

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя школа № 65
Красноармейского района Волгограда»
400026, Волгоград, б-р им. Энгельса, 30, тел.(8442) 67-85-79, тел./факс (8442) 67-80-72 e-mail: sh65-volg@mail.ru
ОКПО 22436695, ОГРН 1023404366590, ИНН/КПП 3448015848/344801001

Рассмотрено
на заседании методического
совета МОУ СШ № 65
Протокол от 31.08.2020.№ 1

Утверждено
на заседании
педагогического совета МОУ СШ № 65
Протокол от 31.08.2020. № 1



Введено

в действие приказом
от 31.08.2020г. № 220

Директор МОУ СШ №65
Н.В. Шипилова

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Сила и смелость(тхэквондо)»
2020-2021 учебный год**

Составитель: педагог дополнительного образования
Бульмага Александр Васильевич

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

« Сила и смелость» относится к программам *физкультурно-спортивной направленности*, так как она ориентирована на физическое развитие и формирование нравственно-волевых качеств личности посредством привлечения детей к занятиям тхэквондо.

По *функциональному* назначению программа является развивающей, по форме организации образовательного процесса - групповой, по срокам реализации – трехгодичной. По возрастному уровню программа предназначена для детей в возрасте 7-12 лет.

Первоначальный вариант программы был разработан в 2009 году с учётом "Примерных требований к программам дополнительного образования детей" (приложение к письму Департамента молодёжной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки от 11.12.2006г. №06-1844), письма Комитета по образованию Администрации Волгоградской области №3679 от 23.08.2006г.

В 2016 году в программу были внесены изменения и дополнения, обусловленные принятием новых нормативных документов, регулирующих сферу дополнительного образования детей – Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ, Приказа Минобрнауки России от 24.08.2013г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Концепции развития дополнительного образования детей, утв. Правительством РФ от 04.09.2014г. №1726-р, «Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года», утв. Правительством Р.Ф. от 29 05.2015г., Письма Министерства образования и науки России от 18.11.2015 №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)», Письма Комитета образования и науки Волгоградской области от 04.12.2015г. «О методических рекомендациях по проектированию дополнительных общеразвивающих программ», а также с учётом СанПиН2.4.4.317214 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Программа является модифицированной. При её составлении педагог использовал свой многолетний опыт работы с детьми, литературу по профилю, опыт коллег. Методика преподавания основывается на традициях российской школы тхэквондо.

Данная программа направлена на укрепление психического и физического здоровья занимающихся, создание условий для разностороннего развития ребёнка, а также на профилактику асоциального поведения обучающихся подросткового возраста.

Новизна программы состоит в том, что она разработана специально для реализации в условиях учреждения дополнительного образования детей, а не специализированной спортивной школы. Она не ставит своей целью подготовку спортсменов для спорта высоких достижений, а предназначена для широкого круга детей, желающих заниматься тхэквондо. В процессе реализации программы обеспечиваются необходимые условия для достижения обучающимися уровня спортивных успехов, соответствующих их способностям.

Актуальность данной программы обусловлена тем, что она направлена на приобщение обучающихся к регулярным занятиям тхэквондо, как к одной из важных составляющих здорового образа жизни. Она служит своеобразным вкладом в решение такой насущной задачи для нашего общества, как привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой в целях укрепления их здоровья.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что приемы, используемые в программе тесно связаны с игровыми и соревновательными методами обучения, что способствует возникновению положительных эмоций и эффективности восприятия физических нагрузок для полноценного развития детей. Обучающиеся учатся владеть своим телом, выполнять различные по сложности элементы и приёмы тхэквондо. В процессе освоения программы меняется структура занятий, что связано с изменением физиологии детей. Обучающиеся решают определённые задачи, совершенствуют качество исполнения, вносят коррективы, повышают свои функциональные возможности для достижения высоких результатов.

Реализация программы проводится в соответствии с основными педагогическими принципами:

- Всесторонности,
- Сознательности и активности,
- Постепенности, повторности,
- Наглядности и индивидуализации.

К специфическим принципам спортивной тренировки относятся:

- единство общей и специальной подготовки,

- непрерывность тренировочного процесса,
- последовательное и максимальное увеличение тренировочных нагрузок,
- волнообразное изменение нагрузок,
- цикличность тренировочного процесса.

Цель программы: *формирование разносторонне (физически и морально) развитой личности ребёнка, способной к успешной самореализации в условиях современного общества.*

Основные задачи:

1. обучить основным приёмам тхэквондо
2. обеспечить спортивно техническое совершенствование воспитанников на основе разносторонней физической подготовки и овладение ими приёмами тхэквондо.
3. привлечь обучающихся к систематическим занятиям физической культурой.
4. Способствовать:
 - общему и специальному развитию двигательных качеств,
 - укреплению здоровья обучающихся:
 - воспитанию нравственно-волевых качеств: смелости, решительности, выдержки, целеустремлённости, ответственности и взаимовыручки.
5. дать представления о современных требованиях и стандартах тхэквондо как вида спорта.

Отличительные особенности заключаются в том, что она предназначена для широкого круга детей, не обладающих специальными физическими данными, поэтому процесс обучения основывается на индивидуальных комплексах упражнений различного уровня сложности, учитывающих возможности обучающихся.

Важное место в содержании программы отводится овладению системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, развития и совершенствования психофизиологических способностей и нравственно-волевых качеств личности, а также приобретения опыта творческого использования полученных знаний для достижения жизненных и спортивных целей.

Данная программа способствует выявлению способных детей для участия в различных видах деятельности: показательных выступлениях, культурно-массовых мероприятиях, соревнованиях.

В содержание программы входят следующие **образовательные блоки**:

- общая и специальная физическая подготовка,
- основные приёмы технико - тактической подготовки,
- комбинации и приёмы пхумсе, спаринги, удары ногами в парах, стойки и блоки, упражнения на гибкость, упражнения на координацию.

Воспитанники прошедшие обучение по данной программе в течении трёх лет, показавшие высокие результаты, имеют возможность заниматься в группах спортивного совершенствования, участвовать в показательных выступлениях, соревнованиях или повышать своё мастерство в спортивных школах и клубах.

Технологическую основу программы составляют следующие технологии:

- педагогические технологии на основе личностной ориентации образовательного процесса:
 - педагогика сотрудничества,
 - личностно-ориентированное образование,
 - гуманная педагогика,
- педагогические технологии на основе эффективности управления и организации образовательного процесса:
 - групповые технологии,
 - технологии индивидуального обучения,
- педагогические технологии на основе активизации и интенсификации деятельности учащихся: игровые технологии.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы **от 7 до 12 лет**. Зачисление производится по заявлению родителей, предоставление **медицинской справки** о возможности занятием данным видом деятельности.

Срок реализации основного содержания дополнительной образовательной программы составляет 3 года. В соответствии с задачами обучения образовательный процесс разделён на три этапа:

- начальный – 1 этап;
- основной – 2 этап;
- учебно-тренировочный – 3 этап.

Задачи первого этапа:

- дать представления о тхэквондо,
- обучить правилам техники безопасности при проведении занятий по тхэквондо,
- дать первоначальные основы гигиены спортсмена,
- обучить элементам по общей и специальной физической подготовки,
- способствовать технико-тактической подготовке и развить интерес к регулярным занятиям по тхэквондо.

Задачи второго этапа:

- сформировать навыки общей и специальной физической подготовки,
- закрепить интерес к регулярным занятиям по тхэквондо,
- способствовать к предупреждению травматизма на занятиях,
- обучить технике пхумсе,
- уметь выполнять основные связки в пхумсе, удары, блоки руками и ногами,
- сформировать навыки поведения в коллективе.

Задачи третьего этапа:

- сформировать стойкий интерес к занятиям по тхэквондо,
- совершенствовать навыки по общей и специальной физической подготовке,
- совершенствовать приёмы в пхумсе,
- обучить ударам ногами в парах,
- уметь комбинировать стойки и блоки в парах,
- совершенствование спаринговой подготовки,
- воспитать стремление к здоровой конкуренции, взаимопомощи, поддержки, толерантности.

Формы занятий:

Основными формами организации образовательного процесса являются групповые занятия: теоретические и практические. Характер занятий способствует динамической деятельности обучающихся, развитию физических, тактических качеств.

Занятия по тхэквондо делятся на три части:

- Подготовительная часть направлена на организацию занимающихся, знакомство с задачами занятий, подготовка к основной части занятия.
- Основная часть - повышение физической подготовленности, изучение и совершенствование технического, тактического, психического состояния.
- Заключительная направлена на постепенное снижение тренировочной нагрузки, снятие чрезмерного возбуждения, подведение итогов занятия.

Освоение спортивной техники проводится последовательно с применением следующих методов обучения:

- а) словесные (объяснения, рассказ, беседа, организационно-методические указания);
- б) наглядных (показ упражнений, демонстрация наглядных пособий, просмотр учебных и официальных соревнований, видео - фильмов);
- в) практических (метод разучивания в целом и по частям, соревновательный и т.д.)

Методы практических упражнений включают в себя две группы:

1. методы направленные на освоение техники (разучивание приёмов по частям и в целом);
2. методы направленные на развитие двигательных качеств (повторные, переменные, интервальные).

В тренировочном процессе используются следующие **формы учебных занятий**:

- игровая,
- тренировка-соревнование,
- спаринги.

В каникулярное время образовательная деятельность может видоизменяться и в форме экскурсий, посещением соревнований, проведение праздников.

В работе **с родителями** педагог использует следующие формы:

- консультации,
- родительские собрания,
- открытые занятия.

Согласно требования СанПиНа численный состав учебных групп составляет:

- 1 год обучения - не менее 15
- 2 год обучения - не менее 15
- 3 год обучения - не менее 12

Режим занятий:

1 год обучения: 2 раз в неделю по 2 часа;

2 год обучения: 3 раза в неделю по 2 часа;

3 год обучения: 3 раза в неделю по 2 часа .

Ожидаемые результаты освоения программы

По окончанию обучения учащиеся секции тхэквондо

будут знать:

- Основы тхэквондо (ВТФ);
- Современные тенденции развития тхэквондо;
- Правила соревнований по тхэквондо;
- Основные правила техники безопасности;
- Требования технико-тактической подготовки.

будут уметь:

- выполнять основные приёмы ударной технике рук и ног;
- уметь комбинировать любые из изученных приёмов;
- преодолевать трудности в достижении результатов;
- уметь вести себя в коллективе.

будут способны проявлять следующие отношения:

- уважительное, доброжелательное отношение друг к другу и старшим;
- чувства коллективизма и командный дух.

По окончанию **первого этапа** обучения

будут знать:

- особенности тхэквондо как вида спорта;
- правила техники безопасности при проведении занятий по тхэквондо;
- знать что такое общая и специальная физическая подготовка;
- знать что такое технико - тактическая подготовка.

будут уметь:

- применять технико-тактические приёмы в спарингах;
- технически правильно выполнять элементы;

После *второго и третьего этапов обучения*

будут знать:

- профилактические меры по борьбе с травматизмом;
- правила соревнований о тхэквондо;

будут уметь:

- применять на практике программный материал;
- комбинировать элементы техники и тактики;
- уметь выстроить тактические движения в спарингах.

Формы подведения итогов освоения программы

Для подведения итогов по тхэквондо используются следующие нормы:

- сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП;
- открытое занятие;
- показательное занятие;
- участие в соревнованиях.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 год обучения

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
2 год обучения

№ пп	Раздел, тема	Всего кол. ча- сов	Теор. заня- тия (часов)	Прак- тич. занятия (часов)
1	Инструктаж по технике безопасности.	1	1	
2	Гигиена, питание, режим дня.	1	1	
3	Профилактика травматизма на заняти- ях тхэквондо.	1	1	
4	Тхэквондо - олимпийский вид спорта. История развития тхэквондо.	1	1	
5	Упражнения общей и специальной фи- зической подготовки..	1	1	
6	Спаринговые упражнения.			20
7	Общефизическая подготовка			39
8	Специальная физическая подготовка.			60
9	Совершенствование техники и тактики в пхумсе.			16
10	Тестирование по ОФП.			4
	Итого:	144	5	139

№ пп.	Раздел, тема	Всего Кол. часов	Теоретич. знания часов	Практич. знания часов
1	Инструктаж по технике безопасности	2	2	
2	Гигиена, питания, режим дня, врачебный контроль.	2	2	
3	Правила соревнований по тхэквондо.	2	2	
4	Общая и специальная физическая подготовка.			60
5	Основы спаринговой подготовки.			40
6	Упражнения на выполнение стоек и блоков в парах.			40
7	Упражнения пхумсе в движении.			40
8	Удары ногами в тхэквондо.			24
9	Соревнования или тестирование.			6
	Итого:	216	6	210

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
3 год обучения

№ пп.	Раздел, тема.	Всего кол. часов	Теоретич. знания. часов	Практич. знания часов
1	Инструктаж по технике безопасности.	2	2	
2	Развитие тхэквондо на современном этапе	1	1	
3	Профилактика травматизма на занятиях тхэквондо.	1	1	
4	Врачебный контроль, самоконтроль. Оказание первой помощи.	2	2	
5	Общая физическая подготовка.			30
6	Специальная физическая подготовка.			60
7	Совершенствование спаринговой подготовки.			40
8	Совершенствование упражнений в пхумсе.			40
9	Специальные упражнения в движении, на выносливость, на гибкость.			38
10	Правила соревнований.			2
	Итого:	216	6	210

Содержание первый год обучения

Тема 1. Инструктаж по технике безопасности (1 час).

Правила поведения во Дворце и в спортивном зале. Основы тхэквондо.

Тема 2. Гигиена, питание, режим дня (1 час).

Организация спортивного режима (занятия, учёба, питание, отдых). Гигиена тела и спортивной формы. Контроль развития физических качеств и самоконтроль.

Тема 3. Профилактика травматизма на занятиях тхэквондо (1 час).

Травмы, причины и их профилактика. Первая помощь при травмах и ушибах. Массаж и самомассаж.

Тема 4. Тхэквондо - олимпийский вид спорта. История развития тхэквондо (1 час).

Зарождение наименования и правил тхэквондо. Создание единого вида единоборств. Дебют тхэквондо на Олимпийских играх. Первые Олимпийские чемпионы.

Тема 5. Упражнения общей и специальной физической подготовки (1 час).

ОФП: упражнения на развитие координации, гибкости, ловкости, силы, выносливости, быстроты. Различные виды разминок. Использование спортивных игр.

СФП: стойки, блоки, выполнение связок в пхумсе. Блоки руками и удары ногами в тхэквондо.

Тема 6. Спаринговые упражнения (20 часов).

Значение спаринга. Классификация спаринга. Общие принципы спаринга.

Тема 7. Общефизическая подготовка (39 часов).

Строевые упражнения, упражнения для плечевого пояса и рук, упражнения для туловища и ног, упражнения для развития силы, ловкости, координации и гибкости.

Тема 8. Специальная физическая подготовка (60 часов).

Основы техники в пхумсе. Основы ударов в тхэквондо. Стойки, блоки руками и удары ногами в тхэквондо и выполнение связок к пхумсе. Упражнения в парах.

Тема 9. Совершенствование техники и тактики в пхумсе (16 часов).

Техника защиты с помощью рук и ног. Техника атаки с помощью рук и ног. Совокупность навыков мастерства "кьоруги".

Тема 10. Тестирование по ОФП (4 часа).

Комплексы упражнений по ОФП и СФП. Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовки.

Содержание второй год обучения

Тема 1. Инструктаж по технике безопасности (2 часа).

Правила поведения во Дворце и в спортивном зале. Систематические занятия - важное условие укрепления здоровья и достижения спортивных результатов.

Тема 2. Гигиена, питание, режим дня, врачебный контроль (2 часа).

Организация спортивного режима (занятия, учёба, питание, отдых). Гигиена тела и спортивной формы. Врачебный контроль и самоконтроль.

Тема 3. Правила соревнований по тхэквондо (2 часа).

Права и обязанности участников соревнований, разбор и изучение правил по тхэквондо. Обсуждение ошибок при выполнении основных элементов и приёмов на соревнованиях. Организация проведения соревнований. Состав судейской коллегии и обязанности судей.

Тема 4. Общая и специальная физическая подготовка (60 часов).

ОФП: Упражнения на развитие силы, ловкости, гибкости, координации. Упражнения для туловища ног и рук. Обще развивающие упражнения.

Специальная и спаринговая физическая подготовка: упражнения в парах, упражнения на закрепление правильной осанки. Стойки и блоки в парах и упражнения на выносливость.

Тема 5. Основы спаринговой подготовки (40 часов).

Занятия в парах. Применение ударов в парах. Техника защиты, техника атаки.

Тема 6. Упражнения на выполнение стоек и блоков в парах (40 часов).

Стратегия в спаринге. Быстрота реакции и умение моментально ускориться в спаринге.

Тема 7. Упражнения пхумсе в движении (40 часов).

Защита и атака в комплексе пхумсе. Защита и нападение с помощью рук и ног в спаринге.

Тема 8. Удары ногами в тхэквондо (24 часов).

Удары любой частью ноги ниже лодыжки в специальные области тела.

Тема 9. Соревнования или тестирование (6 часов).

Участие в соревнованиях по правилам тхэквондо. Прохождение тестов по специальной подготовки в тхэквондо.

Содержание третий год обучения

Тема 1. Инструктаж по технике безопасности (2 часа).

Правила поведения во Дворце и в спортивном зале. Современный уровень развития тхэквондо.

Тема 2. Развитие тхэквондо на современном этапе (1 час).

Тхэквондо - современный олимпийский вид спорта.

Тема 3. Профилактика травматизма на занятиях тхэквондо (1 час).

Травмы, их причины, профилактика. Первая помощь при травмах. Приёмы самомассажа.

Тема 4. Врачебный контроль, самоконтроль. Оказание первой помощи (2 часа.)

Прохождение медицинского осмотра в физкультурном диспансере (2 раза в год). Организация спортивного режима (правильное чередование занятий, отдыха, питания).

Тема 5. Общая физическая подготовка (30 часов).

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для плечевого пояса и рук. Упражнения для рук. Упражнения для туловища. Парные упражнения. Упражнения на силу, ловкость и выносливость.

Тема 6. Специальная физическая подготовка (60 часов).

Специальные упражнения на развитие гибкости, координации. Упражнения для мышц грудного пресса спины, рук и ног. Спаринговые упражнения. Выполнение в пхумсе упражнения на координацию

Тема 7. Совершенствование спаринговой подготовки (40 часов).

Основные движения и комплекс пхумсе. Совершенствование и самосовершенствование мастерства в спаринге.

Тема 8. Совершенствование упражнений в пхумсе (38 часов).

Скоростная сила ударов ногами. Разнообразие приёмов из видов восточных единоборств. Особая философия, дисциплина и самодисциплина в пхумсе.

Тема 9. Специальные упражнения в движении, на выносливость, на гибкость (40 часов).

Комплекс специальных упражнений на быстроту реакции. Специальный комплекс на выносливость с утяжелением. Упражнения на растяжку (наклоны, шпагаты, махи.)

Тема 10. Правила соревнований (2 часа).

Приветствие спортсменов. Ход соревнований. Подсчёт очков. Штрафные очки. Нокдауны. Защитная одежда.

Методическое обеспечение

Занятия по тхэквондо должны проходить в спортивном зале. Для успешной реализации данной программы необходимо следующее материально-техническое оснащение:

- ❖ Большой спортивный зал,
- ❖ Две раздевалки,
- ❖ Две душевых,
- ❖ Шведские стенки,

Спортивный инвентарь:

- ❖ Боксерский мешок,
- ❖ Боксерские "лапы" (3шт)
- ❖ Защитные щитки на голень и предплечье,
- ❖ Бандажи,
- ❖ Шлемы (4шт)
- ❖ Защитный жилет,
- ❖ Скакалки (10шт)
- ❖ Свисток, секундомер,
- ❖ Утяжелители,

Материалы для проверки усвоения дополнительной образовательной программы:

- Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке; контрольные тесты; участие в соревнованиях.

Список литературы для педагога

1. Подливаев Б.А. , Миндиашвили Д.Г., Грузных Г.М., Купцов А.П., Громыко В.В., Лукечева А.Ю. «Борьба: примерная программа для системы дополнительного образования детей».
2. Сорокин Н.Н. «Спортивная борьба» учебник ИФК.
3. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. «Физическое развитие и здоровье детей».

Список литературы для обучающихся

1. Чой Сунг Мо, Глебов Е.И. «Тхэквондо: основы олимпийского спарринга».
2. Фомин В.П., Линдер И.Б. «Диалог о боевых искусствах востока».