

«Утверждаю»

Директор ГБОУ
Гимназии № 1358
Живилин В.В.

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ г. МОСКВЫ
СЕВЕРО-ЗАПАДНОЕ ОКРУЖНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ №1358**

Направление деятельности дополнительного образования:
Физкультурно-спортивное

**Программа обучения
РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ И
НАВЫКОВ САМОЗАЩИТЫ
ПО ВИДУ СПОРТА ТАЭКВОН-ДО (ИТФ)**

Автор
(автор-составитель):
педагог дополнительного образования
Селиванов Иван Юрьевич

Срок реализации: 5 лет
Возраст детей: 6-17лет

Программа принята
педагогическим советом
ГБОУ Гимназии №1358
протокол № 1
от 29.08.2016г.

Москва - 2016

Пояснительная записка

Таэквон-до, является жизненно необходимым навыком в современной действительности, интересным и полезным для здоровья. Таэквон-до, одно из важнейших звеньев в воспитании ребенка, содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной системы, сердечно-сосудистых и дыхательных систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата.

Оно **является** одним из лучших средств физического развития ребенка, координации движений, правильной осанки и способствует морально-этическому и патриотическому воспитанию личности ребенка.

В процессе занятий Таэквон-до дети приобретают не только двигательный опыт, но и эстетический, эмоциональный, волевой, нравственный навык, что формирует у них уверенность в своих силах, служат основой для успешного овладения программой Таэквон-до (достижение звания – мастер спорта). Научить детей элементам Таэквон-до, подготовить физически развитых и уверенных в себе личностей, достойных защитников Отечества - задача государственной важности.

Основной целью данной программы является обучение школьников с 1-9 классы:

- укрепление детского организма
- обучение каждого ребенка осознанно заниматься физическими упражнениями
- создание основы для разностороннего физического развития
- развитие морально-этических и волевых качеств
- умение защищать себя и противостоять внешней агрессии

Регулярные занятия в секции позволяют успешно решать основные задачи:

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

- укрепление здоровья занимающихся
- освоение навыков защиты
- формирование устойчивого интереса к регулярным занятиям физкультурой и спортом
- совершенствование психо-физических качеств
- развитие морально-волевых и этических качеств
- умение владеть собственным телом и совершенствование элементов рукопашного боя

- -вовлечение детей в систематические занятия спортом;
- -ознакомление с основами Таэквон-до;
- -освоение разнообразных двигательных действий, входящих в Таэквон-до, развитие мотивации к самостоятельным занятиям физической культурой;

На занятиях Таэквон-до **могут заниматься** школьники с 1-11 классы, желающие научиться различным элементам рукопашного боя и допущенные к занятиям врачом. Данная программа предназначена для детей с 1-11 классы. Занимающиеся учащиеся распределяются по группам согласно возрасту и физическому развитию. Зачисляются в группы все дети без противопоказаний по состоянию здоровья при наличии медицинской справки.

Отличие данной программы

от уже существующих в том, что она реализуется с применением игровых методик обоснованных научно и новейших методов развития основных и специальных физических качеств.

Наполняемость группы 7-15 человек. Продолжительность занятий в группах 2 раза в неделю (в спортивном зале) по 1 часу. Особенности методики, применяемой во время занятий по рукопашному бою по данной программе, заключается в том, что занятия в основном проходят с использованием игровых методик, что позволяет достичь наилучшего результата в развитии основных и специальных физических качеств.

Данные игровые методики позволяют развивать способности ориентации в пространстве, комбинаторного мышления, скоростно-силовых качеств, выносливости, коммуникативных качеств.

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.

ЦЕЛЬ ОБУЧЕНИЯ

- развитие основных и специальных физических и психо-физических качеств
- развитие морально-этических и волевых качеств
- освоение элементов Таэквон-до
- правильное понимание и применение навыков Таэквон-до

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ – практические занятия, индивидуальные, групповые, поточные, фронтальные, игровые.

Виды учебных занятий:

- учебно-тренировочные занятия
- игровые занятия

- спортивные праздники в зале (конкурсы, эстафеты)
- учебно-тренировочные поединки (для детей старше 10 лет)
- отработка акробатических элементов (техника безопасных падений, кувырки)
- отработка ударных движений на лапах и мешках
- общая и специальная физическая подготовка

Прогнозируемый результат

В конце обучения занимающиеся должны знать:

- правила поведения в спортивном зале
- история Таэквон-до России
- понимать терминологию

уметь:

- владение основными акробатическими элементами, обеспечивающие безопасность на занятиях, реальной жизни и учебно-тренировочных поединках
- выполнять базовые и специальные физические упражнения (комплексы данных упражнений)
- владеть навыками атаки и защиты
- преодолевать трудности, владеть собой, принимать правильные решения в критических ситуациях

Реализация воспитательных задач предполагает следующее:

-в течение 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 мобилизовывать 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 Таэквон-до

Дети научатся выполнять технические приемы:

-стойки;

-перемещения;

-блоки;

-удары;

-технические комплексы;

СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Теория. Инструктаж по технике безопасности

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.

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.

Общая и специальная физическая подготовка. Физическая подготовка в зале. Строевые упражнения. Построения и перестроения в шеренгу, колонну, круг, по одному, по два, по три, по четыре, две шеренги и т.п. Размыкание, смыкание приставными шагами. Повороты на месте и в движении. Ходьба и бег в различном темпе и направлении (с подсчетом, хлопками, прыжками, в ускоренном и замедленном темпе).

Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов для мышц рук, плечевого пояса, шеи, туловища, ног, из различных исходных положений. Упражнения на координацию движений. Упражнения на гибкость, силу, расслабления; подтягивания, отжимания. Висы и упоры. Повороты туловища влево, вправо (плавно, рывками, с различным исходным положением рук: на поясе, перед грудью, в стороны). Наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо с исходным положением рук вверх, к плечам, на поясе, в стороны. Махи ногами в различных плоскостях. Выпады, приседания. Прыжки на двух, одной ноге, попеременно, с поворотами, в присяде и т.п.

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.

Специальные подготовительные упражнения с предметами и без предметов для укрепления мышц участвующих в ударных и бросковых движениях. Прыжки в глубину. Выпрыгивания из полного присяда на двух и одной ноге вверх и в различных направлениях на дальность с различными положениями ног (колени к плечам, прямые ноги, ноги в стороны, с маховыми движениями). Выпрыгивания из упора лежа с различными заданиями (хлопок спереди, за спиной и т.д.). Складывания из положения лежа на спине с уклонами, ударами, отягощением, сопротивлением. Комплекс упражнений с набивными мячами, гимнастической скакалкой и палкой.

Гимнастика

Техника безопасных падений из положения стоя в различных направлениях. Техника кувырков из положения сидя, стоя в различных направлениях, через препятствия (вверх, в длину). Перемещения по полу с помощью кувырков, падений, перекатов.

Ударная техника руками

Техника ударов передней частью кулака, тыльной частью кулака, локтем. Защитные движения при атаке противника и контратакующие действия.

Ударная техника ногами

Техника ударов коленями в различных направлениях. Техника ударов ногами вперед, вбок, назад, круговые снаружи и изнутри, сверху. Защитные движения при атаке противника и контратакующие действия.

Учебно тренировочные спаринги с заданиями (старше 10 лет)

УТС с заданиями: отработка действий в наиболее распространенных критических ситуациях (удары, захваты и т.п.).

Игры и развлечения в спортзале

Игры – способ повышения эмоциональности занятий, укрепление контакта в коллективе, воспитание коммуникабельности, чувство локтя, решительности, самостоятельности, а также закрепление изученного материала.

Виды игр:

Спортивные и сюжетные игры с соревновательными элементами командные и групповые.

1. Салки (около 10 различных вариантов), вышибалы 1 и 2 мячами.
2. Футбол, баскетбол, мини-волейбол.

3. Перестрелка, гандбол, чехарда, бой петухов, кто перетянет, слушай сигнал, воробьи и вороны, перебежки, смена номеров, волк и ягненок, кто раньше.
4. Игры – соревнования: веселые старты и эстафеты (5-7 лет).

Условия реализации

1. Спортзал 12*24м.
2. Перед входом в спортзал оборудовано раздевательное помещение.
3. Залоборудованвентиляцией.
4. Спортзал содержится в соответствии с нормами СЭС.

Спортивный инвентарь

1. Гимнастическескамейки (4 шт)
2. Гимнастическеематы (10 шт)
3. Скакалки и палки гимнастические (20 шт)
4. Мячи футбольные (2 шт), баскетбольные (2 шт), волейбольные (2 шт), гандбольные (2 шт), мягкие резиновые для вышибал (2 шт), набивные (2 кг – 2 шт).
5. Гимнастическаястенка (4 шт)
6. Перекладина (2 шт)
7. Ворота для мини-футбола (2 шт)
8. Баскетбольныещиты (2 шт)
9. Волейбольнаясетка (1 шт)

Контрольные нормативы

Контрольные упражнения	Оценка и уровень овладения
Отжимания	Оценивается согласно нормативам по физической культуре (по программе И. П. Матвеева и В. И. Ляха)
Приседания	
КСУ	
Подтягивания	
Прыжок в длину с места	
Челночный бег	
Тест Купера	
Прыжок в высоту	
Наклон вперед ИП сидя	
Метание набивного мяча, ИП сидя	
Метание малого мяча на точность	
Техника гимнастических элементов	
Техника ударов руками	Допуск 2-х техн. Ошибок - зачет
Техника ударов ногами	Допуск 3-х техн. Ошибок - зачет
УТС с заданиями	Провести\не допустить зачетное техническое действие - зачет

Методическое обеспечение

На занятиях, проводимых в свободной форме, педагог дает начальные навыки физической подготовки и Таэквон-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.

**Учебный план
(1 год обучения)**

Наименование темы	1	2	3	4	5
Теория. Инструктаж по технике безопасности	3	3	2	2	1
ОФП (Общая Физическая Подготовка)	30	30	30	26	24
СФП (Специальная Физическая Подготовка)	15	17	17	17	19
Игры и развлечения в спортзале	35	34	31	27	25
Гимнастика	9	9	9	9	9
Ударная техника руками	15	15	17	16	18
Ударная техника ногами	7	7	9	9	11
Учебно тренировочные спаринги с заданиями (старше 10 лет)	0	0	0	9	9
Контрольные нормативы	3	2	2	2	1
ИТОГО	117	117	117	117	117

**Учебный план
(2 год обучения)**

Наименование темы	1	2	3	4	5
Теория. Инструктаж по технике безопасности	3	3	2	2	1
ОФП (Общая Физическая Подготовка)	40	36	32	28	24
СФП (Специальная Физическая Подготовка)	10	14	19	23	28
Игры и развлечения в спортзале	30	25	22	18	18
Гимнастика	9	9	9	9	9
Ударная техника руками	15	13	12	12	11
Ударная техника ногами	7	7	9	11	11
Учебно тренировочные спаринги с заданиями (старше 10 лет)	0	8	10	12	14
Контрольные нормативы	3	2	2	2	1
ИТОГО	117	117	117	117	117

Список литературы:

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», 2004г.
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", 2003г.
7. Панфилова М.А., Игротерапия общения, М., "Просвещение", 2000г.
8. Степаненкова Э.Я., Теория и методика физического воспитания и развития ребенка, М., "Просвещение", 2001г.
9. Чупаха И.В., Пожаева Е.З., Соколова И.Ю., Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе, М., "Просвещение", 2003г.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

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», 2004г.
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", 2003г.
7. Панфилова М.А., Игротерапия общения, М., "Просвещение", 2000г.
8. Степаненкова Э.Я., Теория и методика физического воспитания и развития ребенка, М., "Просвещение", 2001г.
9. Чупаха И.В., Пожаева Е.З., Соколова И.Ю., Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе, М., "Просвещение", 2003г.