

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 147»

ПРИНЯТО:


Педагогический совет

МАОУ СШ № 147

Протокол от 30.08.2023 № 6

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ СШ № 147

 / П.В.Кузьмин



Приказ от 01.09.2023 № 01-04-252/2

Рабочая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивного направления с элементами спортивных единоборств «Тхэквондо для детей с 7 до 14»

Красноярск, 2023

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Нормативная часть
3. Содержание программы
4. Ожидаемые результаты Программы
5. Материально-техническая база
6. Библиографический список

1. Пояснительная записка.

- 1.1.** Общеразвивающая программа «Тхэквондо для детей с 7 до 14 лет (далее – Программа) разработана в соответствии с:
1. Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ
 2. Федеральным законом "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ
 3. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях»
- 1.2.** Целью реализации программы является формирование интереса к физической культуре и спорту, здоровому образу жизни посредством систематических занятий офп и единоборствами.
- 1.3.** Коррекция и компенсация дефектов физического развития и моторики.
- 1.4.** Достижение указанной цели осуществляется посредством решения следующих основных задач:

Образовательные:

- дать систематические знания о рациональном суточном режиме, закаливании, личной гигиене, оптимальных условиях проведения тренировок, гармоничном развитии и социализации обучающихся;

Развивающие:

- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- укрепить суставы и связки, стимулировать рост костей, повысить силу, тонус и эластичность мышц;
- способствовать росту общей и специальной физической подготовки; развивать координацию, выносливость и равновесие.

Воспитательные:

- способствовать воспитанию патриотизма у детей, подростков и молодежи;
- воспитывать внимание, собранность, ответственность, целеустремленность и внутреннюю дисциплину;

- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности подростка;
- поощрять стремление к самосовершенствованию;
- воспитывать чувство уважения к сверстникам, взрослым.

1.5. Программа разработана для групп, занимающихся в возрасте с 7 до 14 лет. Программа рассчитана на один год обучения в течении 9 месяцев (с сентября по май, 36 недель). Режим и расписание занятий предварительно согласовывается с администрацией образовательных учреждений, спортивно-оздоровительных клубов по месту жительства, центров детского творчества и пр. Приём обучающихся осуществляется по желанию ребёнка и согласию одного из родителей (законного представителя), без прохождения предварительной аттестации, при наличии медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой. Продолжение занятий в группе и перевод учащихся на следующий год обучения осуществляется по желанию занимающихся и согласию родителей или законных представителей, с учетом результатов выполнения контрольно-переводных нормативов и на основании положительного медицинского заключения. Оптимальное количество занимающихся в группе - 15 человек.

2.Нормативная часть.

Таблица №1

Наполняемость учебных групп и режим физкультурно-оздоровительной работы.

Группа занимающихся	Возраст для зачисления в группу	Количество занятий в неделю	Количество занятий в год	Продолжи тельность занятия, мин	Оптимальная численность групп
1 группа	7-13	3	72	90	15 человек
2 группа	14	3	72	90	15 человек

Примерный годовой график распределения физкультурно-оздоровительных занятий.

Таблица №2

	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	За год
Теоретические занятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
Практические занятия										
Общее психофизическое развитие										
Другие виды спорта и подвижные игры	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
Общая физическая подготовка										
Гимнастические упражнения	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
Легкоатлетические упражнения	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
Специальная физическая и тактическая подготовка										
Специальная физическая и функциональная подготовка (тхэквондо)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27
Базовая техника тхэквондо	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
Всего	8	8	8	8	8	8	8	8	8	72

3.Содержание программы.

Теоретический материал.

Тема №1:Что такое физическая культура и спорт.

Тема №2: История развития тхэквондо.

Тема №3:Основы подготовки и тренировочного процесса в тхэквондо.

Тема №4:Основы философии и психологии в тхэквондо.

Тема №5:Гигиенические знания, умения и навыки.

Тема № 6:Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

Тема №7:Что такое Олимпийские игры.

Тема №8:Знаменитые спортсмены страны, Красноярского края, Красноярска.

Тема №9: Основные ударные техники тхэквондо.

Другие виды спорта и подвижные игры

Упражнения из других видов спорта и подвижные игры являются одним из вспомогательных средств в тренировочном процессе.

При правильной организации занятий с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности занимающихся подвижные игры оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки, а также повышают функциональную деятельность организма.

Упражнения из других видов спорта и подвижные игры вводятся в тренировочный процесс для решения задач спортивной подготовки и снятия эмоционального напряжения. Это позволяет выполнять большие тренировочные нагрузки, не испытывая больших перенапряжений, создает положительный эмоциональный фон, развивает интеллектуальные способности и способности к коллективной деятельности.

Подвижные игры в большой степени способствуют воспитанию физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, и, что немаловажно, эти качества развиваются в комплексе.

Гимнастические упражнения.

Гимнастические упражнения являются одной из основных частей содержания занятий физической культурой. В программный материал входят простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, несложные акробатические и упражнения на гимнастических снарядах.

Легкоатлетические упражнения.

Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании. Применяя эти упражнения, тренер решает две задачи. Во-первых, он содействует освоению основ рациональной техники движений. Во-вторых, обогащает двигательный опыт ребенка, используя для этого всевозможные варианты упражнений и

условия их проведения. В результате учащиеся приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину и в высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

Специальная физическая и функциональная подготовка (тхэквондо)

Специальная физическая подготовка направлена на развитие и специализирование проявлений двигательных качеств, для совершенствования приемов и действий в тхэквондо. Ее средствами являются приемы и действия.

Специальные упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, быстроты, точности движений, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, на мешке, на лапах, на макиварах.

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой.

Специальные имитационные упражнения для развития координации, ловкости, чувства дистанции: бой с тенью, с партнером.

Базовая техника тхэквондо

Многократные повторения различных ударов и комбинаций, а также приемов маневрирования создают широкие возможности для постоянного повышения технической подготовленности. Закономерности овладения

двигательными навыками требуют одновременного совершенствования как деталей технических приемов, так и их целостного освоения. Важным фактором в формировании навыков является включение отдельных действий в серии и комбинации приемов и действий.

4.Ожидаемые результаты освоения Программы.

Особенности первого года обучения

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами техники Тхэквондо (начальная техническая подготовка), основы знаний.

Ожидаемый результат

К концу первого года учащиеся:

Базовая техника Тхэквондо. Должен знать и уметь.

Теория: Основы ударов ногами, траектория нанесения ударов, точки для ударов.

Практика: Прямой удар ногой. Прямой удар рукой. Длинная стойка. Стойка приветствия. Нижний блок рукой. Л-образная стойка. Перемещение в длинной стойке. Прямой удар ногой из л-образной стойки. Прямой удар рукой в длинной стойки. Боевая стойка. Маховые движения ногами. Стойка – ноги на ширине плеч. Прямой удар рукой и волнообразное движение. Обратный удар рукой. Удар ногой с боку. Прямой удар ногой с под шага. Прямой удар ногой в прыжке. Прямой удар рукой в параллельной стойки. Перемещения в подготовительном комплексе. Подготовительный комплекс №1. Боевая стойка. Второй подготовительный комплекс. Удар сбоку с под шага. Первый комплекс перемещения. Первый комплекс. Блок среднего уровня. Блок верхнего уровня. Подготовительное упражнение 1.2. Технический комплекс 1.

Общефизическая подготовка.

Теория. Профилактика травматизма. Выполнение упражнений.

Практика: бег, прыжки, отжимания, приседания, запрыгивание на скамейку, челночный бег, подтягивание на турнике, упражнение на пресс, гиперэкстензия (прогиб).

Практика: Статические упражнения (удержание ног на весу в различных положениях). Шпагаты. Упражнения на прыгучесть.

Теория Тхэквондо.

Теория: История Тхэквондо.

Практика: просмотр документального фильма

Теория: Теория к аттестации на пояса.

Практика: Тест на пояса.

Личностные результаты отражают индивидуальные личностные качества учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данной программы. Это:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- уважительное отношение к иному мнению;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;

- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;
- оказание бескорыстной помощи окружающим.

Предметные результаты характеризуют умение и опыт учащихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения программы.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, которые проявляются в познавательной и практической деятельности. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма;
- умение работать в команде: находить компромисс и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

Критерии оценки результатов служат тестирования на соответствие возрастному развитию.

По итогам первого года обучения дети будут

Знать:

- историю развития Тхэквондо;
- правила личной гигиены и закаливания;
- основные технические перемещения;
- основные ударные техники Тхэквондо.

Уметь:

- наносить основные удары ногой и рукой;
- защищаться от основных ударов ногой и рукой.

5. Материально-техническое обеспечение.

Создание специализированной материально-технической базы для организации образовательного процесса:

- спортивный зал;
- координационная лестница;
- скакалка;
- шведская стенка;
- лапы;
- макивары;
- таймер;
- костюм тхэквондо;

6. Библиографический список.

6.1. Список литературных источников

1. Андрис Э. Р., Арзуманов Г.Г., Годик М.А. Выбор тренировочных средств в зависимости от структуры соревновательного упражнения. – ТиП, 1979, № 2.
2. Годик М. А. «Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок». – М.: ФиС, 1980.
3. Соколов И. С. Основы таэквон-до. – М.: «Советский спорт», 1994. - 256 с.
4. Шулика Ю. А. Тхэквондо. Теория и методика. Спортивное единоборство. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 800 с.

5. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена [Текст] / В. М. Зациорский. - М.: Академия, 2009. - 416 с
6. Энциклопедия Таэквондо перевод 1993г. АО «ТКО», 1988г. ВыGen. ChoуHonHi
7. Спортивная и возрастная психофизиология : Сб.науч.работ / ЛГПИ им А.И.Герцена; Под ред.Е. П.Ильина .– Л. : Изд-во ЛГПИ, 1974. – 184

6.2. Список аудиовизуальных средств

1. 2 DVD - Master Jung's Know-how of Actual Gyeoruge

В данный сборник по Тхэквондо входят следующие фильмы: «Базовые удары», «Степы и перемещения», «Стратегия», «Стратегия реального поединка».

Формат - mpeg2. Тип - учебный. Язык - Корейский. Длительность - 480 минут.

2. Таэквондо (от белого пояса к черному) Фильм из 5-ти частей Формат - mpeg2. Тип - учебный. Язык - Русский. Длительность - 240 минут.

3. UltimateKickingDrills (SangH. Kim) Формат - mpeg2. Тип - учебный. Длительность - 60 минут.

6.3. Перечень Интернет-ресурсов

1. <http://mega-fight.ru/styles/thekvondo.html>
2. <http://diski-soft.narod.ru/tktu.html>
3. <http://www.satori.com.ua/club/partners/taekwondo.htm>
4. <http://budmuzhchinoi.ru/texnika-boja/udari-nogami/luchshee-video-po-txekvondo.html>
5. <http://boevieiskusstva.narod.ru/thvando.htm>

Приложение №1

Таблица 1 **Уровень физической подготовленности**

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст, (лет)	Уровень		
				низк.	среди.	высок.
1.	Скоростные	Бег 30 м, с	9	7,5	7,3	5,6
			10			
			11			
			12			
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м,с	9	10,2	10,6	9,5
			10			
			11			
			12			
			13			
			13			
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места,см.	9	80	85	90
			10			
			11			
			12			
4.	Выносливость	6-минутный бег, м.	9	700	730	1100
			10			
			11			
			12			
5.	Гибкость	Наклоны вперед из положения стоя, м	9	1	3-5	6
			10			
			11			
			12			
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз.	9	2	3	6
			10			
			11			
			12			