

документе
прошнуровано
листами МАОУ
№ 40 им.
на 10
листов
Т.П.
Т.П.

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
города Калининграда
гимназия № 40 имени Ю.А. Гагарина

«Согласовано»

Заместитель директора

25.08.2017

(Фамилия, имя, отчество)

Д.Б. Вассейко

«Утверждено»

Директор



И. П. Мишуровская
И. П. Мишуровская

Программа курса дополнительного образования
«Тхэквандо»

для учащихся

1 – 4 классов

Калининград

Пояснительная записка

При разработке программы использованы современные тенденции развития тхэквондо, передовой опыт обучения и тренировки спортсменов в тхэквондо, результаты современных научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практические рекомендации спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

Подготовка тхэквондистов представляет собой единую систему, все составные части которой взаимосвязаны и обусловлены достижением главной цели – создание условий для развития физических и личностных качеств, овладение способами оздоровления и укрепление организма учащихся посредством занятий тхэквондо.

Основные задачи поэтапной спортивной подготовки:

- привлечение максимального количества учащихся к систематическим занятиям спортом;
- отбор способных к занятиям детей;
- обеспечение всестороннего физического развития и укрепления здоровья, закаливание организма;
- воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, выносливости, равновесия, анаэробных возможностей, координационных способностей) для успешного овладения навыками тхэквондо;
- обучение основным приёмам техническим и тактическим действиям в тхэквондо;
- воспитание волевых, морально-стойких граждан страны.

Программа обеспечивает последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства юных спортсменов.

Описание места учебного предмета

Программа по тхэквондо входит в программу курса внеурочной деятельности и рассчитана на 68 часов. Образовательная программа по тхэквондо имеет спортивно-оздоровительную направленность, предполагает развитие и совершенствование у учащихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе тренировок.

Педагогическая целесообразность позволяет занять свободное время учащихся, формирует физические качества, пробуждает интерес учащихся к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

**План занятий в секции 1-2 год обучения
(2 раза в неделю по часу, всего 68 часов)**

| №№ п/п | Тема | Количество часов | | |
|---------------|---|------------------|-------------------------------|------------------------------|
| | | всего | Теоретиче- ские занятия | Практиче- ские занятия |
| 1 | Вводное занятие. Начальные сведения о тхэквондо как виде спорта | 1 | 1 | - |
| 2 | Техника безопасности | 1 | 1 | - |
| 3 | Начальные сведения об анатомии человека | 1 | 1 | - |
| 4 | Гигиенические знания и навыки, закаливание, режим и питание занимающихся. | 2 | 2 | - |
| 5 | Правила соревнований. | 1 | 1 | - |
| 6 | Общая физическая подготовка тхэквондиста | 35 | - | 35 |
| 7 | Специальная физическая подготовка | 15 | - | 15 |
| 8 | Морально-волевая, психологическая подготовка | 8 | - | 8 |
| 9 | Основы техники и тактики тхэквондо | 2 | - | 2 |
| 10 | Соревновательная подготовка | 1 | - | 1 |
| 11 | Контрольно-переводные испытания | 1 | | 1 |
| Итого: | | 68 | 6 | 62 |

1. Вводное занятие

Физическая культура и спорт в России. История и задачи развития тхэквондо в России. Понятие о тхэквондо как виде спорта. Тхэквондо, его отличительные особенности. Тхэквондо как Олимпийский вид спорта. Овладение искусством тхэквондо. Этикет в тхэквондо, правила поведения учащегося. Место и значение ТКД в системе физического воспитания.

2. Техника безопасности

Изучение инструкций по технике безопасности во время УТЗ по тхэквондо, во время проведения соревнований.

3. Начальные сведения об анатомии человека

Скелет человека. Мышцы, сухожилия, связки, суставы. Системы: нервная, сердечно-сосудистая, дыхания, пищеварительная и выделения. Сенсорные системы-анализаторы: зрительная, слуховая, вестибулярная, двигательная, кожная.

4. Гигиенические знания и навыки, закаливание, режим и питание занимающихся.

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, зубами, ногтями, ногами. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиена обуви, одежды.

5. Правила соревнований

Права и обязанности участников соревнований. Взвешивание участников. Весовые категории в тхэквондо. Продолжительность боя, запрещенные и разрешенные удары, результат поединка. Критерии оценки спортсменов по пхумсе.

6. Физическая подготовка тхэквондиста

Значение общей и специальной физической подготовки. Ежедневная зарядка. Закалка водными процедурами. Подвижные спортивные игры. Развитие общей выносливости, силы, силовой выносливости, ловкости, гибкости, координации движений тела. Развитие устойчивости позы тела при нанесении ударов из различных положений, статической выносливости, высокой точности, быстроты и координации движений частей тела, способности выключения и фиксации отдельных мышц и суставов. Дыхательные упражнения. Упражнения для повышения мышечно-суставной чувствительности.

7. Специальная физическая подготовка

Гибкость. Различные комплексы упражнений. Упражнения в парах с использованием усилий партнера, упражнения на шведской стенке, различные виды махов, шпагаты (продольный, поперечный).

Сила. Медленные выполнения ударов с удержанием в конечной фазе ударов. Выполнение ударов ногами в сочетании с приседаниями, отжимания. Выполнение ударов с использованием внешних сопротивлений (жгуты, эспандеры, в воде).

Двигательно-координационные способности. Выполнение ударов ногами с изменением направления на 180 градусов (упражнения выполняются по трое), удары с вращением на 360 градусов, количество раз за единицу времени.

Упражнения на развитие силы мышц ног. Прыжки со скакалкой, прыжки через препятствие, прыжки в длину (на одной и на двух ногах), выполнение степов, темповые дольчо-чаги за единицу времени (одной ногой, двумя ногами поочередно, с изменением уровня высоты).

8. Морально-волевая подготовка

Морально-волевая подготовка Характеристика морально-волевых качеств спортсмена: организованность и дисциплинированность, трудолюбие, смелость, настойчивость, воля к победе и другие. Воспитание чувства гордости за свою Родину.

Психологическая подготовка Требование регулярного посещения занятий, четкое выполнение требований преподавателя. Воспитание дисциплинированности, трудолюбия и усердия. Преодоление трудностей во время изучения упражнений и технике ТКД. Спарринги и выполнение пхумсе при зрителях. Идеомоторная тренировка. Воспитание чувства патриотизма.

9. Основы техники и тактики тхэквондо

Понятие о технике и тактике тхэквондо, их взаимосвязь. Значение техники и тактики в совершенствовании мастерства спортсмена. Основные технические действия: стойки, удары руками и ногами, блоки, передвижения в стойках с блоками и ударами. Значение способов тактической подготовки в проведении атакующих и защитных комбинаций.

10. Соревновательная подготовка.

Задачи: выяснение степени готовности (техничко-тактическая, физическая, морально-волевая подготовка, работоспособность) освоение соревновательных нагрузок, накопление соревновательного опыта.

В соответствии с задачами периода планируются его этапы и ранг соревнований.

11. Система оценки планируемых результатов изучения учебного предмета

Контрольно-переводные испытания. Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности учащихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для учащихся, а также нормативные требования по общей, специальной физической и технической подготовке, учитывают требования для данного биологического возраста учащихся и скорректированы с учётом возрастных особенностей.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений в течение всего учебно-тренировочного процесса 2 раза в год.

Описание тестов.

Общая физическая подготовка:

- прыжок в длину с места (*используется для определения скоростно-силовых качеств*);
- бег 30 м (*используется для определения скоростных качеств*);
- бег 1000 м (*используется для определения скоростной выносливости*);

Специальная физическая подготовка:

- подъем туловища из положения лежа за 10 секунд.
- удары руками в ракетку за 10 секунд.
- различные удары ногами в ракетку за 10 секунд.
- наклон вперед из положения сидя ноги врозь, два продольных и поперечный шпагаты (*используется для определения гибкости*).

тематическое планирование по «ТХЭКВОНДО»

| № п/п | Тема раздел | Основное содержание | Основные понятия | Количество часов | Дидактический материал | Универсальные учебные действия (УУД) | Формы контроля |
|-------|----------------------|--|--|------------------|--|--|---------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1 | Основы знаний | История возникновения и развития тхэквондо в России Место и значение тхэквондо в системе физического воспитания. Тхэквондо как олимпийский вид. Этикет тхэквондо, правила поведения занимающихся тхэквондо. | Тхэквондо. Физическая культура, олимпийское движение, принципы олимпизма. Техника безопасности. | 68 | Щиты, плакаты, Материалы наглядной агитации. Видео материал. | Ознакомиться с историей развития тхэквондо. Осваивать технику безопасности во время УТЗ. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в зале. | Теоретический опрос |
| | | Гигиенические знания и навыки, закаливание, режим питания занимающихся. Скелет человека. Мышцы, сухожилия, связки, суставы. Системы и сенсорные анализаторы. Значение общей и специальной физической подготовки. | Общие понятия о гигиене и врачебном контроле. Анатомическое строение человека. Общая и специальная физическая подготовка. | | | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|--|--|--|--|---|---|---|
| | | | товка тхэквондиста. | | | | | |
| 2 | Спортивная тренировка. Физическая подготовка | 1. Инструктаж по ТБ на занятиях по тхэквондо. ОРУ. Подвижные игры. Строевые упражнения | Техника безопасности. Интервал, дистанция, амплитуда движений. | | Стойки, конусы, гимнастические скамейки, шведские стенки, ракетки. | Знать порядок проведения занятий. Уметь провести ОРУ. Осваивать технику безопасности при проведении контактных упражнений Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в зале. | Текущий, демонстрация упражнений, сдача контрольных нормативов. | |
| | | 2. Строевые упражнения. ОРУ. Изучение стоек: (дюмби-соги, ап-соги, чучум-соги). Упражнения на гибкость. | Значение базовых стоек в тхэквондо. | | | | | Описать правильное положение ног, руг и корпуса в стойках. Осваивать технику стоек. |
| | | 3. Строевые упражнения. ОРУ. Изучение блоков: (аремакки, момтун-макки, ольгуль-макки). Силовые упражнения на развитие плечевого пояса. | Значение блоков в тхэквондо. | | | | | Описать правильное положение рук в начале и в конце выполнения блока. Осваивать технику блоков |
| | | 4. Строевые упражнения. ОРУ. Изучение ударов руками. (момтун-тириги, ольгуль-тириги). Упражнения | Значение ударов руками | | | | | Описать правильное положение: плеча, |

| | | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|---|
| | ния на гибкость. | ми | | | предплечья, кулака во время удара. Осваивать технику ударов | |
| | 5.Строевые упражнения. ОРУ. Передвижение в стойке: ап-соги на 3-5 шагов. Изучение стойки ап-куби..Упражнения на координацию. | | | | Знать правильность передвижений в стойках. Осваивать технику передвижения. | |
| | 6. Строевые упражнения. ОРУ. Передвижение в стойке: ап-куби на 2 шага. Удар ап-чаги из стоек: ап-соги и ап-куби-соги. | Блок, стойка, пространство, перемещение. | | | Проявлять синхронность при передвижениях в стойках и выполнении блоков. | |
| | 7. Аттестация (сдача ОФП и СФП на пояса). | | | | | |
| | 8. ОРУ. Повтор пройденного материала: стоек, блоков, ударов. Изучение стойки тид-куби. Силовая подготовка. | | | | Описывать правильность выполнения стоек, ударов. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении ударов. | демонстрация упражнений, спортивные соревнования, сдача контрольных нормативов. |
| | 9. ОРУ. Изучение технического комплекса: тэгук или дянг. Упражнения на гибкость. | Значение пхумсе (технический комплекс) в тхэквондо. | | | Описать технику и правила выполнения технического комплекса. | |
| | 10.Спортивные соревнования. | Участник со- | | | Знать правила оценки | |

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | <p>11. ОРУ. Изучение: блоки – хансонналь-макки, сонналь-маки. Удары ногами – доле-чаги. Степы- степ вперед, степ назад, смена стойки.</p> <p>12.ОРУ. Выполнение всех выше изученных: блоков, ударов ногами и руками. Передвижение в стойках с блоком и ударами рукой и ногой на 3-5 шагов. Степы – степ вперед, степ назад, смена стойки.</p> <p>13.ОРУ. Изучение: блоки – кодоро-макки, момтонан-макки. Удары ногами – тыд-чаги. Пхумсе – тэгукильтянг, тэгук и дянг.</p> <p>14. ОРУ. Одношаговый спарринг: Атака:момтонтириги – Защита:момтон-макки – Контратака:момтон-тириги. Атака: ольгуль-тириги – Защита:ольгуль-макки –</p> | <p>революция, чемпионат, первенство, ранг соревнований, правила соревнований, разряд, условия выполнения упражнения,</p> | | | <p>выполненного комплекса и поединка. Знать правила соревнований. Соблюдать правила техники безопасности во время соревнований Уметь выполнять подсчет очков во время спарринга. Описывать правильность выполнения стойки, ударов. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении ударов.</p> | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | |
|--|---|---|--|--|---|--|
| | <p>Контратака; момтон-тируги.</p> <p>15. Аттестация (сдача ОФП и СФП на пояса).</p> <p>16. Спортивные соревнования.</p> | <p>Участник соревнований, чемпионат, первенство, ранг соревнований, правила соревнований, разряд, условия выполнения упражнения</p> | | | <p>Знать правила оценки выполненного комплекса и поединка. Знать правила соревнований. Соблюдать правила техники безопасности во время соревнований Уметь выполнять подсчет очков во время спарринга.</p> | |
|--|---|---|--|--|---|--|