

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

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

протокол № 1 от 28августа 2020

УТВЕРЖДЕНА
Приказом по ГБОУ школе № 325
Фрунзенского района Санкт-
Петербурга
от 31 августа 2020
Директор школы

О.Б. Рогозина



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа

«Общая физическая подготовка
с элементами тхэквондо»

Возраст обучения: 15-18 лет

Срок реализации: 1 год

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

Санкт-Петербург

2020

I. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая 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.
	ИТОГО	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	9
	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	
	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	8
	6	Развивающие игры.	1	

	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

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

Нелицензионные Интернет-ресурсы

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

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
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>