

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ «ЛИЦЕЙ №1571»



Утверждаю
Директор ГБОУ Лицей №1571

М.В. Варгамян
«01» сентября 2016 г.

Рекомендовано
программно-методическим советом
протокол № 1 «01» сентября 2016 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

ОФП с элементами тхэквондо

(для льготных категорий учащихся)

(ознакомительная, физкультурно-спортивной направленности)

Возраст обучающихся: 6 – 11 лет

Срок реализации: 3 года

Автор - составитель:
Борисов С.Б.
педагог дополнительного образования

МОСКВА, 2016

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Тхэквондо - вид боевого искусства, на протяжении многих веков развивающийся в Корее (в сокращенном переводе с корейского "Путь ударов руками и ногами"). Но, если быть точными, то тхэквондо оказывается одним из самых молодых видов боевых искусств. Только в 1955 году новое направление, созданное лучшими мастерами боевых искусств Южной Кореи, получило свое название "ТХЭКВОНДО", после чего начался его победный путь по спортивным аренам всего мира. Мастера учредили 28 мая 1973 года Всемирную Федерацию Тхэквондо (ВТФ), которую возглавил доктор Ким Ун Енг. Эта организация взяла курс на превращение тхэквондо в один из массовых видов спорта, добившись включения тхэквондо (ВТФ) в официальную программу Олимпийских игр.

Тхэквондо является олимпийским видом спорта – тхэквондо WTF.

«WTF» - это «The World Taekwondo Federation» (ВТФ - Всемирная Федерация Тхэквондо), созданная в 1973г., в России ее официально представляет Союз Тхэквондо (ВТФ) России. С 2004 года тхэквондо включено в программу Спартакиады школьников Департамента образования города Москвы.

Актуальность программы.

Без сомнения, одно из самых драгоценных богатств жизни - хорошее здоровье. В то же время, один из главных грехов человечества - уделение недостаточного внимания этому богатству. Актуальность программы состоит в том, что занятия в секции «ОФП с элементами тхэквондо» 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 способствуют профилактике гиподинамии, приучают к здоровому образу жизни и вырабатывают привычку к самостоятельным занятиям физической культурой.

Общая физическая подготовка – это наиболее эффективные способы тренировки детского организма, поэтому в данной программе они используются как средства тренировки и расслабления, эмоциональной разрядки, снятия физического и нервного напряжения, развития ритмичности и координации движений.

Упражнения для развития гибкости являются хорошим средством борьбы с гиподинамией, оказывают благоприятное влияние на сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы организма, позволяют поддерживать гибкость позвоночника, содействуют подвижности в суставах и развивают выносливость. Упражнения для формирования осанки способствуют формированию правильной осанки, красивой и лёгкой походки, плавности, грациозности и изящества движений. С помощью упражнений для развития координации движений можно воспитывать внимание, умение ориентироваться во времени и пространстве, способствовать развитию ловкости и координации движений.

Тип и вид программы - программа «ОФП с элементами тхэквондо» является модифицированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей ознакомительной программой физкультурно-спортивной направленности.

Цель программы - физическое воспитание ребенка в процессе занятий и создание условий для развития двигательных способностей и физических качеств, а также выработка устойчивой внутренней мотивации к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой.

Задачи программы:

Развивающие (оздоровительные) задачи:

- Оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия).
- Совершенствовать психомоторные способности: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей, а также мелкой моторики и проприоцептивной чувствительности.
- Формирование познавательной активности.

- Овладение двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой тхэквондо (ВТФ));
- Овладение правилами судейства

Образовательные задачи:

- Знать исторические аспекты тхэквондо.
- Научить выполнять несколько вариантов разминки.
- Знать назначения спортивного инвентаря и специальной атрибутики.
- Знать комплекс специальных упражнений.
- Обучение правилам поведения на занятиях
- Обучение двигательным навыкам, необходимым в дальнейшем при усвоении технических приемов тхэквондо.

Воспитательные задачи:

- Содействовать воспитанию умения эмоционального выражения, раскрепощённости и творческого движения.
- Способствовать умению работать в коллективе.
- Уметь сравнивать свои достижения с достижениями других, стремиться к лучшему, но вместе с тем научить детей понимать, что у каждого свои сильные и слабые стороны.
- Приучить детей любить движения не только на занятиях по тхэквондо, но и сделать утреннюю разминку, зарядку необходимой частью режима дня.
- Приучить детей к дисциплине на занятиях, к пониманию того, что шалости не приводят к добру, тем более не допускать грубых выпадов против кого-либо из группы.
- Воспитать в обучаемых чувство ответственности.

Отличительные особенности программы.

В отличие от программы Союза Тхэквондо (ВТФ) России программа «ОФП с элементами тхэквондо» не содержит разделы, относящиеся к достижению высшего спортивного мастерства, а физическая нагрузка учащихся дозирована в сторону её уменьшения. Изучаются упражнения, доступные для выполнения в возрасте 6 -15 лет.

Адресность программы: программа адресована детям 6-15 лет. В этой возрастной группе могут заниматься дети и более старшего возраста без начальной физической подготовки.

Занятия проводятся с учетом возрастных особенностей занимающихся, режима дня, занятости детей в школе.

Программа реализуется за счет внебюджетного финансирования.

Форма обучения детей – групповая.

Срок реализации программы - 3 года.

Количество детей в группе – 10 -15 человек. Это диктуется необходимостью внимательно следить за каждым ребенком, ибо различные упражнения, подвижные игры возбуждают детей, требуется неусыпное наблюдение для того, чтобы не было травм, чтобы дети не обижали друг друга и не обижались сами, а также не совершали недозволенных действий в отношении других членов группы.

Состав участников - разновозрастной; в группах 2 и 3 годов обучения могут обучаться дети любого возраста, предусмотренного программой, если позволяет их техническая и физическая подготовка.

Режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу, включая 15 минут организационной работы в начале и в конце учебного занятия.

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.

По результатам общей физической подготовки учащиеся должны уметь:

- выполнять различные виды ходьбы и бега;
- выполнять основные строевые упражнения на месте и в движении;
- прыгать на одной и двух ногах вверх и в длину; спиной, боком с поворотом на 90 и 180 градусов в воздухе;
- выполнять мост, шпагаты, «складки»;
- исполнять кувырки: вперед, назад, боком;
- ОРУ на месте, в движении и в парах;
- прыгать через вращающую скакалку на одной, двух ногах;
- выполнять отжимания в упоре лежа;
- выполнять упражнения с набивным мячом;
- играть в спортивные и подвижные игры;
- подтягиваться на перекладине.

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

Учащиеся научатся выполнять следующие **технические приемы:**

- боевая стойка тхэквондиста, удары руками на месте и в движении: прямые;
- удары ногами на месте и в движении: прямые, боковые, сверху вниз;
- перемещения в боевой стойке, удары руками на входе; комбинации из ударов ногой с ударом рукой;
- удары ногами с вращениями;
- вход и выход с комбинацией из ударов;
- блоки;
- технические комплексы.

Тактические навыки:

- уход от ударов, защита руками;
- одношаговый спарринг; двухшаговый спарринг;
- смещения, уходы с линии атак с ударом, контратака рукой, контратака ногой, защита в ближнем бою; клинч;
- бой «с тенью»;
- выработка чувства дистанции.

Контроль реализации программы

В течение учебного года проводится тестирование занимающихся:

- вводное (сентябрь) - выявляется общий уровень готовности группы и каждого занимающего в отдельности;
- текущее (декабрь) - определяется, насколько изменилась физическая подготовка с начала учебного года (определяется динамика роста учащегося);
- итоговое (май) - по результатам данного тестирования осуществляется перевод на следующий год обучения.

Так же два раза в год (в ноябре и апреле) проводятся открытые занятия для родителей, которые позволяют им отследить уровень развития своих детей.

Оценка результатов обучения осуществляется при проведении показательных выступлений.

Критерии успешного освоения программы по годам обучения

После первого года обучения дети должны:

- уметь бегать, прыгать;

- уметь ходить на полупальцах, пятках, внешней и внутренней сторонах стопы;
- исполнять прыжки с поворотом на 180 градусов;
- уметь выполнять равновесие на одной ноге;
- на гимнастической стенке выполнять «уголок» не менее 6 раз;
- уметь приседать без опоры и с предметами;
- уметь прыгать через скакалку на одной и двух ногах;
- выполнять упражнения на пресс и спину не менее 10 раз в каждом направлении;
- уметь делать кувырок вперёд в группировке;
- уметь делать стойку на лопатках;
- выполнять мост из положения лёжа;
- выполнять шпагаты;
- уметь самостоятельно проводить зарядку;
- знать базовые стойки: АП СОГИ, ДУЧХУМ СОГИ, НАРАНИ СОГИ;
- уметь бить удары ногами: АП ЧАГИ, ДОЛЛЕ ЧАГИ;
- уметь бить руками: МОМТХОНЪ ЧИРЫГИ;
- знать блоки: АРЭ МАККИ, МОМТХОН МАККИ, ОЛЬГУЛЬ МАККИ.

После второго года обучения дети должны:

- уметь ходить и бегать, ускоряя и замедляя темп движения;
- уметь прыгать на одной ноге на 90 градусов;
- уметь прыгать на одной ноге на месте и с продвижением вперед;
- прыгать с поворотом на 360 градусов;
- прыгать на месте: ноги вместе, ноги врозь;
- выполнять упражнения на пресс и спину не менее 15 раз в каждом направлении;
- на гимнастической стенке выполнять «уголок» не менее 8 раз;
- прыгать через скакалку на одной и двух ногах в координации с руками;
- знать базовую стойку: ДЮЧУМ СОГИ;
- уметь бить руками: БАРО ЧИРУГИ, БАНДЕ ЧИРУГИ;
- уметь бить ногами: НЕРЕ ЧАГИ, МИРО ЧАГИ;

После третьего года обучения дети должны:

- уметь выполнять различные виды бега, меняя направления, со сменой темпа;
- уметь делать четкие повороты во время ходьбы по залу;
- исполнять повороты на двух ногах на 90 и 180 градусов;
- на гимнастической стенке выполнять «уголок» не менее 10 раз;
- выполнять упражнения на пресс и спину не менее 20 раз в каждом направлении;
- прыгать через скакалку на одной, двух ногах и поочередно меняя ноги;
- уметь правильно выполнять все виды прыжков, метания, лазания
- знать базовую стойку: АП КУБИ, ДУ ИТ КУБИ;
- уметь бить руками: СОННАЛЬ;
- уметь бить ногами: ТОН ДОЛИО ЧАГИ, БАККАТ НЭРЕ ЧАГИ, ДВИТ ЧАГИ.

УЧЕБНО -ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 - го года обучения

№ п/п	ТЕМЫ И РАЗДЕЛЫ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		
		Теория	Прак тика	всего
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	1		1
2	Правила поведения на тренировке.	1		1
3	Особенности техники тхэквондо ВТФ	1		1
4	Гигиена, питание и режим дня спортсмена.	1		1
5	Морально-волевая, интеллектуальная подготовка единоборца.	1		1
6	ОФП (общая физическая подготовка)	1	38	39

7	СФП (специальная физическая подготовка)	1	3	4
8	Изучение, совершенствование техники. Изучение основ ведения поединка.	3	19	22
9	Специальные подготовительные упражнения.	1	3	4
10	Итоговые занятия. Тестирование физической и технической подготовки	2		2
	Всего часов	13	63	76

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2- го года обучения

№ п/п	ТЕМЫ И РАЗДЕЛЫ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		
		Теория	Практика	всего
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Спортивная дисциплина.	1		1
2	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	1		1
3	Гигиена, питание и режим дня.	1		1
4	Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка.	1		1
5	ОФП	1	37	38
6	СФП (специальная физическая подготовка)	1	4	5
7	Изучение техники и тактики тхэквондо	3	20	23
8	Специальные подготовительные упражнения	1	3	4
9	Итоговые занятия. Тестирование физической и технической подготовки	2		2
	Всего часов	12	64	76

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3 - го года обучения

№ п/п	ТЕМЫ И РАЗДЕЛЫ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Спортивная дисциплина.	1		1
2	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	1		1
3	Гигиена, питание и режим дня.	1		1
4	ОФП (общая физическая подготовка)	1	36	37
5	СФП (специальная физическая подготовка)	1	4	5
6	Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка.	1		1
7	Изучение техник и тактик.	3	21	24
8	Тактическая подготовка к соревнованиям	1	3	4
9	Итоговые занятия. Тестирование физической и технической подготовки	2		2
	Всего часов	12	64	76

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Первый 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.

Начальная диагностика физического состояния ребёнка.

2. Гигиена спортивной тренировки

Режим дня при занятиях физической культурой и спортом. Личная гигиена. Режим питания. Процедуры закаливания. Санитарно-гигиенические требования к месту проведения занятий, к спортивному инвентарю. Спортивные травмы и их предупреждение.

Практические занятия: обучение методам самоконтроля за уровнем тренированности по объективным данным (вес, рост, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление) и субъективным данным (самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение и общее состояние).

3. ОФП (общая физическая подготовка).

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

Практические занятия: общая физическая подготовка – упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса, упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног, упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

- *Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.* Поднимать и опускать руки из различных исходных положений, махи прямыми и согнутыми руками вперед и назад. Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа, упражнения в парах, передвижение на руках в упоре лёжа.

- *Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.* Приседание на двух, приседание на одной с опорой и без неё. Поднимание ног в положение лёжа на спине, поднимание туловища руки к плечам, за голову в положении лёжа на спине.

- *Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.* Мост из положения лёжа, покачивания в положении мост. Из положения лёжа на животе поднимание одновременно ног и рук с удержанием. Упражнения у гимнастической стенки.

- *Упражнения на растяжку* шеи, рук, мышц спины, ног. Из седа ноги врозь наклоны вперёд. Из седа ноги вместе наклоны вперёд. Упражнения в парах. Шпагат на правую, левую. Поперечный шпагат.

- *Упражнения с предметами и без предметов.*

- Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений, игры в парах, в группах, с мячами. Подвижные игры с бегом, с прыжками, эстафеты.

Примечание. Физическая нагрузка подбирается в соответствии с возрастом и физическим развитием ребенка.

4. СФП (специальная физическая подготовка).

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

Практические занятия: специальная физическая подготовка. Совершенствование специальных физических качеств: быстроты, силы, гибкости, координации и выносливости. Изучение и совершенствование техники силовой подготовки. Элементы акробатики и легкой атлетики.

5. Психологическая подготовка.

Поведение спортсмена. Спортивная честь. Спортивные ритуалы. Морально волевой облик спортсмена.

6. Техническая подготовка.

Цели и задачи технической подготовки, основные элементы тхэквондо.

Изучение и приобретение навыков основных элементов тхэквондо:

- стойки: чарёт соги (стойка внимания), нарани соги (параллельная стойка), ап соги (стойка ходьбы); джюм соги (низкая параллельная стойка в две ширины плеч);
- техника рук: прямые удары рук из тренировочной стойки с элементами вкручивания руки (момтхон чируги);
- техника ног: удары - долио чаги, ап чаги и применение этих ударов в различных вариациях (соединяя их с подскоками вперед, разворотами через спину и осткоками назад) те в атаке и в защите.

Технические комплексы:

- спарринг: в первый год обучения спарринг проводится в игровой форме, например выталкивание противника из круга стоя на одной ноге.

Цель данных упражнений научить ребенка противостоять противнику и понимать принцип поединка, его морально волевую сторону и стремление развиваться физически для успешного результата.

7. Тактическая подготовка.

Общие понятия о тактике. Задачи тактической подготовки. Простейшие приемы тактической подготовки. Воспитание воли к победе, уважения к сопернику и стремления к честной игре.

Практические занятия: совершенствования технико-тактических приемов.

8. Итоговое занятие. Тестирование физической и технической подготовки.

Два раза в год проводится тестирование физической подготовки учащихся и раз в год переводные нормативы по СП и ОФП, включающие в себя проведение тестов: прыжок в длину с места (110см), отжимания от пола на ладонях (10 раз), челночный бег 3x10 метров (17 сек), 6-ти минутный бег, шпагат (продольный и поперечный), поднимание туловища из исходного положения лежа на спине (12 раз).

Сдача тестов по технике и теории тхэквондо – аттестация учащихся на получение поясов.

Второй 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 тхэквондо, на основе которых даются более сложные элементы, увеличивается количество занятий по тактике тхэквондо. 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. Гигиена спортивной тренировки.

Режим дня при занятиях физической культурой и спортом. Личная гигиена. Режим питания. Процедуры закаливания. Санитарно-гигиенические требования к месту проведения занятий, к спортивному инвентарю. Спортивные травмы и их предупреждение.

Практические занятия: обучение методам самоконтроля за уровнем тренированности по объективным данным (вес, рост, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление) и субъективным данным (самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение и общее состояние).

3. ОФП (общая физическая подготовка).

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

Практические занятия: общая физическая подготовка. Упражнения с предметами и без предметов. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Подвижные игры и эстафеты.

Как элементы разминки и ОФП используются общеразвивающие упражнения, продолжается развитие ловкости, координации движения; развитие психофизических качеств, пространственной ориентировки.

Практические занятия: общая физическая подготовка – упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса, упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног, упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника, статические упражнения и др.

- *Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.* Поднимать руки вперед, в стороны и вверх одновременно и поочередно, с предметами и без них; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Сгибание и разгибание рук в упоре. Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание на перекладине.

- *Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.* Повороты в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоны вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоны в стороны, держа руки на поясе. прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения(сидя и стоя на коленях); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе. Использовать общеразвивающие упражнения, как элементы разминки и ОФП.

- *Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.* Подниматься на носки; выполнять притопы, полуприседания, приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Выпрыгивания вверх.

Поднимание ног в висе. Выполнение упражнений первого года обучения с посильными усложнениями.

- *Статические упражнения.* Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе.

- *Упражнения на растяжку* шеи, рук, мышц спины, ног. Правильное положение рук, ног, относительно таза и туловища.

- *Упражнения с предметами и без предметов.* Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений, игры в парах, в группах, с мячами. Подвижные игры с бегом, с прыжками, эстафеты.

Примечание. Физическая нагрузка подбирается в соответствии с возрастом и физическим развитием ребенка.

4. СФП (специальная физическая подготовка).

Краткий анализ направленности и содержания специальной физической подготовки 2 года обучения. Средства специальной подготовки. Принципы обучения. Методы и приемы обучения.

Практические занятия: специальная физическая подготовка. Совершенствование специальных физических качеств: быстроты, силы, гибкости, координации и выносливости, усложнение всех технических элементов первого года обучения. Изучение и совершенствование техники силовой подготовки с увеличением физической нагрузки, по сравнению с первым годом обучения. Элементы акробатики и легкой атлетики.

5. Психологическая подготовка.

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий ТХЭКВОНДО (ВТФ). Поведение спортсмена-тхэквондиста. Спортивная честь.

6. Техническая подготовка.

Цели и задачи технической подготовки, основные элементы тхэквондо.

Изучение и приобретение навыков основных элементов тхэквондо:

- повторение элементов первого года обучения с добавлением степа (выполнение движений, прыгая на носках);
- стойки: боевая стойка в степе;
- техника рук: прямые удары руками; удары с опорой на одноименную и разноименную ногу (баро чируги, банде чируги);
- техника ног: удары долио чаги, нэрио чаги с передней и задней ноги, долио чаги с передней ноги (в степе);
- удары, изучаемые на втором году обучения: миро чаги, нере чаги ;
- изучение всех ударов первого года обучения для использования их в защите, атаке (в отходе);
- спарринг: отработка элементов спарринга в парах, а так же проведение поединка в игровой форме.

7. Тактическая подготовка к соревнованиям.

Расположение на додзянге. Тактика передвижений. Выбор наиболее удобного места для атаки и защиты. Развитие психических качеств, способствующих эффективному решению тактических задач поединка: быстрота и интенсивность мышления, оперативность мышления, ситуативность мышления. Действия спортсмена до начала соревнований, во время соревнований. Воспитание воли к победе, уважения к сопернику и стремления к честной игре.

Практические занятия: совершенствования технико-тактических приемов.

8. Итоговое занятие. Тестирование по физической подготовке.

Дважды в год проводится тестирование по физической подготовке и раз в год переводные нормативы по СП и ОФП, включающие в себя проведение тестов по подтягиванию на перекладине (1 раз), прыжок в длину с места (120 см), челночный бег 3x10 метров (15 сек), 6-ти минутный бег, шпагат (продольный и поперечный), отжимания от пола на ладонях (15 раз), поднятие туловища из исходного положения лежа на спине за 15 раз. Сдача тестов по технике и теории тхэквондо.

Третий год обучения

В программу третьего года обучения добавляется еще больше занятий по специальной физической подготовке по сравнению с первым и вторым годами обучения, также увеличивается количество повторений в силовых упражнениях.

Идет повторение элементов техники тхэквондо первого и второго годов обучения, на основе которых даются более сложные элементы. Увеличивается количество занятий по тактике тхэквондо. Технические комплексы становятся более сложными.

1. Вводное занятие. Техника безопасности на тренировках.

Формирование группы, обсуждение плана работы учебной группы 3 года обучения, особенности силовой подготовки. Инструктаж по технике безопасности при проведении тренировок по подвижным играм. Меры безопасности и оборудование, обеспечивающее безопасность.

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

2. Гигиена спортивной тренировки.

Режим дня при занятиях физической культурой и спортом. Личная гигиена. Режим питания. Процедуры закаливания. Санитарно-гигиенические требования к месту проведения занятий, спортивному инвентарю. Спортивные травмы и их предупреждение.

Практические занятия: обучение методам самоконтроля за уровнем тренированности по объективным данным (вес, рост, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление) и субъективным данным (самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение и общее состояние). Влияние вредных привычек на организм. Правила оказания первой помощи при травмах различного характера.

3. ОФП (общая физическая подготовка).

Краткий анализ направленности и содержания общей физической подготовки 3 года обучения. Средства общей подготовки. Принципы обучения. Методы и приемы обучения.

Практические занятия: общая физическая подготовка. Упражнения с предметами и без предметов. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Подвижные игры и эстафеты.

Практические занятия: общая физическая подготовка – упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса, упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног, упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

- *Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса:* те же, что и на втором году обучения, но с увеличением амплитуды движений, пространственной направленности и включением динамики процесса.

- *Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.* Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые, прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения, лежа на спине.

- *Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.* Приседать поднимая руки вперед, вверх, за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Запрыгивания на припятствие.

- *Статические упражнения* - сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

- *Упражнения на растяжку* шеи, рук, мышц спины, ног. Правильное положение рук, ног, относительно таза и туловища.

- *Упражнения с предметами и без предметов.*

- Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений, игры в парах, в группах, с мячами. Подвижные игры с бегом, с прыжками, эстафеты.

Примечание. Физическая нагрузка подбирается в соответствии с возрастом и физическим развитием ребенка.

4. СФП (специальная физическая подготовка).

Краткий анализ направленности и содержания специальной физической подготовки. Средства специальной подготовки. Принципы обучения. Методы и приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Практические занятия: специальная физическая подготовка. Совершенствование специальных физических качеств: быстроты, силы, гибкости, координации и выносливости, и увеличение всех этих показателей с помощью усложнения вспомогательных упражнений по сравнению со вторым годом обучения. Изучение и совершенствование техники силовой подготовки. Элементы акробатики и легкой атлетики.

5. Психологическая, волевая подготовка тхэквондиста.

Воспитание морально-волевых качеств: патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, уважения к старшим, смелости, выдержки, решимости, настойчивости. Этика и эстетика поведения тхэквондиста. Межличностные отношения в группе.

6. Техническая подготовка.

Цели и задачи технической подготовки, основные элементы тхэквондо.

Изучение и приобретение навыков основных элементов тхэквондо:

- повторение элементов первого и второго года обучения с добавлением степа (выполнение движений, прыгая на носках);
- стойки: боевая стойка (в степе);
- техника рук: прямые удары руками;
- техника ног: удары долио-чаги, нэрио-чаги, долио-чаги с передней ноги (в степе);
- удары, изучаемые на третий год обучения: тон-долио-чаги, двит-чаги;

- повторение и закрепление ранее изученных ударов для использования их в атаке, защите и с места, а также использование их с уходами в сторону.

7. Тактическая подготовка к соревнованиям.

Тактические действия спортсмена до начала соревнований, во время соревнований. Составление тактического плана и распределение сил на все соревнования. Воспитание воли к победе, уважения к сопернику и стремления к честной игре.

Практические занятия: совершенствования технико-тактических приемов и отработка.

8. Итоговое занятие. Тестирование по физической подготовке

Два раза в год проводится тестирование по физической подготовке и раз в год переводные нормативы по СП и ОФП, включающее в себя проведение тестов по подтягиванию на перекладине(3 раза), прыжок в длину с места(140см), челночный бег 3x10 метров(13сек), 10-ти минутный бег, отжимания от пола на ладонях(20раз), шпагат (продольный и поперечный), поднимание туловища из исходного положения лежа на спине за-20 раз.

Сдача тестов по технике и теории тхэквондо.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

На занятиях педагог дает начальные навыки физической подготовки и тхэквондо, предоставляя детям максимальную свободу действий, незаметно направляя их энергию и исключая мелочную навязчивую опеку.

Учащиеся знакомятся с основными терминами и понятиями тхэквондо, а также изучают применение их на практике. Основная нагрузка приходится на групповые занятия.

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

В плане развития личности в 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, обучение 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.

Организация учебного процесса

Физическое воспитание, которому необходимо уделять значительное внимание, направлено на охрану жизни и укрепление здоровья детей, своевременное формирование у них двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств (быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость и др.), овладение физическими упражнениями и подвижными играми; техникой и тактикой тхэквондо, воспитание жизнерадостной, жизнестойкой, целеустремленной, волевой и творческой личности.

Физическая культура и спорт направлены на развитие и совершенствование детей.

Занятие состоит из трех частей: вводной (подготовительной), основной и заключительной. В каждой из них решаются образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи.

Занятия строятся на основе общепринятых принципов: всесторонности, сознательности, постепенности, повторения. Важен индивидуальный подход к занимающимся и систематичность воздействий.

Вводная (подготовительная) часть. Во вводной части необходимо пробудить у детей интерес к занятию, эмоционально и психологически настроить на него, активизировать внимание, обеспечить постепенную подготовку организма к предстоящей физической нагрузке. С этой целью детям предлагают знакомые им упражнения или их варианты, содействующие формированию правильной осанки, развитию ориентировки в пространстве, выразительности движений. Общую и специальную подготовку организма к основным движениям обеспечивают подготовительные упражнения, которые подбираются для разных мышечных групп (плечевой пояс, руки, туловище и ноги) и выполняются из разных исходных положений. Подбор и дозировка упражнений зависят от

их сложности, возраста детей и степени освоения ими данного материала, а также от содержания основной части.

Основная часть. Основная часть урока занимает большую часть времени. В ней решаются задачи общей и специальной направленности, разучиваются специальные комбинации, совершенствуется техника и качество ее применения. Основная часть предусматривает ознакомление с новым двигательным и ударным материалом, повторяют и закрепляют уже известный, с использованием различных вариантов совершенствования двигательных навыков, находящихся в стадии закрепления. Решается главная задача: воспитание основных физических качеств, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков. Характер нагрузок должен быть универсальным. Упражнения с напряжением должны чередоваться с упражнениями на дыхание и расслабление. Нерационально, например, наращивать силу детей, в ущерб быстроты, ловкости.

Упражнения, требующие точности выполнения, легче осваиваются вначале урока.

Заключительная часть. Включает дыхательные упражнения и упражнения на расслабление. Основная задача привести организм учащихся в относительно спокойное состояние, снять нервное возбуждение, восстановить дыхание. Нагрузка здесь должна значительно снижаться за счёт уменьшения количества упражнений, их повторяемости, характера и дыхательных действий.

К таким упражнениям можно отнести спокойную ходьбу, упражнения в растягивании и расслаблении мышц как отдельных звеньев тела, так и всего организма в положении стоя, сидя, лёжа или в висах, элементы самомассажа тех мышц, на которые была направлена большая нагрузка. Рекомендуются включать упражнения на те группы мышц, которые не были задействованы на уроке, а также упражнения на внимание и формирование правильной осанки. Необходимо подвести итоги сделанного на уроке, заострить внимание учащихся на их успехах.

Основные направления деятельности педагога во время занятия.

Оптимизация физического развития человека, всестороннее совершенствование общих физических качеств в единстве с воспитанием личности занимающихся.

Формирование личностных качеств: воспитание патриотизма и нравственных качеств (честность, доброжелательность, терпимость, коллективизм, дисциплинированность, выдержка и самообладание) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпимость); эстетическое воспитание (чувство прекрасного, аккуратность), воспитание трудолюбия.

Проведение определенного комплекса упражнений, часть из которых реализуется во все годы обучения и является продолжением естественных движений ребенка, соединенных с определенными правилами: одновременной выполнение всеми участниками спортивной группы, синхронность движения, определенные положения рук, ног, шеи, головы, туловища и т.д. Введение комплекса новых упражнений, направленных на развитие определенных групп мышц, который изменяется со временем в сторону усложнения.

В комплекс повторяющихся упражнений входят:

- упражнения общеразвивающего действия (движения головы, положения и изменение движения рук, положения и изменение движения ног, положения и изменение движения туловища);
- упражнения с основными движениями: ходьба, бег, прыжки, бросание, ловля, метание, лазание;
- подвижные игры и игровые упражнения с ходьбой и бегом, прыжками, ползанием, лазанием, с метанием и ловлей, игры – эстафеты.

Овладение физкультурными понятиями, специальными терминами, их четкими определениями способствует конкретизации мысли, более тесному общению учителя с учащимися, обеспечивает высокую моторную плотность занятий. Вооружение школьников знаниями о влиянии различных средств физической культуры, о значении изучаемых упражнений, их элементов для укрепления здоровья помогает учащимся осознанно заниматься на уроках, целенаправленно выполнять физические упражнения вне занятий.

Определяя содержание каждой отдельной темы, учитель вводит в него доступные учащимся и необходимые для полноценного усвоения факты, понятия, термины и т. д.

Для более глубокого и последовательного овладения конкретной темой сообщение материала целесообразно строить по логической, алгоритмической, структуре: научные факты по

данному вопросу, понятия и термины, содержание, раскрывающее суть вопросов, факты и примеры из практики, краткие выводы и т. д.

Теоретические сведения учащимся рекомендуется сообщать в начале урока в виде кратких, двух-трехминутных, бесед.

Наряду с теоретическими сведениями необходимо давать учащимся и практические советы. Например, проводя беседу о правильной осанке, учитель должен рассказать и показать, как контролировать свою осанку во время ходьбы, сидя за партой (столом), выполняя утреннюю гимнастику.

Занятия строятся так, чтобы обеспечить освоение программного материала и достаточно высокую физическую нагрузку. Важную роль в успешном решении этих задач играют положительные эмоции, побуждающие детей к лучшему выполнению упражнений и предотвращающие быстрое утомление.

На занятиях должна быть небольшая степень утомления, это вызывает тренирующий эффект. При появлении средних признаков утомления у одного или нескольких учащихся необходимо дать им отдохнуть.

При признаках переутомления срочно проводить к медицинскому работнику. При появлении средних признаков утомления у всего класса учителю необходимо перестроить план занятия следует ограничить нагрузку, уменьшить число повторений, исключить наиболее трудные, увеличить паузы между выполнением упражнений.

Требования к ученикам на занятиях:

1. Приходить в специальной форме: добок (форма тхэквондиста)
2. Ногти на руках должны быть коротко острижены. У девочек волосы убраны в пучок.
3. Перед занятием необходимо снять все украшения (кольца, браслеты, цепочки, серьги и др.).
4. На занятиях необходимо строго соблюдать дисциплину.
5. Заниматься только с учителем, обязательно выполняя все его требования.
6. Без разрешения учителя не покидать место занятий.
7. При выполнении упражнений быть внимательными и осторожными, не мешать друг другу, не толкаться, не разговаривать, не кричать;
8. Во время бега, прыжков, метаний не стоять на пути разбега и на месте приземления учащихся или спортивного снаряда.
9. При выполнении упражнений, особенно в подвижных играх, помогать друг другу, не нарушать правила игры, избегать столкновений с соперниками, не допускать грубых приёмов.
10. Заниматься только на исправном спортивном оборудовании, с исправным инвентарём; закончив выполнение упражнений, складывать инвентарь в места его хранения.

Чтобы на занятиях не возникли опасные для жизни и здоровья учеников ситуации, необходимо:

1. Создать хорошую материально-техническую базу.
2. Выполнять санитарно-гигиенические требования.
3. Правильно выбирать место для занятий.
4. Методически грамотно планировать и проводить уроки.
5. Предупреждать учащихся о возможных травмах при нарушении дисциплины, неисполнении указаний, неправильных двигательных действиях.

Безопасность на занятиях

Выполнение учащимися отдельных упражнений связано с определенным риском. При несоблюдении мер предосторожности и неловком движении возможны срывы со снарядов (перекладина, гимнастическая лестница и др.) и падения, а в результате — травмы:

- растяжения связок суставов;
- растяжения мышц;
- потертости;
- ушибы;
- утомление;

- головокружение, потеря ориентации;

Причинами травм на уроках могут быть:

- резкие прыжки и столкновения;
- недисциплинированное поведение, например, кто-то из учеников после выполнения упражнения не положил мяч в отведенное место, а другой ученик споткнулся об этот мяч и подвернул ногу.

Меры обеспечения безопасности.

1. Качественно и всесторонне провести *разминку*. Выполняя упражнения при разминке, необходимо придерживаться следующих методических правил:

- последовательно воздействовать на основные группы мышц (потягивания, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для мышц туловища и ног, прыжки, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление);
- упражнения по своему характеру и интенсивности должны соответствовать предстоящей основной деятельности на уроке;
- общеразвивающий комплекс должен включать не менее 6-8 упражнений различной направленности, с повторением каждого 6-8 раз.

2. Правильно выбирать места занятий.

3. В подготовительной части урока, при выполнении общеразвивающих упражнений, надо указывать соответствующие дистанции и интервал, чтобы учащиеся не задевали друг друга, что может привести к ушибам. В разминку необходимо включать подготовительные упражнения направленного воздействия.

4. В основной части урока важное значение для обеспечения безопасности имеют помощь и страховка - это облегчение действий ученика при выполнении упражнений. Это способствует созданию у занимающихся правильного представления об упражнении, овладению техникой его выполнения; применяется при недостаточном развитии у обучаемых мышечной силы, координационных способностей, быстроты.

Помощь, как правило, оказывается на начальной стадии обучения новому упражнению.

Страховка - это обеспечение безопасности при выполнении упражнений, осуществляемое учителем.

Занятия строятся на основе общепринятых принципов: всесторонности, сознательности, постепенности, повторения. Важен индивидуальный подход к занимающимся и систематичность воздействий.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материальное обеспечение:

Для успешной реализации программы необходимо наличие:

- зала для проведения спортивных занятий, с хорошим освещением и раздевалкой;
- спортивного оборудования: гимнастических стенок, матов;
- спортивных снарядов: мячей резиновых различного диаметра, медицинбола, скакалок;
- спортивное снаряжение: лапы, макивары, протекторы, шлемы, защита для рук и ног.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Методические рекомендации к «Программе воспитания и обучения в детском саду» под ред. Гербовой В.В., Комаровой Т.С., Мозаика-Синтез, 2006
2. Программа «Истоки», Базис развития ребенка-дошкольника, под ред. Л.В. Парамонова, М., Просвещение, 2003
3. «Программа воспитания и обучения в детском саду под ред. М.А. Васильевой и др.». М., Мозаика-Синтез, 2006
4. Филиппова С.О. «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения». СПб. Детство-Пресс. 2007
5. Ильин Е.П., Психология спорта, СПб, "Питер", 2008г.
6. Курнешова Л.Е., Методические рекомендации для учителей физической культуры по составлению годового и тематического планирования, М., "Школьная книга", 2007г.
7. Курнешова Л.Е., Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования, М., «Школьная книга», 2006г.
8. Лях В.И., Физическая культура: тестовый контроль; Пособие для учителей, М., "Просвещение", 2007г.
9. Матвеев А.П., Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Начальные классы, М., "Просвещение", 2008г.
10. Назаренко Л.Д., Оздоровительные основы физических упражнений, М., "Просвещение", 2005г.
11. Панфилова М.А., Игротерапия общения, М., "Просвещение", 2005г.
12. Степаненкова Э.Я., Теория и методика физического воспитания и развития ребенка, М., "Просвещение", 2005г.
13. Чупаха И.В., Пожаева Е.З., Соколова И.Ю., Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе, М., "Просвещение", 2006г.
14. Чой Хонг Хи, Энциклопедия тхэквон-до, 1996
15. Головихин Е. В., Лашпанов А.В., Ефремов А.П., Воробьев В.И., Зенкин Б.А. Программа спортивной подготовки для образовательных учреждений (ДЮСШ, ДЮСШОР). «Программа по тхэквондо» «Союз Тхэквондо России(ВТФ) Научно-методический отдел СТР., 2011
16. «Тхэквондо» Учебная программа для ДЮСШ, ШВСМ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва СДЮШОР, допущено МО РФ, Москва, 2001 г.
17. Цилфидис Л.К. «Первый шаг в тхэквон-до», Москва, 2012.