

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО «АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»

_____ Касьянов А.А.

Программа принята
на основании решения
методического совета
Протокол № ____ от « » _____ 20 __ г.

Рабочая программа
спортивной секции тхэквондо ИТФ
для группы от 6-18
Составитель:
Кудашкин Сергей Александрович
педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории

Оглавление

1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель, задачи программы	3
1.3. Содержание программы	4
1.4. Планируемые результаты	8
2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	8
2.1. Календарный учебный график.....	8
2.2. Условия реализации программы.....	9
2.3. Формы аттестации.....	9
2.4. Оценочные материалы.....	9
2.5. Методические материалы.....	11
2.6. Список литературы.....	12

1.1. Пояснительная записка

В мире одним из самых популярных восточных единоборств является тхэквондо. Тхэквондо – это корейское боевое искусство, а также олимпийский вид спорта, кроме того – это одно из самых современных боевых искусств. Официальный статус тхэквондо получило 11 апреля 1955 года.

Что же означает слово «тхэквондо»? Корейское «тхэ» означает «выполнение удара ногой», «квон» – «кулак», «до» – «искусство», «путь» – путь истины, проторенный в прошлом, покрытые святостью и мудростью. Соединив все вместе, получаем, что, название в переводе означает «Путь ноги и кулака». Таким образом, тхэквондо – это боевое искусство, характеризующееся наиболее мощной техникой ударов ногами, соответствующей этой технике тактикой и стратегией, и олимпийский вид спорта, соревнования по которому проводятся в соответствии с правилами ВТФ.

Детский возраст - это время интенсивного формирования и роста тела, развития функций всех систем организма и психики. Вместе с тем это благоприятный период для положительного воздействия в развитие детей средствами физической культуры. Именно в детском возрасте имеются все условия для всестороннего, гармоничного физического развития, образования, воспитания и оздоровления. Ребёнок, занимающийся тхэквондо, овладевает такими качествами, как дисциплина, духовное и нравственное воспитание. В единоборстве ребёнок овладевает качеством самооценки и умение замечать окружающий мир. Познание тхэквондо даёт физическое воспитание в полном объёме наряду с духовным воспитанием. Умению терпеть и быть собранным, продумывать свои действия, и дозировано прикладывать свою силу.

Старший дошкольный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объёма двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет. Поэтому разучивание большого количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы, прививаться осмысленные, грамотные представления о важнейших правилах.

Отличительной особенностью программы является то, что большая часть времени отводится игровым упражнениям при их общей направленности на развитие двигательных и психических качеств занимающихся. Игровые упражнения создают на занятиях благоприятный эмоциональный настрой, повышают мотивацию к занятиям и проявлению волевых усилий, улучшая тем самым результаты тренировок и создавая предпосылки для формирования бойцовских качеств.

Уровень дополнительной общеразвивающей программы «Тхэквондо» – стартовый, предполагающий использование и реализацию общедоступных и

универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого материала для освоения содержания программы.

Направленность программы – физкультурно-спортивная. Данная программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия включают теоретическую и практическую части. Возраст обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе дошкольники 5-7 лет. Количество часов в неделю на 1 группу – 2. Общее количество часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы – 72 часа.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы - формирование здорового образа жизни, укрепление здоровья и физическое развитие дошкольников через обучение тхэквондо.

Задачи:

Обучающие:

- способствовать развитию физических качеств;
- изучить технику ударов руками и ногами;
- изучить базовую технику.

Развивающие:

- укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности обучающихся;
- развитие мотивации и положительного отношения ребенка к занятиям;
- развитие специальных качеств (выносливости, быстроты, ловкости, силы, координации движений);
- развитие природного потенциала каждого ребенка;

Воспитательные:

- воспитание трудолюбия, сознательной дисциплины, внимания, настойчивости и волевых качеств;
- воспитание стремления к здоровому образу жизни;
- воспитание патриотизма и любви к родному краю;
- привитие стойкого интереса к занятиям физкультурой и спортом;
- воспитание духовно – нравственных качеств поведения в коллективе.

1.3. Содержание программы

Структура программы содержит учебный материал по следующим разделам:

- Теоретическая подготовка;
- Общая физическая подготовка;
- Специальная физическая подготовка;
- Техническая подготовка;
- Тактическая подготовка;
- Контрольные испытания.

2017-2018 учебном году

Общий срок реализации исходной программы (количество лет)	1 год
Год обучения (первый, второй и т.д.)	Первый год
Возраст воспитанников	5-7 лет
Количество воспитанников в группе в текущем учебном году	12 человек
Количество часов в неделю	2 часа
Общее количество часов в год	72 часа

Учебно-тематический план на 2017-2018 учебный год

№	Раздел, тема	Количество часов		
		Теоретическая часть	Практическая часть	Всего часов
1	Что такое Тхэквондо	3	-	3
2	Общая физическая подготовка	2	46	48
2.1	Специальная физическая подготовка			
3.	Технико-тактическая подготовка	17	-	17
3.1	Зачетные требования	2		2
4	Итоговое занятие	-	2	2
	ИТОГО	24	48	72

Календарно-тематическое планирование на 2017-2018 учебный год

№ п/п	Раздел программы	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения занятий (план)	Дата проведения занятий (факт)
1	№1	История и теория тхэквондо	1	04.09.2017	
2	№2	Строевые упражнения	1	06.09.2017	
3	№3	Разминочные упражнения.	1	11.09.2017	
4	№4	Разминочные упражнения.	1	13.09.2017	
5	№5	ОФП, координационные способности	1	18.09.2017	
6	№6	ОФП, гибкость	1	20.09.2017	
7	№7	ОФП, координационные способности	1	25.09.2017	
8	№8	ОФП, выносливость	1	27.09.2017	
9	№9	ОФП, быстрота	1	02.10.2017	
10	№10	Базовые стойки. Ап чаги.	1	04.10.2017	
11	№11	Базовые стойки, перемещения в них	1	09.10.2017	
12	№12	ОФП, быстрота	1	11.10.2017	

13	№13	Махи, шпагаты, наклоны. Ап чаги	1	16.10.2017	
14	№14	Базовые стойки. Ап чаги	1	18.10.2017	
15	№15	Парные занятия	1	23.10.2017	
16	№16	Базовая техника. Блоки, удары	1	25.10.2017	
17	№17	Перемещения в стойках. Блоки, удары	1	30.10.2017	
18	№18	Базовая техника. Блоки, удары с перемещением в стойках.	1	06.11.2017	
19	№19	Бег 15 метров. Прыжки	1	08.11.2017	
20	№20	Саджу чируги, ап чаги, йоп чаги.	1	13.11.2017	
21	№21	Ап чаги с шагом. Ап чумок чируги с шагом, из степа.	1	15.11.2017	
22	№22	Ап чаги после подшагивания.	1	20.11.2017	
23	№23	Парные занятия.	1	22.11.2017	
24	№24	Бег 6 минут, прыжки на скакалке.	1	27.11.2017	
25	№25	Махи, упражнение «лягушка».	1	29.11.2017	
26	№26	Саджу маки, стойки, блоки удары.	1	04.12.2017	
27	№27	Боковая стойка, перемещения вперед, назад, в стороны.	1	06.12.2017	
28	№28	ОФП, координационные способности.	1	11.12.2017	
29	№29	ОФП, гибкость	1	13.12.2017	
30	№30	Махи, удержание прямых ног.	1	18.12.2017	
31	№31	Базовая техника, блоки, удары, перемещения в стойках.	1	20.12.2017	
32	№32	Базовая техника, блоки, удары, перемещения в стойках.	1	25.12.2017	
33	№33	ОФП, быстрота.	1	27.12.2017	
34	№34	ОФП, выносливость.	1	10.01.2018	
35	№35	Перемещения вперед, назад, в стороны.	1	15.01.2018	
36	№36	Махи. Ап, йоп чаги на месте.	1	17.01.2018	
37	№37	Индивидуальные занятия. Доллео чаги.	1	22.01.2018	
38	№38	Индивидуальные занятия. Доллео чаги.	1	24.01.2018	
39	№39	Индивидуальные занятия. Доллео чаги.	1	29.01.2018	
40	№40	Скоростно-силовые качества.	1	30.01.2018	
41	№41	Доллео чаги на месте.	1	05.02.2018	
42	№42	Доллео чаги на месте.	1	07.02.2018	

43	№43	Доллео чаги после подшагивания.	1	12.02.2018	
44	№44	Доллео чаги после подшагивания.	1	14.02.2018	
45	№45	Доллео чаги после подшагивания.	1	19.02.2018	
46	№46	Доллео чаги после подшагивания.	1	21.02.2018	
47	№47	ОФП, выносливость	1	26.02.2018	
48	№48	Перемещения вперед, назад, в стороны, смещения назад.Махи.	1	28.02.2018	
49	№49	Упражнение «Лягушка». Махи.	1	05.03.2018	
50	№50	Доллео чаги после подшагивания.	1	07.03.2018	
51	№51	«связки» ноги + руки, руки.	1	12.03.2018	
52	№52	Махи, наклоны, растяжка.	1	14.03.2018	
53	№53	Махи с 2-х 3-х шагов, перемещения, смещения в разные стороны.	1	19.03.2018	
54	№54	Доллео чаги после подшагивания, из степа.	1	21.03.2018	
55	№55	Бег 6 мин. Подвижные игры	1	26.03.2018	
56	№56	Доллео чаги после подшагивания, из степа	1	28.03.2018	
57	№57	Доллео, йоп, ап чаги с подшагиванием на стоящего.	1	02.04.2018	
58	№58	Доллео, йоп, ап чаги с подшагиванием на стоящего.	1	04.04.2018	
59	№59	Доллео, йоп, ап чаги с подшагиванием на стоящего.	1	09.04.2018	
60	№60	Доллео, йоп, ап чаги с подшагиванием на стоящего.	1	11.04.2018	
61	№61	ОФП, быстрота	1	16.04.2018	
62	№62	ОФП, выносливость	1	18.04.2018	
63	№63	Махи, наклоны, растяжка.	1	23.04.2018	
64	№64	Прыжки, отжимания	1	25.04.2018	
65	№65	Упражнение «Лягушка». Махи.	1	07.05.2018	
66	№66	Бег 7 мин. Подвижные игры.	1	09.05.2018	
67	№67	Подвижные игры.	1	14.05.2018	
68	№68	Махи с 2-х 3-х шагов, перемещения, смещения в разные стороны.	1	16.05.2018	
69	№69	Степы и стойки.	1	21.05.2018	
70	№70	Доллео чаги после подшагивания.	1	23.05.2018	
71	№71	Бег 8 мин. Подвижные игры.	1	28.05.2018	
72	№72	Открытое итоговое занятие о базовых пхумсэ.	1	30.05.2018	

1.4. Планируемые результаты

После окончания обучения по программе обучающиеся должны:

Знать:

- о специальной одежде, инвентаре при занятии тхэквондо, о двигательном режиме, о гигиене закаливания и занятий физическими упражнениями, об осанке;
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную системы;
- гигиенические требования спортивной одежде;
- правила игры в баскетбол, футбол, волейбол;
- места занятий и инвентарь.
- об истории развития спорта в России;
- терминологию по тхэквондо;
- владеть знаниями о чувстве товарищества и нравственных правилах поведения в коллективе.

Уметь:

- выполнять программные требования по видам подготовки;
- владеть основами техники и тактики баскетбола, волейбола, футбола;
- правильно применять технические приемы в игровых видах спорта;
- выполнять основные технические приемы тхэквондо;
- выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрастным особенностям.

Использовать полученные знания и умения в практической деятельности и в повседневной жизни для:

- развития в себе духовных и физических качеств, необходимых в жизни;
- соблюдение здорового образа жизни;
- соблюдения мер предосторожности и правил поведения;
- успешного участия в соревнованиях;

Способ проверки:

- сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Продолжительность учебного периода – 01.09.2017-31.05.2018г.

Объем недельной образовательной нагрузки- 1 час. (60 минут);

Сроки проведения мониторинга реализации ДОП - 18.09.2017-29.09.2017;
21.05.2018-31.05.2018;

Праздничные дни - 4-6 ноября 2017; 01-08 января 2018; 23-25 февраля 2018;
08-11 марта 2018; 28 апреля - 02 мая, 09 мая 2018; 10-12 июня 2018.

2.2. Условия реализации программы

Занятия по тхэквондо проводятся в спортивном зале. Для проведения необходим следующее спортивное оборудование:

- маты гимнастические,
- мешочки различной формы и веса.

Снаряды:

- канат
- кольца

- перекладина
- гимнастическая стенка
- гимнастические скамейки
- скакалки
- набивные мячи
- мячи для спортивных игр (баскетбольные и футбольные, а также резиновые для подвижных игр).

2.3. Формы аттестации

Реализация дополнительной общеразвивающей программы «Тхэквондо» предполагает проведение аттестации в следующих формах:

1. Открытое итоговое занятие о базовых элементах тхэквондо - пхумсэ.
2. Диагностические задания

2.4. Оценочные материалы

После года обучения занимающиеся сдают предусмотренные нормативы. Нормативы в группах по общей физической подготовки сдаются два раза в год: в начале и в конце года.

Комплекс контрольных испытаний по ОФП включает следующие нормативы:

- бег 30 м (60 м)
- бег 300 м (500 м)
- подтягивание
- отжимание от пола
- поднятие туловища (30 с)
- прыжок в длину с места
- челночный бег 6х10 м
- прыжки через скакалку
- гибкость.

Вид норматива \ Оценка	Мальчики			Девочки		
	Крт	Дост	Опт	Крт	Дост	Опт
Подтягивания на перекладине (кол-во раз)	0	2	4	0	1	2
Сгибание и разгибание рук в упоре (лёжа) (кол-во раз)	0	2	5	0	2	3
Прыжок в длину с места (см)	40	60	90	30	40	60
Гибкость (см)	0	2	4	0	3	5
Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз)	0	6	10	0	4	8
Прыжки через скакалку за 20(с)	0	6	10	0	7	12
Челночный бег 6х10 м	0	9	6	0	9	5

Бег 30 м	0	6.5	5.0	0	6.3	5.2
Бег 500м	0	4.5	3.5	0	4.5	3.5

Перед сдачей нормативов проводится 5 минутная разминка.

- Подтягивание на перекладине производится «хватом сверху» без рывковых движений корпуса тела. Исходное положение: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. В верхнем положении подбородок должен быть четко выше перекладины, в нижнем положении - локти участника полностью «включены» - вис на прямых руках. Выполняется максимальное количество раз. Каждое последующее подтягивание выполняется из исходного положения. Запрещены движения тазобедренных и коленных суставов и попеременная работа руками.

- Отжимания от пола. Упражнение выполняется из положения: упор лежа, руки полностью выпрямлены, спина составляет прямую линию с бедрами и ногами, подбородок поднят, взгляд вперед. Не изменяя положения спина-бедра-ноги согнуть руки в локтях до угла 90° , затем выпрямить их до исходного положения. Выполняется упражнение на максимальное количество раз.

- Поднятие туловища за 30 секунд. Исходное положение: лежа на мате ноги согнуты, руки за голову, ноги закреплены. Наклонить туловище с вертикального положения в горизонтальное и возвратиться в исходное положение. Упражнение выполняется на количество раз в течение 30 секунд.

- Бег на короткие дистанции (30 м, 60 м) выполняется в спортивном зале в спортивной обуви. Участники стартуют из произвольного положения (высокий или низкий старт). В каждом забеге участвуют не менее двух человек, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды, дается одна попытка.

- Бег на средние и дальние дистанции (300 м, 500 м). Участники стартуют из положения высокого старта. В забеге участвует вся группа, результат регистрируется с точностью до секунды, дается одна попытка.

- Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, толчок двумя ногами с взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из 3-х попыток.

- Челночный бег 6x10 м, 10x10 м. Выполняется в спортзале в спортивной обуви. Участники стартуют из положения высокого старта. В каждом забеге участвуют не менее двух человек, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды, дается одна попытка.

- Прыжки через скакалку за 20 секунд. Оценивается количество прыжков, совершенных участником за 20 секунд. Исходное положение участника – стоя, держа ручки в руках, нижний конец скакалки должен касаться пола за спиной участника. По команде «Приготовится! Старт!» - участник приступает к выполнению упражнения. По завершении упражнения арбитр останавливает участника командой «Стоп!».

2.5. Методические материалы

Занятия проводятся в специально-оборудованном помещении – спортивном зале. Каждое учебно-тренировочное занятие имеет свое содержание и форму. Содержание составляет активная практическая деятельность обучающихся, направленная на физическое совершенствование и выражающаяся в выполнении физических упражнений.

При проведении учебно-тренировочных занятиях учитываются индивидуальные особенности личности каждого ребенка. Во время тренировочных занятий проводится контроль физического и функционального состояния обучающихся во избежание перезагрузки.

Основные формы занятий:

- теоретическая подготовка;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая подготовка;
- контрольные и контрольно-переводные испытания.

Методы и приемы обучения дошкольников:

- наглядные;
- словесные;
- практические;

Образовательные технологии:

- личностно-ориентированная;
- здоровьесберегающая;
- информационно-коммуникационная.

3. Список литературы

1. Алямовская В., Физкультура в детском саду. - М.; «Чистые пруды», 2005.
2. Качаткин В.М. Физическое воспитание в начальной школе - М., 1983
3. Тхэквондо. Методическое пособие. Сафошкин С. Н. Санкт-Петербургская государственная академия физической культуры им. П. Ф. Лесгафта, 2001 г.
4. Тхэквондо ВТФ. Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. -. М.: Физкультура и Спорт. – 2009. – 160 с.
5. Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду. – М.; Просвещение, 1984.
6. Энциклопедия Тхэквондо перевод 1993г. АО «ТКО», 1988г. Ву Gen. Chou Non H
7. Суслов Ф.П. Теория и методика спорта /Ф.П.Суслов, Ж.К. Холодов. М.: Воениздат, 2010. - 416 с.

8. Теория и методика физического воспитания. Учебник для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов. Под руководством Б.А. Ашмарина. М., Просвещение. 2010 -287с.
9. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. М.: Издательский центр «Академия», 2016.-480 с.
10. Филимонов В.И., Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка (монография) М.: «ИНСАН»,2012.-432с
11. Фомин Н.А. Основы возрастной физиологии спорта: Учеб. пособие /Н.А. Фомин. Челябинск: ЧГПИ, 2015.- 193 с.