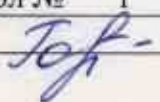


Государственное бюджетное образовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №325  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА  
Решением Педагогического совета  
ГБОУ школы №325 Фрунзенского района  
Санкт-Петербурга

протокол № 1 от 30 августа 2017  
 Н.Г. Голубева

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом по ГБОУ школе № 325  
Фрунзенского района Санкт-  
Петербурга  
от 30 августа 2017 № 199  
Директор школы

 О.Б. Рогозина

**Рабочая  
дополнительная общеобразовательная  
программа  
«Общая физическая подготовка  
с элементами тхэквондо»**

Возраст обучения: 15-18 лет

Срок реализации: 1 год

Автор - составитель:  
Педагог дополнительного образования  
Болтухова Н.В.

Личная подпись \_\_\_\_\_  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2017 г.

Санкт-Петербург

2017

## **I. Пояснительная записка**

Образовательная программа «Общая физическая подготовка с элементами тхэквондо» предполагает овладение детьми основами физической культуры, физического воспитания, а также улучшение физической подготовки и укрепление здоровья в процессе выполнения физических упражнений и основ Тхэквондо (Интернациональная Федерация Тхэквондо, далее И.Т.Ф.).

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Уровень освоения программы - **общекультурный**, предполагает развитие творческого потенциала, расширение кругозора, умение работать в коллективе.

**Актуальность** программы в том, что она адаптирована для детей 7-10 летнего возраста и отвечает запросам родителей, т.к. большая часть времени отводится игровым упражнениям при их общей направленности на развитие двигательных и психических качеств занимающихся.

**Отличительные особенности** программы заключается в том, что в процессе ее реализации используются видеоматериалы с соревнований по Тхэквондо, кроме того игровые упражнения проходят под ритмичную музыку, что создает благоприятный эмоциональный настрой, повышает мотивацию к занятиям, улучшая тем самым результаты тренировок.

**Адресат программы** - программа адресована детям 7 – 10 лет.

### **Цель и задачи программы**

**Цель:** Укрепление психического и физического здоровья детей школьного возраста через занятия Тхэквондо (И.Т.Ф.).

**Задачи:**

**Обучающие:**

- Сформировать систему знаний, умений и навыков по основам Тхэквондо;
- Научить правильному дыханию во время выполнения упражнений.

**Развивающие:**

- Развить эмоциональные качества занимающегося средствами Тхэквондо;
- Развить скоростные, силовые и координационные способности ребенка;
- Развить гибкость и выносливость, обусловленные возрастными особенностями.

**Воспитательные:**

- Воспитать нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, чувство товарищества);

- Воспитать нравственные и волевые качества, необходимые для спортивных результатов.

### **Условия реализации программы**

**Условия набора:** принимаются все желающие на основе заявления родителей, при отсутствии медицинских противопоказаний.

**Наполняемость группы:** от 15 человек.

**Сроки реализации** программы - 1 год.

**Режим занятий:** два раза в неделю по одному часу. Программа обучения рассчитана на один год из расчета 72 учебных часа.

**Формы организации занятий** – групповая.

**Формы проведения занятий:** - учебное занятие, соревнования.

### **Планируемые результаты**

#### **Личностные**

- волевые и нравственные качества будут более выражены
- ребенок приобретет позитивный опыт работы в коллективе

#### **Метапредметные:**

- развитие эмоциональных качеств средствами Тхэквондо;
- развитие скоростных, силовых и координационных способностей ребенка;
- развитие гибкости и выносливости, обусловленные возрастными особенностями.

#### **Предметные:**

- знание правил техники безопасности
- должны быть готовы к зачетному занятию для получения 10-го гыпа (белый пояс).

## II. Тематическое планирование

№ П/ п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		теор ия	практи ка	всег о	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	-	1	Педагогическое наблюдение
2	Общая физическая подготовка и основы Тхэквондо.	5	10	15	Педагогическое наблюдение, самостоятельное выполнение заданий.
3	Специальная физическая подготовка и терминология Тхэквондо.	5	10	15	Педагогическое наблюдение, самостоятельное выполнение заданий.
4	Техника выполнения движений руками.	2	6	8	Педагогическое наблюдение.
5	Техника выполнения движений ногами.	3	7	10	Педагогическое наблюдение.
6	Технические комплексы.	2	4	6	Педагогическое наблюдение, самостоятельное выполнение заданий.
7	Условный спарринг.	1	1	2	Педагогическое наблюдение, самостоятельное выполнение заданий.
8	Соревнования	-	10	10	Участие в соревнованиях.
9	Итоговое занятие	2	3	5	Педагогическое наблюдение, заполнение диагностических карт. Открытое занятие для родителей.
	<b>ИТОГО</b>	21	51	72	

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по програм	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
I год	06.09.17	31.05.18	36	72	2 раза в неделю по 1

**Цель:** Укрепление психического и физического здоровья детей школьного возраста через занятия Тхэквондо (И.Т.Ф.).

**Задачи:**

**Обучающие:**

- Сформировать систему знаний, умений и навыков по основам Тхэквондо;
- Научить правильному дыханию во время выполнения упражнений.

**Развивающие:**

- Развить эмоциональные качества занимающегося средствами Тхэквондо;
- Развить скоростные, силовые и координационные способности ребенка;
- Развить гибкость и выносливость, обусловленные возрастными особенностями.

**Воспитательные:**

- Воспитать нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, чувство товарищества);
- Воспитать нравственные и волевые качества, необходимые для спортивных результатов.

### Планируемые результаты

**Личностные**

- волевые и нравственные качества будут более выражены
- ребенок приобретет позитивный опыт работы в коллективе

**Метапредметные:**

- развитие эмоциональных качеств средствами Тхэквондо;
- развитие скоростных, силовых и координационных способностей ребенка;
- развитие гибкости и выносливости, обусловленные возрастными особенностями.

**Предметные:**

- знание правил техники безопасности
- должны быть готовы к зачетному занятию для получения 10-го гыпа (белый пояс).

## **Содержание программы**

### **1. Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности**

*Теория.* Правила поведения на занятиях, в раздевалке, на соревнованиях. Знакомство с предметом «Общая физическая подготовка с элементами тхэквондо». Этикет Тхэквондо.

### **2. Общая физическая подготовка и основы Тхэквондо.**

*Теория.* Знакомство с заповедями Тхэквондиста.

*Практика.* Выполнение упражнений:

- для развития двигательных навыков.
- для развития мышечного каркаса туловища.
- для развития мышц конечностей.
- для улучшения гибкости и подвижности суставов.

Подвижные игры.

### **3. Специальная физическая подготовка и терминология Тхэквондо.**

*Теория.* Освоение терминологии:

- Основные команды (приготовиться, приступить к выполнению, завершить упражнение, сменить фронтальность).
- Названия уровней.

Изучение названий и техники выполнения основных стоек.

*Практика.* Выполнение специальных упражнений:

- для улучшения координации.
- для осанки.
- для правильного выполнения ударов и других действий ногами и руками.
- Статические и динамические упражнения для улучшения техники движений.
- для развития прыгучести.

Развивающие игры. Контроль дыхания.

### **4. Техника выполнения движений руками.**

*Теория.* Освоение терминологии. Названия атакующих и блокирующих частей руки (кулак, передняя часть кулака, ребро ладони, предплечье).

Изучение техники выполнения:

- Прямого удара кулаком.
- Нижнего блока предплечьем.
- Нижнего блока ребром ладони.
- Среднего блока предплечьем.

*Практика.* Выполнение прямого удара кулаком, выполнение нижнего блока медиальной частью предплечья (покат пальмок), выполнение нижнего блока ребром ладони, выполнение среднего блока предплечьем:

- С разной скоростью.
- В разные уровни.
- Стоя на месте.
- С движением вперед в стойке одна нога впереди (кынын соги).
- Сдвижением назад в стойке одна нога впереди (кынын соги).

## **5. Техника выполнения движений ногами.**

*Теория.* Освоение терминологии. Названия атакующих частей ноги (основание пальцев стопы, пятка). Изучение названий и техники выполнения:

- Мах вверх прямой ногой.
- Мах назад.
- Прямой удар.
- Прямой удар в прыжке.
- Удар ногой сверху в низ.
- Удар спиной вперед.

*Практика.*

Выполнение махов прямой ногой вверх в стойке одна нога впереди (кынын соги).

Выполнение маха назад в стойке ноги на ширине плеч (нарани чумби соги).

Выполнение прямого удара основанием пальцев стопы, выполнение удара спиной вперед пяткой:

- 4 фазы (заряд, удар, сбор, постановка)
- 2 фазы (удар, постановка).
- С изменением скорости.

Выполнение удара ногой сверху вниз:

- Изнутри
- Снаружи.

Выполнение прямого удара основанием пальцев стопы в прыжке:

- С подшагом с двух ног.
- С места.

Выполнение повторов (два удара одной ногой):

- Два прямых удара одной ногой.
- Два удара сверху вниз одной ногой.

## **6 Технические комплексы.**

*Теория.* Ознакомление с понятием туль (технический комплекс). Изучение названий и компонентов технических комплексов:

Саджу Чируги (удар в четыре стороны), Саджу Маки (блок в четыре стороны):

- Количество движений.
- Диаграмма.
- Последовательность движений.

*Практика.* Выполнение технических комплексов:

Саджу Чируги, Саджу Маки:

- Выполнение движений отдельно.
- Выполнение первой половины на счет.
- Выполнение второй половины на счет.
- Слитное выполнение первой половины.
- Слитное выполнение второй половины
- Выполнение всего комплекса на счет.
- Выполнение всего комплекса слитно.

## **7. Условный спарринг.**

*Теория.* Изучение видов условных спаррингов (поединок с заранее оговоренными движениями). Изучение движений условного спарринга на три шага без партнера.

*Практика.* Выполнение движений для атаки и защиты без противника.

## **8. Соревнования**

- участие в соревнованиях по общей физической подготовке;
- участие в показательных выступлениях на соревнованиях;
- посещение различных соревнований.

## **9. Диагностика**

*Теория.* Знакомство с диагностическими картами.

*Практика.* Выполнение контрольных заданий.

## **10. Итоговое занятие**

- Зачетное занятие для получения пояса. Подведение итогов года.
- Открытое занятие для родителей.



**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**Группа №1**

Месяц	Число	Раздел программы. Тема. Краткое содержание занятий	Кол-во часов	Итого часов в месяце
Сентябрь	6	Вводное занятие. Правила поведения на занятиях. Знакомство с предметом «Общая физическая подготовка с элементами тхэквондо». Этикет Тхэквондо.	1	8
	8	Общая физическая подготовка и основы Тхэквондо. Знакомство с заповедями тхэквондиста. Рдк-сила.	1	
	13	Знакомство с заповедями тхэквондиста. Рдк-гибкость.	1	
	15	Знакомство с заповедями тхэквондиста. Рдк-выносливость.	1	
	20	Знакомство с заповедями тхэквондиста. Рдк-скорость.	1	
	22	Знакомство с заповедями тхэквондиста. Рдк-сила.	1	
	27	Закрепить знание заповедей тхэквондиста. Укрепление мышечного каркаса туловища. Педагогическое наблюдение, заполнение диагностических карт	1	
	29	Закрепить знание заповедей тхэквондиста. Знакомство с правилами подвижных игр.	1	
Октябрь	4	Укрепление мышечного каркаса туловища.	1	8
	6	Развитие мышц пояса верхних конечностей.	1	

	11	Развитие мышц пояса нижних конечностей	1	
	13	Подвижные игры.	1	
	18	Рдк-сила.	1	
	20	Рдк-гибкость.	1	
	25	Подвижные игры.	1	
	27	Рдк-выносливость.	1	
Ноябрь	1	Специальная физическая подготовка и терминология Тхэквондо. Изучить основные команды (приготовиться, приступить к выполнению, завершить упражнение, сменить фронтальность).	1	
	3	Повторить основные команды. Упражнения для улучшения координации.	1	
	8	Закрепить название основных команд. Упражнения для осанки.	1	
	10	Изучить названия уровней. Развитие прыгучести.	1	9
	15	Повторить названия уровней. Статические упражнения для развития баланса.	1	
	17	Закрепить знание названий уровней. Динамические упражнения для развития баланса.	1	
	22	Изучит названия и технику выполнения основных стоек.	1	
	24	Повторить названия и технику выполнения основных стоек.	1	
	29	Упражнения для улучшения координации.	1	
Декабрь	1	Упражнения для развития баланса.	1	
	6	Развивающие игры.	1	8

	8	Упражнения для правильного выполнения ударов и других действий ногами и руками.	1	
	13	Упражнения для контроля дыхания.	1	
	15	Развивающие игры.	1	
	20	Статические и динамические упражнения для улучшения техники движений. Открытое занятие.	1	
	22	Развитие прыгучести. Педагогическое наблюдение, заполнение диагностических карт	1	
	27	Подвижные игры. Упражнения для правильного выполнения ударов и других действий ногами и руками.	1	
Январь	12	Повторить правила поведения в зале. Повторить названия частей руки. Изучит технику выполнения прямого удара кулаком.	1	
	17	Закрепить знание названий частей руки. Изучить технику выполнения нижнего блока предплечьем и ребром ладони.	1	
	19	Повторить технику выполнения прямого удара и нижнего блока.	1	
	22	Соревнования	1	8
	24	Закрепить технику выполнения удара и блока. Изучить технику выполнения среднего блока предплечьем.	1	
	26	Повторить технику выполнения среднего блока. Прямой удар на месте.	1	
	29	Закрепить технику выполнения среднего блока. Прямой удар в движении вперед.	1	
	31	Комбинации из ударов и блоков на месте в различных стойках.	1	
Февраль	2	Соревнования	1	8

	7	Комбинации из ударов и блоков руками в движении.		
	9	Техника выполнения движений ногами. Изучить названия атакующих частей ноги (основание пальцев стопы, пятка).	1	
	14	Повторить названия частей стопы. Изучить технику выполнения маха прямой ногой вперед и назад.	1	
	16	Закрепить знание названий частей стопы. Повторить технику выполнения маха.	1	
	19	Соревнования	1	
	21	Закрепить технику выполнения маха. Изучить технику выполнения прямого удара ногой.	1	
	28	Повторить технику выполнения прямого удара. Изучить технику выполнения прямого удара в прыжке.	1	
Март	2	Закрепить технику выполнения прямого удара. Повторить технику выполнения удара в прыжке.	1	8
	7	Закрепить технику выполнения удара сверху вниз. Повторить технику выполнения удара спиной вперед.		
	14	Закрепить технику выполнения удара спиной вперед. Развивающие игры.	1	
	16	Удары ногами в разные уровни.	1	
	21	Комбинации из ударов ногами на месте.	1	
	23	Техника выполнения повторов.	1	
	28	Повтор прямого удара.	1	
	30	Повтор удара сверху вниз.	1	
Апрель	4	Технические комплексы. Изучить понятие туль (технический комплекс).	1	9

	6	Повторить Саджу-Чаруги.		
	9	Соревнования	1	
	11	Закрепить знание техники выполнения и последовательности элементов Саджу–Чаруги.	1	
	13	Выполнение технических комплексов под счет.	1	
	18	Выполнение технических комплексов без команды.	1	
	20	Выполнение технических комплексов без команды. Развивающие игры.	1	
	25	Выполнение технических комплексов без команды. соревновательном режиме (каждый с каждым).	1	
	27	Выполнение технических комплексов без команды в соревновательном режиме (на выбывание).	1	
Май	4	Условный спарринг. Изучить виды условных спаррингов (поединок с заранее оговоренными движениями).	1	6
	11	Соревнования	1	
	16	Повторить виды спаррингов. Изучить движения условного спарринга на три шага без партнера.	1	
	18	Закрепить виды спаррингов. Изучить движения условного спарринга на три шага без партнера.	1	
	23	Подвижные игры. Педагогическое наблюдение, заполнение диагностических карт	1	
	25	Зачетное занятие для получения пояса	1	
	ИТОГО ЧАСОВ			72

### III . Оценочные и методические материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе «Общая физическая подготовка с элементами тхэквондо» проводятся промежуточная аттестация, текущий и итоговый контроль:

- **Промежуточная аттестация** – промежуточная аттестация осуществляется в декабре, результаты промежуточной аттестации фиксируются в диагностических картах, разработанных к образовательной программе
- **Текущий** – проводится в течение года в форме соревнований и показательных выступлений.
- **Итоговый контроль** - результаты итогового контроля фиксируются в диагностических картах, разработанных к образовательной программе.

#### *Диагностическая карта*

пп	Ф.И. ребенка	Восприятие нового материала			Способнос ть запомина ть термины Тхэквондо			Способност ь правильно выполнять технические действия			Гибкость, растяжка			Интерес к занятиям		
		с	д	м	с	д	м	с	д	м	с	д	м	с	д	м
1																
2																

**Используемые сокращения:**

**С** – сентябрь

**Д** – декабрь

**М**-май

#### **Диагностика результативности**

Для определения уровня овладения знаниями, умениями и навыками разработаны критерии по каждой теме.

## КРИТЕРИИ ОЦЕНОК

### «Восприятие нового материала»

**Низкий уровень** (*отметка черного цвета*) Учащийся плохо воспринимает новый материал.

**Средний уровень** (*отметка зеленого цвета*) Учащийся осваивает навыки и упражнения в соответствии с программой. Учащийся внимателен.

**Высокий уровень** (*отметка красного цвета*) Учащийся осваивает все упражнения программы, осмысленно относится к достижению точности и правильности выполнения движений, соответствия их образцу.

### «Способность запоминать термины Тхэквондо»

**Низкий уровень** (*отметка черного цвета*) Не запоминает термины Тхэквондо.

**Средний уровень** (*отметка зеленого цвета*) Учащийся осваивает навыки и упражнения в соответствии с программой.

**Высокий уровень** (*отметка красного цвета*) Запоминает термины Тхэквондо и может их повторить.

### «Способность правильно выполнять технические действия»

**Низкий уровень** (*отметка черного цвета*) Плохая координация движений.

**Средний уровень** (*отметка зеленого цвета*) Совершает попытки понять свой организм и подчинить его своей воле.

**Высокий уровень** (*отметка красного цвета*) У учащегося развита гибкость и координация.

### «Гибкость, растяжка»

**Низкий уровень** (*отметка черного цвета*) Плохая координация движений, не развита гибкость.

**Средний уровень** (*отметка зеленого цвета*) Учащийся внимателен, хорошая координация движений, но слабо контролируемая. Совершает попытки понять свой организм и подчинить его своей воле.

**Высокий уровень** (*отметка красного цвета*) Учащийся осваивает все упражнения программы, осмысленно относится к достижению точности и правильности выполнения движений, соответствия их образцу. У учащегося развита гибкость и координация.

### «Интерес к занятиям»

**Низкий уровень** (*отметка черного цвета*) Учащийся плохо воспринимает новый материал.

**Средний уровень** (*отметка зеленого цвета*) Учащийся осваивает навыки и упражнения в соответствии с программой.

**Высокий уровень** (*отметка красного цвета*) Учащийся осваивает все упражнения программы, осмысленно относится к достижению точности и правильности выполнения движений, соответствия их образцу.

Образовательная программа «Общая физическая подготовка с элементами тхэквондо» строится по принципу «от простого к сложному».

Для реализации образовательной программы педагогу необходимо применять всевозможные методы обучения, которые могли бы заинтересовать ребенка, помочь наглядно и доступно объяснить учебный материал, например:

- **словесные методы** – устное изложение темы;
- **беседа** – о правилах поведения на соревнованиях, экскурсиях.
- **наглядные методы** – педагог показывает, как правильно выполнить заданное упражнение. Использование методических пособий (Энциклопедия тхэквондо 15 томов в электронном виде и т.п.).
- **практические методы** – выполнение ребенком всех необходимых заданий и упражнений.
- **репродуктивные методы** – ребенок получает готовую информацию, например, термины тхэквондо.

В целях более эффективного усвоения учебного материала целесообразно в рамках занятия применять указанные методы обучения комплексно, сочетая один метод с другим, с учетом возможностей и особенностей каждого ребенка.

Обучение детей проводится в форме учебного занятия.

Два раза в год в коллективе проводятся соревнования: в ноябре – соревнование по общей физической подготовке, в феврале – соревнование по тхэквондо (ИТФ); открытые занятия для родителей два раза в год.



Для расширения кругозора, развития внимания и поддержания у ребенка интереса к предмету, активно применяется такая форма, как посещение соревнований по тхэквондо (ИТФ).

### **Лицензионные электронные образовательные ресурсы Интернет-ресурсы**

<b>Название (наименование)</b>	<b>Тип</b>	<b>Адрес</b>
Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР)	образовательный сайт	<a href="http://fcior.edu.ru">http://fcior.edu.ru</a>
Единая коллекция образовательных ресурсов	образовательный сайт	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
Издательский дом «Первое сентября»	образовательный сайт	<a href="http://1september.ru/">http://1september.ru/</a>
Российский общеобразовательный портал	образовательный сайт	<a href="http://www.school.edu.ru">http://www.school.edu.ru</a>
Федеральный портал "Российское образование»	образовательный сайт	<a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a>
Официальный сайт Министерства образования и науки Российской Федерации	образовательный сайт	<a href="http://минобрнауки.рф/">http://минобрнауки.рф/</a>

### **Нелицензионные Интернет-ресурсы**

<b>Наименование (название ресурса)</b>	<b>Тип</b>	<b>Адрес</b>
Федерация Тхэквондо (ИТФ) России	Сайт	<a href="http://www.itf-russia.com/">http://www.itf-russia.com/</a>
Спортивный клуб "Kwon-Neva"	Социальная сеть	<a href="https://vk.com/kwonneva">https://vk.com/kwonneva</a>
Международная Федерация Тхэквондо (ИТФ)	Сайт	<a href="http://www.itftkd.org/">http://www.itftkd.org/</a>

### **IV. Материально-техническое оснащение**

- Спортивный зал с раздевалками;
- инвентарь (скакалки, мячи, лапы).

### Список литературы

1. Адашкявичене С. В. Спортивные игры и спортивные упражнения для детей. – М.: Просвещение, 1982 г.
2. Глазырина Л. Д., Овсянкин В. А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М.: Владос, 2001 г.
3. Кенеман А. В., Хухлаева Д. В. Теория и методика физического воспитания детей. – М.: Просвещение, 1986 г.
4. Лескова, Васюкова, Буцинская. Общеразвивающие упражнения в детском саду. – М.: Просвещение, 1984 г.
5. Теория и методика физической культуры: Учебник / под ред. Курамшина Ю. Ф. – М.: Советский спорт, 2003 г.
6. Назаренко М. В. «ТАЭКВОН-ДО (И.Т.Ф.)-методика обучения», Санкт-Петербург, СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2004 год.
7. Соколов И. С. «Основы таэквон-до», Москва «Советский спорт», 1994 год.
8. Чой Хонг Хи. Таэквон-до. Корейское искусство самообороны. Торонто, 1972 год.
9. [http://www.taekwondo-moscow.ru/taekwondo\\_history.html](http://www.taekwondo-moscow.ru/taekwondo_history.html)
10. <http://www.blackbelt.ru/o-taekwon-do/vidy-programmy-thekvando/>
11. <http://www.blackbelt.ru/o-taekwon-do/principy-taekvon-do/>
12. <http://www.taekwondo-itf.spb.ru/pages/281/>
13. <http://itf-russia.com/file/Prog-TKD-ITF.pdf>