	
41.	ОФП, скоростно-силовые качества	Прыжки, отжимания, броски набивного мяча, поднимание бедра с отягощением	1	27.02.18	
42.	СФП, приёмы нападения и маневрирования	Перемещения вперед, назад, в стороны, смещения назад, в стороны. Атака ап чумокчиругинабеганием. Махи	1	01.03.18	
43.	ТТП, индивидуальные занятия	Чон Джи туль. Доллео чаги на месте.	1	06.03.18	
44.	ТТП, индивидуальные занятия	Чон Джи туль. Доллео чаги после подшагивания	1	10.03.18	
45.	ТТП, индивидуальные занятия	Чон Джи туль. Доллео чаги после подшагивания	1	13.03.18	
46.	ТТП, парные занятия	Чон Джи туль. Доллео чаги после подшагивания.	1	15.03.18	
47.	ТТП, парные занятия	Доллео чаги после подшагивания. Ап чаги на месте на сближающего соперника	1	20.03.18	
48.	ТТП, поединки по заданию	Поединки только одними ногами, руками, свободный поединок.	1	22.03.18	
49.	ОФП, выносливость	Бег 8 мин. Подвижные игры	1	27.03.18	
50.	СФП, приёмы нападения и маневрирования	Перемещения вперед, назад, в стороны, смещения назад, в стороны. Атака ап чумокчиругинабеганием. Махи.	1	29.03.18	
51.	СФП, упражнения на мешке	Упражнение «Лягушка». Махи. «Заряды» на удары ногами с упором рукой о стену.	1	03.04.18	
52.	ТТП, индивидуальные занятия	Чон Джи туль. Йоп чаги на месте на сближающего соперника.	1	05.04.18	
53.	ТТП, индивидуальные занятия	Атакующие «связки» ноги + руки, руки + ноги.	1	10.04.18	
54.	ТТП, парные занятия	Доллео чаги после подшагивания. Ап чаги на месте на сближающего соперника.	1	12.04.18	
55.	ТТП, парные занятия	Атакующие «связки» ноги + руки, руки + ноги.	1	17.04.18	
56.	ТТП, поединки по заданию	Поединки только одними ногами, руками, свободный поединок	1	19.04.18	
57.	ОФП, гибкость	Махи, наклоны, шпагаты	1	24.04.18	
58.	СФП, приёмы нападения и маневрирования	Махи с набеганием с 2-х 3-х шагов, перемещения, смещения в разные стороны.	1	26.04.18	

59.	ТТП, индивидуальные занятия	Чон Джи туль. Доллео чаги после подшагивания, из степа, с места на стоящего противника.	1	3.05.18	
60.	ТТП, индивидуальные занятия	Доллео, йоп, ап чаги с места на стоящего соперника. Тоже из степа	1	08.05.18	
61.	ТТП, парные занятия	Доллео, йоп, ап чаги с места на стоящего соперника. Тоже из степа	1	10.05.18	
62.	ТТП, парные занятия	Доллео, йоп, ап чаги с подшагиванием на стоящего соперника.	1	15.05.18	
63.	ТТП, поединки по заданию	Поединки только одними ногами, руками, свободный поединок	1	17.05.18	
64.	ТТП, поединки по заданию	Поединки только одними ногами, руками, свободный поединок	1	22.05.18	

6. Список литературы.

- 1.ВерхошанскийЮ.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. –М.: Физкультура и спорт, 1988
- 2.Гагонин С.Г. Спортивно –боевые единоборства: от древних ушу и будзюцу до профессионального кикбоксинга. /Монография./ –СПб: СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 1997. –352с.
- 3.Гил К.С., Ким Чур Хван. Искусство тазквондо. Три ступени. –М.: Советский спорт, 1991.
- 4.Годик И.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. –М.: Физкультура и спорт, 1980
- 5.Годик И.А.Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. –М.:Физкультура и спорт, 1980. – с. 140-160.
- 6.Журавлева А.И., Граевская Н.Д. Спортивная медицина и лечебная физическая культура. - М.: Медицина, 1993. – с. 88-91.
- 7.Карамов С.К., Кэмпо. Сто вопросов. –М.: Терра-спорт, 1999 –304с.
- 8.Ким Ли КванХапкидо. Путь сосредоточения энергии. –М.: Советский спорт, 1991
- 9.Ложенский Д.Б., Драчев В.В. Хапкидо. Путь обучения. Учебное пособие для инструкторов. – СПб: ИМАА, 2005.
- 10.Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. –М.: Физкультура и спорт, 1991.
- 11.Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник для институтов физической культуры. -М.: Физкультура и спорт, 1991. – с. 88-94,
- 12.Оранский И.В. Восточные единоборства. –М.: Советский спорт, 1990.
- 13.Попов Г.В. Боевые единоборства народов мира. –М.: Международные отношения, 1993.

5. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Дата проведения	
		План	Факт
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях тхэквондо.		
2	Теоретическая подготовка. ОФП. Тестирование.		
3	Теоретическая подготовка.ОФП.		
4	Теоретическая подготовка.ОФП.Правильный подбор спортивной одежды и обуви.		
5	ОФП.Самоконтроль физического состояния.		
6	ОФП.Гигиена спортсмена.		
7	ОФП.Гигиена спортсмена. Техника выполнения упражнений разминки		
8	Теоретическая подготовка.ОФП. СФП.		
9	Физические упражнения общеразвивающей направленности, основы их использования и укрепления здоровья.		
10	ОФП. Обучение короткой стойке (ап-соги), маху ногой вперед-вверх.		
11	Теоретическая подготовка.ОФП. СФП.		
12	СФП.Значение тхэквондо, как средства укрепления здоровья.		
13	ОФП. Первая помощь при травмах.		
14	СФП.Первая помощь при травмах. Обучение нижнему блоку		
15	Теоретическая подготовка.Обучение прямому удару кулаком		
16	Теоретическая подготовка.ОФП. СФП.		
17	ОФП. Терминология тхэквондо на корейском языке.		
18	СФП.Техника выполнения прямого удара ногой		
19	Теоретическая подготовка.ОФП. СФП.		
20	ОФП. Упражнения для развития координации, равновесия.		
21	СФП.Обучение прямому удару ногой.		
22	Теоретическая подготовка.ОФП. СФП.		
23	СФП.Упражнения для формирования правильной осанки.		
24	ОФП. Обучение прямому удару ногой.		
25	СФП.Обучение прямому удару ногой. Обучение среднему блоку снаружи-внутри.		
26	Теоретическая подготовка.ОФП. СФП.		
27	ОФП. Тренировка различных видов и способов передвижений: шаг, бег, прыжки (стоя, в приседе, в передвижении).		
28	СФП.Техника выполнения новых упражнений разминки.		
29	Теоретическая подготовка.ОФП. СФП.		
30	ОФП. Игра в пятнашки.		
31	СФП.Обучение упражнениям разминки		
32	ОФП. Обучение удару ногой сверху-вниз		
33	СФП. Обучение среднему блоку изнутри-наружу		
34	Теоретическая подготовка.ОФП. СФП. Техника подводящих		

	упражнений к боковому удару ногой		
35	Теоретическая подготовка.Обучение новым упражнениям разминки.		
36	Обучение новым упражнениям разминки. ОРУ.		
37	Теоретическая подготовка.ОФП. СФП.		
38	ОФП. Баскетбол по упрощенным правилам.		
39	СФП. Техника передвижения в стойке ап-соги с нанесением прямого удара кулаком.		
40	ОФП. Футбол.		
41	СФП.Техника выполнения подводящих упражненийкбоковому удару ногой.		
42	ОФП. Техника выполнения верхнего блока		
43	Теоретическая подготовка.ОФП. СФП.Гимнастика.		
44	СФП.Техника передвижения в стойке ап-соги с выполнением блоков (нижнего, среднего, верхнего)		
45	ОФП. Техника выполнения бокового удара ногой.		
46	Теоретическая подготовка.ОФП. СФП.Легкая атлетика.		
47	СФП.Техника выполнения широкой стойкис нанесением прямого удара кулаком. ОРУ.		
48	ОФПТехника выполнения Подводящихупражненийк удару ногой в сторону.		
49	СФП.Спортивная ходьба.		
50	ОФП. Обучение нанесению комбинации из двух и трёх прямых ударов кулаком в широкой стойке.		
51	СФП.Упражнения базовой техники тхэквондо:стойки, махи и удары ногами, блоки и удары руками.		
52	ОФП. Техника выполнения удара ногой в сторону.		
53	СФП.Упражнения базовой техники тхэквондо:стэпы, пхумсэ (тхэгукиль джан).		
54	Теоретическая подготовка.ОФП. СФП. Техника выполнения Подводящихупражнений к удару ногой назад с поворотом туловища		
55	ОФП. Движения ногами: ПхальОл Лиги –мах ногой вверх.		
56	СФП.Техника выполнения стойки ап-куби		
57	ОФП. Техника выполнения поводящих упражнений		
58	СФП.Движения ногами: Пхаль Дол Лиги –мах ногой по кругу изнутри – наружу.		
59	Теоретическая подготовка.ОФП. СФП.Техника выполнения упражнений в передвижении в стойке ап-куби		
60	ОФП. Движения ногами: Паль дол Баккат Лиги –мах ногой снаружи-вовнутрь.		
61	СФП.Техника выполнения удараногой назад с поворотомтуловища.		
62	ОФП. Стойки: чариотсоги - смирно		
63	Теоретическая подготовка.Техника выполнения подводящих упражнений к обратному-боковому удару ногой.		
64	СФП.Стойки: наранхисоги - стойка готовности (чумби)		
65	Обучение простым связкам из двух ударов ногами. Обучение передвижениям (степу).		

66	ОФП. Стойки: чучумсоги– стойка всадника.		
67	Теоретическая подготовка. Техника выполнения обратно-бокового удара ногой		
68	СФП. Стойки: ап соги -малый шаг.		