

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 414 Красносельского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
ГБОУ СОШ №414
Протокол № 1 от 31.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБОУ СОШ № 414
_____ Т.А. Газыева
Приказ № 91-од от 06.09.2023 г.

Учтено мотивированное
Мнение Совета родителей
Протокол № 1 от 31.08.2023 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительного образования
(платные образовательные услуги)
ТХЭКВОНДО
на 2023 – 2024 учебный год

Программа составлена на основе рабочей программы для общеобразовательных школ (гимназий, лицеев) «Физическая культура», В. И. Лях Москва, «Просвещение», 2013.

По учебному плану 54 часа
По программе 54 часа

Программа соответствует учебнику «Физическая культура 1-4 классы». В. И. Лях - М.: Просвещение, 2013.

Составлена педагогом
дополнительного образования
Ким Ю. А.

г. Санкт-Петербург
2023

Пояснительная записка

Данная программа имеет оздоровительную направленность. Содержание программы предполагает уровень освоения, техническую, тактическую, психологическую подготовку и учитывает возрастные особенности учащихся.

Рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем и показывает распределение часов по разделам курса. Согласно плану деятельности ГБОУ СОШ №414 программа реализуется в рамках оздоровительного направления для учащихся 1-4 классов. На реализацию программы отводится 54 часа, из расчёта 2 часа в неделю с группой. В течение года на занятия с группой отводится 54 часа. В рамках секции организована работа группы. Набор осуществляется на добровольной основе.

Программа будет реализовываться в течение 2023-2024 учебного года.

Актуальность и практическая значимость программы заключается в том, что в соответствии с Концепцией развития дополнительного образования детей, утверждённой распоряжением правительства РФ от 4 сентября 2014г. № 1726-р, на современном этапе содержание дополнительных образовательных программ ориентировано на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса. Актуальность программы заключается в наличии социального запроса на государственные секции тхэквондо по месту жительства, не направленные исключительно на формирование сборной страны, а ориентированные в большей степени на гармоничное физическое воспитание подрастающего поколения.

Целью программы является формирование у детей и подростков потребности к самосовершенствованию, творческому развитию, здоровому образу жизни, профессиональному самоопределению; развитие физических, нравственных способностей; формирование условий для достижения уровня спортивных успехов через обучение основам боевого искусства.

Задачи:

Образовательные:

- обучить основам техники тхэквондо;
- сформировать понятие об основных принципах тхэквондо;
- способствовать овладению тактикой тхэквондо.

Развивающие задачи:

- развивать физические способности,

- укреплять здоровье;
- развивать мыслительные способности;
- подготовить юношей к службе в армии.

Воспитательные задачи:

- воспитывать понимание необходимости занятий спортом и физической культурой;
- прививать здоровый образ жизни,
- сформировать условия для предупреждения вредных привычек и правонарушений;
- развивать психологическую готовность к жизни;
- воспитывать культуру взаимоотношений.

Спортивные задачи:

- отобрать талантливых воспитанников для последующей спортивной (соревновательной) деятельности.

Образовательная программа «Тхэквондо» составлена с учетом прогресса этого прикладного направления боевых единоборств, уровня современного оборудования, организации учебно-тренировочного процесса, а также на основании опыта собственной работы. Адаптирована к возрастной специфике контингента обучающихся.

Также эта программа включает постепенное увеличение физической нагрузки.

Отличительные особенности программы:

- содержание ее доступно для занимающихся;
- реализация программы способствует созданию зоны комфорта и повышению эмоционального фона;
- программа дает возможность работы с занимающимися, имеющими разный уровень физической подготовленности;
- проведение занятий по данной программе позволяет подбирать нагрузку и чередовать ее в оздоровительных целях;
- программа предполагает приобретение занимающимися опыта индивидуальной и коллективной работы;

В процессе обучения выбирают и применяют те средства и методы, с помощью которых можно быстрее и эффективнее решить поставленные задачи, а также формировать устойчивый интерес, мотивации к занятиям тхэквондо и здоровому образу жизни.

Программой предусматривается теоретический и практический курс занятия. Для развития специальных физических качеств необходимых для занятия тхэквондо. Основная форма организации занятий тхэквондо является дополнительные занятия.

Формы и методы работы:

- - индивидуальные;
- - групповые;

- - работа в парах, в тройках, в четвёрках;
- - обсуждение результатов;
- - соревнования;
- - подведение итогов.

Прогнозируемые воспитательные результаты и эффекты деятельности обучающихся:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Предметные результаты освоения образовательной программы характеризуют уровень сформированности у детей и подростков потребности к самосовершенствованию, творческому развитию, здоровому образу жизни, профессиональному самоопределению; развитие физических, нравственных способностей; формирование условий для достижения уровня спортивных успехов через обучение основам боевого искусства:

- владение техникой тхэквондо;
- владение понятиями об основных принципах тхэквондо;
- овладение тактикой тхэквондо;
- умение применять полученные навыки на практике в ходе соревнований по тхэквондо;
- достижение высоких спортивных результатов.

Система отслеживания и оценивания результатов обучения детей: соревнования, мониторинг физического развития учащихся

Содержание программы

Вводное занятие.

Теория: Знакомство с историей тхэквондо, восточной культурой и этикетом, ТБ, ППБ, общие правила гигиены, определение цели обучения.

Практика: просмотр видеоматериала, обсуждение.

2. Общая физическая подготовка.

Теория: Актуальность занятий спортом, ведение здорового образа жизни, укрепление здоровья. Разъяснения правил безопасности, правил личной гигиены спортсмена, объяснения правильности выполнения технического действия упражнений и подводящие упражнения к этому действию.

Практика: Общеразвивающие упражнения, подвижные игры, начальное развитие физических способностей.

3. Специальная физическая подготовка.

Теория: Правила выполнения упражнений, самоконтроль.

Практика: Элементы скоростно-силовых действий, упражнения на развитие гибкости, быстроты, силы, координации и ловкости.

4. Техничко-тактическая подготовка.

Теория: Разъяснение способов ведения состязаний, которые позволяют спортсмену наиболее эффективно реализовать свои индивидуальные возможности и достичь наиболее высокого спортивного результата.

Практика: Выполнение формальных комплексов (хьенг). Первоначальная тактико-технические действия в поединке (массоги).

5. Психологическая подготовка.

Теория: базовая – психологическое развитие, образование и обучение.

Практика: формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным заданиям и нагрузкам.

6. Зачетные испытания.

Теория: Просмотр показательных выступлений по тхэквондо, спортивных репортажей.

Практика: соревнования.

БАЗОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Стойки - НИУНЦА СОГИ, АННУН СОГИ

Удары руками - АП ДЖУМОК ЧУРУГИ

Удары ногами – АПЧАГИ, ДОЛИО ЧАГИ

Блоки - ЧУКЁ САНКАЛ МАККИ, АН САНКАЛ МАККИ, НАДЖУНДЕ САНКАЛ МАККИ

ТЕХНИКА РУК: из АНУН СОГИ - попеременно удары и блоки.

ТЕХНИКА НОГ: из САДЖИК СОГИ - АП ЧАГИ, ДОЛИО ЧАГИ на 4 счета.

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ: из НАРАНИ СОГИ по 3 удара и блока в верхний, средний и нижний уровни (открытой ладонью), Все упражнения выполняются под счет.

СПАРРИНГ; САМБО МАСОГИ - на 3 шага. Выполняется под счет.

ХЬЕНГ: ЧОН-ДЖИ. Переводится как «рай земной». На Востоке интерпретируется, как создание мира, и зарождение истории человечества. Это первый хьенг, с которым знакомится новичок. Он состоит из двух частей: первая из которых символизирует землю, а вторая - небеса. Число движений - 19.

СВОБОДНЫЙ СПАРРИНГ: один поединок с партнером без контакта.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Сгиб, разгиб, рук в упоре лежа
2. Подъем туловища из положения лежа
3. Приседания
4. Тест на гибкость
5. «Плуг» - из положения сидя полуперекатом назад коснуться прямыми ногами пола за головой.
6. АКРОБАТИКА: кувырок, назад.

Учебно-тематический план

№ урока	Тема	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Кол-во учебных часов на воде
1.	Вводное занятие. Ознакомление с правилами соревнований Инструктаж по ТБ, гигиена, правила поведения в бассейне	Знать правила поведения в бассейне, личная гигиена	1
2.	Общеразвивающие упражнения, подвижные игры, начальное развитие физических способностей.	Уметь бегать и прыгать	1
3.	Элементы скоростно-силовых действий, упражнения на развитие гибкости, быстроты, силы, координации и ловкости.	Уметь бегать и прыгать	1

4.	Выполнение формальных комплексов (Туль). Первоначальная тактико-технические действия в поединке (массоги).	Уметь прыгать Бегать и	1
5.	Элементы скоростно-силовых действий, упражнения на развитие гибкости, быстроты, силы, координации и ловкости.	Уметь прыгать Бегать и	1
6.	Элементы скоростно-силовых действий, упражнения на развитие гибкости, быстроты, силы, координации и ловкости.	Уметь прыгать Бегать и	1
7.	Выполнение формальных комплексов (Туль). Первоначальная тактико-технические действия в поединке (массоги).	Уметь прыгать бегать и	1
8.	Элементы скоростно-силовых действий, упражнения на развитие гибкости, быстроты, силы, координации и ловкости.	Уметь прыгать бегать и	1
9.	Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища.	Уметь прыгать бегать и	1
10.	Выполнение формальных комплексов (Туль). Первоначальная тактико-технические действия в поединке (массоги).	Уметь прыгать бегать и	1
11.	Элементы скоростно-силовых действий, упражнения на развитие гибкости, быстроты, силы, координации и ловкости.	Уметь прыгать Бегать и	1
12.	Элементы скоростно-силовых действий, упражнения на развитие гибкости, быстроты, силы, координации и ловкости.	Уметь прыгать бегать и	1

13.	Элементы скоростно-силовых действий, упражнения на развитие гибкости, быстроты, силы, координации и ловкости.	Уметь бегать и прыгать	1
14.	Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища.	Уметь бегать и прыгать	1
15.	Элементы скоростно-силовых действий, упражнения на развитие гибкости, быстроты, силы, координации и ловкости.	Уметь бегать и прыгать	1
16.	Выполнение формальных комплексов (Туль). Первоначальная тактико-технические действия в поединке (массоги).	Уметь бегать и прыгать	1
17.	Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища.	Уметь бегать и прыгать	1
18.	Выполнение формальных комплексов (Туль). Первоначальная тактико-технические действия в поединке (массоги).	Уметь бегать и прыгать	1
19.	Элементы скоростно-силовых действий, упражнения на развитие гибкости, быстроты, силы, координации и ловкости.	Уметь бегать и прыгать	1
20.	Элементы скоростно-силовых действий, упражнения на развитие гибкости, быстроты, силы, координации и ловкости.	Уметь бегать и прыгать	1
21.	Элементы скоростно-силовых действий, упражнения на развитие гибкости, быстроты, силы, координации и ловкости.	Уметь бегать и прыгать	1
22.	Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища.	Уметь бегать и прыгать	1

23.	Элементы скоростно-силовых действий, упражнения на развитие гибкости, быстроты, силы, координации и ловкости.	Уметь бегать и прыгать	1
24.	Выполнение формальных комплексов (Туль). Первоначальная тактико-технические действия в поединке (массоги).	Уметь бегать и прыгать	1
25.	Элементы скоростно-силовых действий, упражнения на развитие гибкости, быстроты, силы, координации и ловкости.	Уметь бегать и прыгать	1
26.	Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища.	Уметь бегать и прыгать	1
27.	Элементы скоростно-силовых действий, упражнения на развитие гибкости, быстроты, силы, координации и ловкости.	Уметь бегать и прыгать	1
28.	Выполнение формальных комплексов (Туль). Первоначальная тактико-технические действия в поединке (массоги).	Уметь бегать и прыгать	1
29.	Выполнение формальных комплексов (Туль). Первоначальная тактико-технические действия в поединке (массоги).	Уметь бегать и прыгать	1
30.	Элементы скоростно-силовых действий, упражнения на развитие гибкости, быстроты, силы, координации и ловкости.	Уметь бегать и прыгать	1
31.	Элементы скоростно-силовых действий, упражнения на развитие гибкости, быстроты, силы, координации и ловкости.	Уметь бегать и прыгать	1

32.	Элементы скоростно-силовых действий, упражнения на развитие гибкости, быстроты, силы, координации и ловкости.	Уметь бегать и прыгать	1
33.	Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища.	Уметь бегать и прыгать	1
34.	Элементы скоростно-силовых действий, упражнения на развитие гибкости, быстроты, силы, координации и ловкости.	Уметь бегать и прыгать	1
35.	Выполнение формальных комплексов (Туль). Первоначальная тактико-технические действия в поединке (массоги).	Уметь бегать и прыгать	1
36.	Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища.	Уметь бегать и прыгать	1
37.	Выполнение формальных комплексов (Туль). Первоначальная тактико-технические действия в поединке (массоги).	Уметь бегать и прыгать	1
38.	Элементы скоростно-силовых действий, упражнения на развитие гибкости, быстроты, силы, координации и ловкости.	Уметь бегать и прыгать	1
39.	Элементы скоростно-силовых действий, упражнения на развитие гибкости, быстроты, силы, координации и ловкости.	Уметь бегать и прыгать	1
40.	Элементы скоростно-силовых действий, упражнения на развитие гибкости, быстроты, силы, координации и ловкости.	Уметь бегать и прыгать	1
41.	Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища.	Уметь бегать и прыгать	1

42.	Элементы скоростно-силовых действий, упражнения на развитие гибкости, быстроты, силы, координации и ловкости.	Уметь бегать и прыгать	1
43.	Выполнение формальных комплексов (Туль). Первоначальная тактико-технические действия в поединке (массоги).	Уметь бегать и прыгать	1
44.	Элементы скоростно-силовых действий, упражнения на развитие гибкости, быстроты, силы, координации и ловкости.	Уметь бегать и прыгать	1
45.	Выполнение формальных комплексов (Туль). Первоначальная тактико-технические действия в поединке (массоги).	Уметь бегать и прыгать	1
46.	Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища.	Уметь бегать и прыгать	1
47.	Выполнение формальных комплексов (Туль). Первоначальная тактико-технические действия в поединке (массоги).	Уметь бегать и прыгать	1
48.	Элементы скоростно-силовых действий, упражнения на развитие гибкости, быстроты, силы, координации и ловкости.	Уметь бегать и прыгать	1
49.	Элементы скоростно-силовых действий, упражнения на развитие гибкости, быстроты, силы, координации и ловкости.	Уметь бегать и прыгать	1
50.	Элементы скоростно-силовых действий, упражнения на развитие гибкости, быстроты, силы, координации и ловкости.	Уметь бегать и прыгать	1

51.	Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища.	Уметь бегать и прыгать	1
52.	Элементы скоростно-силовых действий, упражнения на развитие гибкости, быстроты, силы, координации и ловкости.	Уметь бегать и прыгать	1
53.	Выполнение формальных комплексов (Туль). Первоначальная тактико-технические действия в поединке (массоги).	Уметь бегать и прыгать	1
54.	Элементы скоростно-силовых действий, упражнения на развитие гибкости, быстроты, силы, координации и ловкости.	Уметь бегать и прыгать	1
Итого: 54 часа			

Информационно-методическое обеспечение программы:

1. Государственный комитет Российской Федерации по физической культуре и спорту. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.
2. Обеспечение программы методическими видами продукции:
 - Аттестационная программа по тхэквондо(книга первый шаг);
 - правила соревнований по тхэквондо (МФТ).
3. Дидактический и лекционный материал:
 - Накаяма М. Динамика тхэквондо / Пер. с англ. А. Куликова. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999. — 304 с.
 - Правила соревнований по тхэквондо (МФТ всестилевое тхэквондо);
 - Фунакоси Гитин тхэквондо: мой способ жизни = My Way of Life. — 2000 [Электронный ресурс] URL: <http://www.e-reading.link/book.php?book=60908>

Перечень материально-технического обеспечения:

- Секундомер, свисток.
- лапы боксерские, лестницы координационные, ракетки.

Ожидаемые результаты и способы их проверки.

Программа предусматривает формирование у учащихся знаний, умений и навыков, ключевых компетенций.

1. Учащиеся должны **знать/** понимать:

- правила безопасного поведения;
- правила выполнения базовых движений и элементов трудности;
- смысл спортивной терминологии;

2. обучающиеся должны **уметь:**

- контролировать в процессе занятий свое телоположение, осанку, основные функциональные показатели: артериальное давление, пульс, дыхание;
- составлять и выполнять силовые комплексы с учетом индивидуальных особенностей;
- осуществлять наблюдение за своим развитием и индивидуальной физической подготовленностью;
- соблюдать правила безопасности и принципы оздоровительной тренировки;
- использовать современный спортивный инвентарь и оборудование

3. Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни:

- для повышения работоспособности, укреплении здоровья;
- для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств;

Основной ожидаемый результат - активное участие учащихся в спортивных соревнованиях по тхэквондо , улучшить физические показатели. Педагог создает мониторинг достижений обучающихся, где можно проследить рост учащихся.

Очень важно осуществлять контроль за физическим состоянием обучающихся. Обучающиеся не способны сами регулировать свое состояние, и ответственность за их здоровье лежит на педагоге. При выполнении упражнений необходимо рационально регулировать нагрузку. Дозировка объема и интенсивности физических упражнений достигается определенным числом повторений, темпом выполнения, изменением площади опоры, использованием длинных и коротких рычагов, сменой исходных положений и способов выполнения упражнений, рациональным чередованием времени нагрузки и отдыха, применением различных предметов, слова, средств наглядного воздействия на детей. Следует обращать особое внимание на признаки физического неблагополучия ребёнка, при появлении которых необходимо снизить нагрузку или прекратить на время занятие.

