

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

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 /Етеревская Л.В./



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ №18»

 /Слугина Е.Л./

Приказ от 30.09.2014 № 5220/г

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

Возраст учащихся: 5-13 лет

Срок реализации: 32 недели

Составитель:

Ким Юрий Николаевич,
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. Преемственность, 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

Понедельник, среда

№	Тема	Дата по плану	Дата по факту
1	Инструктаж по технике безопасности. Теоретическое ознакомление с искусством Тхэвондо. Беседа о влиянии занятий физическими упражнениями на состояние человека. (Изучение построения в шеренгу. Легкая разминка. Практическое ознакомление с искусством Тхэвондо)	02.10.17	
2	Изучение корейских команд в Тхэвондо: приветствие к учителю, изучение относительных стоек в приветствии.	04.10.17	
3	Изучения основных стоек в шеренге. Повороты: вправо, влево, кругом – на корейском языке.	09.10.17	
4	Беговая разминка, разминка в общей коробке. Теоретическое и практическое уточнение разминки. Изучение дыхательных упражнений.	11.10.17	
5	Изучение растяжки, гибкости мышцы ног. Шпагат продольный, поперечный (левый, правый). «Правильная осанка».	16.10.17	
6	Изучение прыжков в воздухе, махи ног со сменой стоек, изучение крика (кихап).	18.10.17	
7	Изучение статики ударов ног, стэпы. Изучение упражнений на выносливость: упор лежа отжимание туловища от пола, поднимание корпуса от пола (пресс), эстафета. Изучение медитации.	23.10.17	
8	Изучение ударов в воздухе рук и ног. Статика. Концентрация. Изучение счета на корейском языке. Равновесие, координация.	25.10.17	
9-10	Повторение прошлых упражнений и закрепление их.	2 ч. 30.10.17 01.11.17	
11-12	Изучение базовой техники, удары по базе, статика, изучение стоек. Выполнение упражнений на ловкость. Эстафета.	06.11.17 08.11.17	
13-14	Повторение прошлых упражнений и закрепление их.	13.11.17 15.11.17	
15-16	Сдача экзамена за пройденный курс занятий.	20.11.17 22.11.17	
17-18	Статика, изучение ударов, гибкость, растяжка, эстафета, медитация.	27.11.17 29.11.17	
19-20	Выполнение упражнений в дорожке. Удары в шаге, кувырки, прыжки в длину и в высоту, передвижение в стэпах, колесо.	04.12.17 06.12.17	
21-22	Выполнение упражнений в общей коробке. Изучение позиции готовности, выполнение ударов в основных стойках. Махи ног, статика, прыжки со скакалкой, стэпы, отжимание на кулаках.	11.12.17 13.12.17	
23-24	Изучение равновесия, выполнение упражнений на координацию, перемещение по кругу в боевой стойке. Отработка ударов руками, эстафета, дыхательные упражнения, медитация.	18.12.17 20.12.17	
25-26	Базовая техника, формальный комплекс.	25.12.17 27.12.17	
27-28	Выполнение упражнений в дорожке. Удары в шаге, кувырки, прыжки в длину и в высоту, передвижение в стэпах, колесо. Выполнение упражнений в общей коробке. Изучение позиции готовности, выполнение ударов в основных стойках. Махи ног,	08.01.18 10.01.18	

	статика, прыжки со скакалкой, стэпы, отжимание на кулаках.		
29-30	Изучение прыжков в воздухе, махи ног со сменой стоек, изучение крика (кихап). Изучение статики ударов ног, стэпы. Изучение упражнений на выносливость: упор лежа отжимание туловища от пола, поднимания корпуса от пола (пресс), эстафета, медитации.	15.01.18 17.01.17	
31-32	Точность движений, изучение силы, выносливости, зрительная готовности, Время реакции, движений.	22.01.18 24.01.18	
33-34	Статика ударов ног. Боковые удары. Боковой удар ногой вниз. Горизонтальный боковой удар, боковой удар вверх. Силовая эстафета. Медитация.	29.01.18 05.02.18	
35-36	Продолжение изучений ударов: Махи, статика, стэпы. Шпагат. Высокий боковой удар (правой ногой из левосторонней стойки и наоборот). Низкий боковой удар. Скользящий боковой удар (вверх или горизонтальный). Боковой удар с шагом. Силовые упражнения, пресс, прыжки вверх колени под себя, махи на скорость. Отжимания от пола, приседания. Дыхательные упражнения. Медитация.	07.02.18 12.02.18	
37-38	Изучение спарринга.	14.02.18 19.02.18	
39-40	Повторение и сдача экзамена за пройденный курс занятий.	21.02.18 26.02.18	
41-42	Базовая техника, формальный комплекс. Шпагат, растяжка мышц ног, спины, махи.	28.02.18 05.03.18	
43-44	Повторение базовой техники. Изучение прямых ударов: Прямой удар ноги (удар и контрудар). Высокий прямой удар. Средний прямой удар. Низкий прямой удар. Прямой удар внутрь. Восходящий прямой удар. Махи ног, дыхание, шпагат, растяжка мышц, гибкость, медитация. Теоретическое повторение «Тхэвондо».	07.03.18 12.03.18	
45-46	Прямой удар с шагом назад. Прямой удар в прыжке. Нисходящий фронтальный прямой удар с перекрестным шагом. Выполнение упражнений в дорожке. Удары в шаге, кувырки, прыжки в длину и в высоту, передвижение в стэпах, колесо. Упражнения на выносливость: стэпы на скорость, махи на скорость, отжимания от пола, пресс, прыжки вверх. Дыхательные упражнения. Медитация.	14.03.18 19.03.18	
47-48	Изучение спарринга.	21.03.18 26.03.18	
49-50	Изучение реверсных прямых ударов: Высокий реверсный прямой удар. Средний реверсный прямой удар. Низкий реверсный прямой удар. Реверсный прямой удар внутрь (высокий, средний, низкий). Реверсный прямой удар с шагом назад. Реверсный прямой удар с перекрестным шагом.	02.04.18 04.04.18	
51-52	Точность движений, изучение силы, выносливости, зрительная готовность, Время реакции, движений.	2 ч. 09.04.18 11.04.18	
53-54	Изучение базовой техники, удары по базе, статика, изучение стоек. Выполнение упражнений на ловкость. Эстафета.	16.04.18 18.04.18	
55-56	Выполнение упражнений в дорожке. Удары в шаге, кувырки, прыжки в длину и в высоту, передвижение в стэпах, колесо. Изучение дуговых ударов ног: Дуговой удар ведущей ногой (высокий, средний,	23.04.18 25.04.18	

	низкий).Реверсный хук (высокий, средний, низкий). Дуговой удар ведущей ногой на два счета. Реверсный удар на два счета.		
57- 58	Двойной удар в прыжке. Дуговой удар с шагом назад. Вертикальный удар. Обратный удар. Выполнение в дорожке.	30.04.18 02.05.18	
59- 60	Повторение и сдача экзамена за пройденный курс занятий.	07.05.18 09.05.18	
61- 62	Изучение ударов с отходом назад с вращением. Высокий удар назад. Средний удар назад. Низкий удар назад. Контрудар назад с вращением назад.	14.05.18 16.05.18	
63- 64	Удар назад в прыжке. Горизонтальный удар назад. Удар назад колесом на (на 360°). Боковой удар в прыжке. Боковой удар с разгибанием колена (с разворотом задней ноги).	21.05.18 23.05.18	

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 таэквондо. 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: IMAA, 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.