



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ШКОЛА №1621 ДРЕВО ЖИЗНИ



ПРИНЯТО

на заседании Методического Совета
Протокол № ____

от «__» _____ 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ «Школа № 1621
ДРЕВО ЖИЗНИ»

Ю.С. Ясинская

от «__» _____ 2017 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ГРУППЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГБОУ «ШКОЛА № 1621 ДРЕВО ЖИЗНИ» («ОФП С ЭЛЕМЕНТАМИ ТАЭКВОНДО»)

для обучающихся 6-12 лет
срок реализации 2 года

Педагог
дополнительного образования

Афанасьева Варвара Михайловна

г. Москва
2017 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план.....	5
3. Содержание дополнительной образовательной программы.....	6
4. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы	10
5. Список литературы.....	11

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Таеквон-до было создано 11 апреля 1955г. корейским генералом Чой Хонг Хи (в сокращенном переводе с корейского «Путь ударов ногами и руками»). Со временем в таеквон-до, как и в других восточных единоборствах (каратэ, ушу и др.) стали появляться различные направления (версии, стили). Первое и главное, созданное самим генералом, по сути единственное, которое может называться таеквон-до: таеквон-до ITF. «ITF» – это «The International Taekwon-do Federation» (ИТФ - Международная Федерация Таеквон-до), создана в 1966г., в России ее официально представляет Всероссийская Федерация таеквон-до ИТФ (официальный сайт: www.tkdrus.ru). Через несколько лет появилось, ставшее олимпийским видом спорта – тхэквондо WTF. «WTF» - это «The World Taekwondo Federation» (ВТФ - Всемирная Федерация Тхэквондо), создана в 1973г., в России ее официально представляет Союз Тхэквондо (ВТФ) России. С 2004 года Таеквон-до включено в программу Спартакиады школьников Департамента образования города Москвы.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы состоит в том, что занятия таеквон-до направлены на укрепление здоровья, закладывают фундамент необходимой двигательной активности, способствуют развитию таких черт характера, как целеустремленность и настойчивость, мужество и упорство, самостоятельность и инициативность, решительность и смелость. Совместное выполнение физических упражнений развивает чувство локтя, взаимовыручку и сплачивает группу в единое целое. Занятия спортом способствует профилактики гиподинамии, приучает к здоровому образу жизни и вырабатывает привычку к самостоятельным занятиям физической культурой.

Цель программы

-физическое воспитание в процессе занятий таеквон-до и создание условий для развития двигательных способностей и физических качеств, а также выработка привычки к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой.

Задачи программы

- вовлечение детей в систематические занятия спортом;
- ознакомление с основами таеквон-до;

-освоение разнообразных двигательных действий, входящих в таеквон-до, развитие мотивации к самостоятельным занятиям физической культурой;

-воспитание моральных, волевых и физических качеств.

Отличительные особенности программы

В данной программе физическая нагрузка дозирована в сторону её уменьшения, исключены разделы программ, относящиеся к достижению высшего спортивного мастерства. Изучаются упражнения, доступные для выполнения в данном возрасте.

Возраст детей 7-12 лет. Приём желающих систематически заниматься в секции проводится в начале учебного года.

Программа предполагает групповые занятия. Количество занимающихся на одном занятии составляет 15 человек. Занятия проводятся два раза в неделю в течении всего учебного года с учетом возрастных особенностей занимающихся, режима дня, занятости детей в школе. Общее количество часов: 3 часа в неделю на одну группу, 3 занятия в неделю по 1 часу. Общее количество часов – 108 часов в году.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

Реализация воспитательных задач предполагает следующее:

- в течении учебного года обучающиеся приобретут устойчивое желание систематически заниматься спортом;
- дети привыкнут самостоятельно организовывать свое время;
- у воспитанников разовьется чувство ответственности и товарищества;
- во время занятий дети научатся мобилизовать силы для достижения поставленных тренировочных задач, соблюдать дисциплину.

Способы проверки решения воспитательных задач:

- наблюдение;
- беседы;
- создание специальных игровых ситуаций.

Результаты технико-тактической подготовки оцениваются по степени освоения детьми элементов таеквон-до.

Дети научатся выполнять технические приемы:

- стойки;
- перемещения;
- блоки;
- удары;
- технические комплексы;

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Тема	Количество занятий 1 год обучения	
	Теория	Практика
1. Вводное занятие. Техника безопасности	1	-
2. Общая физическая подготовка	-	10
3. Специальная физическая подготовка	-	6
4. Техническая подготовка	-	78
5. Тактическая подготовка	-	12
6. Итоговое занятие. Тестирование	-	1
ИТОГО:	1	107
	108	

Тема	Количество занятий 2 год обучения	
	Теория	Практика
1. Вводное занятие. Техника безопасности	1	-
2. Общая физическая подготовка	-	8
3. Специальная физическая подготовка	-	8
4. Техническая подготовка	-	78
5. Тактическая подготовка	-	12
6. Итоговое занятие. Тестирование	-	1
ИТОГО:	1	107
	108	

1-й год обучения

1.Вводное занятие. Техника безопасности на тренировках

Формирование группы, знакомство с коллективом, обсуждение плана работы учебной группы на год, краткие сведения о силовой подготовке и подвижных играх, правила поведения в зале.

Общие положения по обеспечению безопасности при проведении тренировок по подвижным играм, меры безопасности, оборудование, обеспечивающее безопасность. Инструктаж по технике безопасности.

Практические занятия: комплексная разработка и проверка знаний и навыков по технике безопасности в подвижных играх.

2.ОФП (Общая Физическая Подготовка)

Краткий анализ направленности и содержания общей физической подготовки. Средства общей подготовки. Принципы обучения. Методы и приемы обучения.

Практические занятия: общеразвивающие упражнения без предметов, силовые комплексы, упражнения на силу рук, ног, мышц туловища.

3.СФП (Специальная Физическая Подготовка)

Краткий анализ направленности и содержания специальной физической подготовки. Средства специальной подготовки. Принципы обучения. Методы и приемы обучения.

Практические занятия: упражнения на гибкость, координацию движений, прыжковая подготовка, растягивания, шпагат и полушпагат.

4.Техническая подготовка

Цели и задачи технической подготовки, основные элементы таеквон-до.

Изучение и приобретение навыков основных элементов таеквон-до: основные команды. Основные стойки. Стойки: внимания, ходьбы, параллельная.

Махи ногами по диагонали наружу и вовнутрь. Махи ногами вперед и назад. Стойки: внимания, ходьбы, параллельная. Махи ногами вбок. Удар коленом по кругу. Удар коленом со скручиванием. Удар коленом вверх. Подготовительный комплекс №1. Перемещения в стойках ходьбы. Удар передней частью кулака. Нижний блок предплечьем. Нижний блок ребром ладони. Блок внутренней частью предплечья. Удар коленом вперед. Стойка всадника. L-образная стойка. Подготовительный комплекс № 2. Вертикальный удар ногой. Удар ногой сверху вниз наружу. Хлесткий удар ногой вперед. Удар ногой сверху вниз вовнутрь. Хлесткий удар ногой назад. Хлесткий удар ногой вперед вбок. Обратный удар кулаком. Охраняющий блок предплечьями. Технический комплекс «Чон-Джи». Удар с захлестом голени. Круговой удар ногой. Удар ногой в сторону. Удар рукой в стойке ходьбы. Нижний блок в стойке ходьбы. Боковой удар ногой.

5.Тактическая подготовка

Цели и задачи технической подготовки.

Изучение и приобретение навыков взаимодействия с партнером: одношаговый спарринг без противника. Серия ударов руками. Двухшаговый спарринг без противника. Серия ударов ногами. Трехшаговый спарринг без противника. Сочетания ударов руками и ногами. Одношаговый спарринг с противником. Двухшаговый спарринг с противником. Трехшаговый спарринг с противником.

6.Итоговое занятие. Тестирование по физической и технической подготовке

Один раз в год проводится тестирование по физической подготовке, включающее в себя проведение тестов по подтягиванию на перекладине, прыжок в длину с места, бег на 30 метров, челночный бег 3x10 метров, 6-ти минутный бег.

Сдача тестов по технике и теории таеквон-до.

2-й год обучения

В программу второго года обучения добавляется большее количество занятий по специальной физической подготовке, увеличивается количество повторений в силовых упражнениях.

Идет повторение элементов техники тасквон-до, на основе которых даются более сложные элементы. Технические комплексы становятся более сложными.

1.Вводное занятие. Техника безопасности на тренировках

Формирование группы, знакомство с коллективом, обсуждение плана работы учебной группы на год, краткие сведения о силовой подготовке и подвижных играх, правила поведения в зале.

Общие положения по обеспечению безопасности при проведении тренировок по подвижным играм, меры безопасности, оборудование, обеспечивающее безопасность. Инструктаж по технике безопасности.

Практические занятия: комплексная разработка и проверка знаний и навыков по технике безопасности в подвижных играх.

2.ОФП (Общая Физическая Подготовка)

Краткий анализ направленности и содержания общей физической подготовки. Средства общей подготовки. Принципы обучения. Методы и приемы обучения.

Практические занятия: общеразвивающие упражнения для рук, ног, мышц туловища, силовые комплексы.

3.СФП (Специальная Физическая Подготовка)

Краткий анализ направленности и содержания специальной физической подготовки. Средства специальной подготовки. Принципы обучения. Методы и приемы обучения.

Практические занятия: упражнения на гибкость, ловкость и реакцию, на координацию движений, прыжковая подготовка, растягивания, шпагат и полушпагат.

4.Техническая подготовка

Цели и задачи технической подготовки, основные элементы таеквон-до.

Изучение и приобретение навыков основных элементов таеквон-до: команды для спарринга. Стойка готовности. Удар ногой сверху вниз с разворотом. Вертикальный удар с разворотом. Подготовительные комплексы №1 и №2. Технические комплексы «Чон-Джи», «Дан-Гун», «До-Сан». Двойной блок предплечьями. Верхний блок. Рубящий удар ребром ладони. Охраняющий блок ребрами ладоней. Перемещения в L-образной стойке. Удар ногой сверху вниз с разворотом. Вертикальный удар ногой с разворотом. Обратный удар с захлестом голени. Обратный круговой удар. Боковой блок предплечьем. Удар кончиками пальцев. Удар тыльной частью кулака. Клиновидный блок предплечьями. Удар с захлестом голени. Круговой удар ногой. Боковой удар ногой. Удар ногой сверху вниз с разворотом. Вертикальный удар ногой с разворотом.

5.Тактическая подготовка к соревнованиям

Цели и задачи технической подготовки.

Изучение и приобретение навыков взаимодействия с партнером: одношаговый спарринг с противником. Серия ударов руками. Двухшаговый спарринг с противником. Серия ударов ногами. Трехшаговый спарринг с противником. Сочетания ударов руками и ногами. Одношаговый спарринг (4 варианта). Двухшаговый спарринг (4 варианта). Трехшаговый спарринг (4 варианта).

6.Итоговое занятие. Тестирование по физической подготовке

Один раз в год проводится тестирование по физической подготовке, включающее в себя проведение тестов по подтягиванию на перекладине, прыжок в длину с места, бег на 30 метров, челночный бег 3x10 метров, 6-ти минутный бег.

Сдача тестов по технике и теории таеквон-до.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

На занятиях, проводимых в свободной форме, педагог дает начальные навыки физической подготовки и таеквон-до, где представляет детям максимальную свободу действий, незаметно направляя их энергию и исключая мелочную навязчивую опеку.

Дети отстраненно воспринимают теоретические занятия не требующие их действий, но требующие их внимания. Поэтому теоретические занятия сведены к минимуму. Основная нагрузка приходится на групповые занятия.

Хороший воспитательный эффект имеет привлечение детей к ответственной работе на тренировках или к занятиям с позднее пришедшими ребятами в роли помощника преподавателя. Так укрепляется сознание собственной самостоятельности и значимости.

В плане развития личности в непринужденной обстановке проводятся беседы на любые интересующие детей темы. Поддерживаются и развиваются стихийно возникшие разговоры на исторические, экономические, творческие и спортивные темы с целью осознанного уважения к национальным традициям и истории своего и других народов, обучения корректному общению, умению вести беседы и споры.

Предполагается, что педагог может менять тематику и распределение времени занятий, в зависимости от проявлений интересов детьми, сохраняя общую направленность программы.

Литература для педагога

1. Ильин Е.П., Психология спорта, СПб, "Питер", 2008г.
2. Курнешова Л.Е., Методические рекомендации для учителей физической культуры по составлению годового и тематического планирования, М., "Школьная книга", 2007г.
3. Курнешова Л.Е., Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования, М., «Школьная книга», 2006г.
4. Лях В.И., Физическая культура: тестовый контроль; Пособие для учителей, М., "Просвещение", 2007г.
5. Матвеев А.П., Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Начальные классы, М., "Просвещение", 2008г.
6. Назаренко Л.Д., Оздоровительные основы физических упражнений, М., "Просвещение", 2005г.
7. Степаненкова Э.Я., Теория и методика физического воспитания и развития ребенка, М., "Просвещение", 2005г.
8. Чупахина И.В., Пожаева Е.З., Соколова И.Ю., Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе, М., "Просвещение", 2006г.

Литература для детей и их родителей

9. Чой Хонг Хи, Энциклопедия таеквон-до, 1996
10. Цилфидис Л.К. «Первый шаг в таеквон-до», Тамбов, 2012
11. Цилфидис Л.К. «Путь к успеху», Воронеж, 2014