

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ

ЦЕНТР ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТЕХНИЧЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА
КИРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Программа принята
на Педагогическом совете
ГБОУ ДОД ЦДЮТТ
Протокол № 1
от «28» августа 2015 г.



«Утверждаю»
Директор ГБОУ ДОД ЦДЮТТ

Ясинская Е.С.

2015 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«ВОСТОЧНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА»

Срок реализации программы: 3 года

Возраст учащихся: 7 – 12 лет

Автор-составитель: Рубашенко Н.С., к.м.с.,
педагог дополнительного образования ГБОУ ДОД ЦДЮТТ

Санкт-Петербург
2015

Пояснительная записка

Роль физического воспитания в учебных заведениях особенно возрастает в настоящее время в условиях большого потока научной, технической и экологической информации. Современная социально-психологическая и экологическая ситуация требует большого напряжения моральных и физических сил. Систематические занятия физической культурой и спортом способствуют всестороннему гармоничному развитию личности. Одним из направлений физической подготовки подрастающего поколения является популярный в молодежной среде вид восточного единоборства - тхэквондо.

С 2000 года тхэквондо ВТФ официально включён в программу Олимпийских игр.

Направленность образовательной программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы: Тхэквондо содержит различные комплексы упражнений, в том числе на развитие моторики, координации движений, что значимо для интеллектуального развития ребёнка. Велика роль тхэквондо в совершенствовании духовно-нравственного аспекта личности, так как весь учебно-тренировочный процесс строится на морально-этических принципах и культурных традициях, привнесённых с древних времён. Овладение боевым разделом тхэквондо позволит защититься при нападении и уверенно чувствовать себя в различных экстремальных ситуациях.

Цель программы: формирование личности, стремящейся к всестороннему и гармоничному развитию и физическому совершенствованию, обладающей чертами характера, способствующими наибольшей социально-психологической адаптации ребёнка в обществе через занятия восточными единоборствами (тхэквондо).

Задачи программы

Обучающие:

- Сформировать оптимальный уровень и объём теоретических знаний, технических и тактических действий в области тхэквондо;
- Обучить разнообразным подвижным играм;
- Ознакомить с правилами судейства соревнований по тхэквондо.

Воспитательные:

- Воспитывать интерес к занятиям по тхэквондо;

- Воспитывать самостоятельность, настойчивость, выдержку, самообладание;
- Воспитывать уважительное отношение к партнерам, сопернику, окружающим;
- Воспитывать уверенность в себе.

Развивающие:

- Совершенствовать различные психические функции (память, внимание, мышление);
- Развивать коммуникативные навыки;
- Развивать кондиционные и координационные способности;
- Создать условия для приобретения учащимися соревновательного опыта;
- Способствовать формированию социальной активности учащегося (через выполнение обязанностей капитана команды, старшего в группе, судьи по тхэквондо);
- Сформировать способность сокращения времени на принятие волевых решений;
- Увеличить устойчивость волевых состояний (волевою выносливость);
- Развивать двигательные качества: гибкость, ловкость, скорость, силу, выносливость.

Задачи одинаковы для программ на 72 ч, 144 ч и 216 ч, т.к. для детей с высоким уровнем начальной подготовки (или более старших) необходимо меньше времени для того, чтобы овладеть необходимыми знаниями и навыками.

Характеристика детей, участвующих в реализации образовательной программы

Программа ориентирована на обучение детей в возрасте 7– 12 лет (1 год обучения – 7-10 лет, 2 год обучения – 8 – 11 лет), 3 год – 9-12 лет. Программа рассчитана на детей без специальной подготовки и конкурсный набор не предполагается. Пол значения не имеет. Существуют лишь противопоказания для работы в поединках – спаррингах (сколиозы 1 ст., различные заболевания глаз, сердечно-сосудистой системы).

Сроки реализации программы, режим занятий

Программа реализуется в течение трех лет.

1-й год обучения - в объеме 216 часов, при режиме занятий – 3 раза в неделю по 2 академических часа и при наполняемости до 15 человек в группе. Также программа 1-го года может быть реализована за 144 ч, при режиме занятий 2 раза в неделю по 2 часа, и за 72 часа – при режиме занятий 1 раз в неделю по 2 часа.

2-й год обучения в объеме 216 ч, при режиме занятий 3 раза в неделю по 2 академических часа и при наполняемости 12 человек в группе).

Также программа 2-го года может быть реализована за 144 ч, при режиме занятий 2 раза в неделю по 2 часа, и за 72 часа – при режиме занятий 1 раз в неделю по 2 часа.

3-й год обучения в объеме 216 ч, при режиме занятий 3 раза в неделю по 2 академических часа и при наполняемости 12 человек в группе).

Также программа 3-го года может быть реализована за 144 ч, при режиме занятий 2 раза в неделю по 2 часа, и за 72 часа – при режиме занятий 1 раз в неделю по 2 часа.

Количество часов, отведенное на отдельные темы программы (без изменения общего количества часов программы), может варьироваться в зависимости от условий реализации программы, интересов детей, запросов родителей.

Ожидаемые результаты реализации программы

В результате обучения воспитанник в конце учебного года должен

знать:

- основы техники и тактики тхэквондо;
- специальную терминологию;
- правила проведения соревнования по тхэквондо;
- разнообразные подвижные игры и правила их проведения;
- основы общей и специальной физической подготовки

уметь:

- самостоятельно выполнять упражнения из общей и специальной физической подготовки;
- организовать зарядку;

- выполнять роль судьи на соревнованиях по тхэквондо внутри коллектива;
- грамотно выполнять на практике основные технические приемы тхэквондо.

быть:

- волевым, целеустремленным;
- уважительно относящимся к партнеру, сопернику;
- заинтересованным в дальнейшем обучении тхэквондо.

Ожидаемые результаты одинаковы для программ на 72ч, 144 ч и 216 ч, т.к. для детей с высоким уровнем начальной подготовки (или более старших) необходимо меньше времени для того, чтобы овладеть необходимыми знаниями и навыками.

Способы и формы проверки ожидаемых результатов

Проверка ожидаемых результатов проводится с помощью соревнований внутри коллектива, сдачи нормативов физической подготовки. Наблюдения педагога в течение всего года также служат способом проверки усвоения образовательной программы.

Кроме вышесказанного, минимум три раза в год делается так называемый "срез" знаний, умений и личностных характеристик учащегося. При этом заполняется диагностическая карта результативности учебно-воспитательного процесса, в которой оцениваются уровень знаний и умений учащегося, а также его личностные характеристики. В карте отмечается степень самостоятельности при выполнении заданий, уровень сложности заданий, качество исполнения, участие в конкурсах и соревнованиях, культура поведения, дисциплинированность, степень активности учащегося и др. По данной карте прослеживается динамика формирования личности учащегося, динамика изменения образовательного уровня. Данные из карты используются для оценивания работы педагога, для оценивания результативности ОП, при работе с родителями.

Способы подведения итогов работы по программе

В целях подведения итогов работы в конце учебного года проводятся:

- итоговые соревнования;
- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке;

- коллективный анализ работы объединения.

Учебно-воспитательная работа

Воспитательная работа является важной составляющей работы педагога дополнительного образования. В течение каждого занятия педагог в ненавязчивой форме воспитывает у учащихся патриотическое отношение к Родине и своему городу, уважение к старшему поколению, к своим товарищам, к труду.

Кроме мероприятий непосредственно в объединении, дети участвуют в учебно-массовых мероприятиях по тематике объединения, проводимых в рамках ЦДЮТТ, района и города (соревнования, праздники др.), что позволяет учащимся дополнительно приобрести навыки общения, ещё более расширить кругозор и почувствовать значимость своего труда.

План учебно-массовых мероприятий составляется ежегодно.

**Учебно-тематический план
1 год обучения**

№ п/п	Темы	Количество часов		
		Тео- рия	Прак- тика	Всего
1	Раздел 1. Общие положения.	10	6	16
2	Введение	2	-	2
	Тема 1. Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена	2	-	2
	Тема 2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека	2	-	2
	Тема 3. Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца	2	4	6
	Тема 4. Правила соревнований	2	2	4
3	Раздел 2. Физическая подготовка	3	55	58
4	Тема 1. Общая физическая подготовка	1	19	20
	Тема 2. Специальная физическая подготовка	1	19	20
	Тема 3. Подвижные игры	1	17	18
5	Раздел 3. Техничко-тактическая подготовка	10	90	100
	Тема 1. Стойки	2	12	14
	Тема 2. Передвижения	2	14	16
	Тема 3. Приемы, выполняемые руками	2	20	22
	Тема 4. Техника ударов ногами	2	20	22
	Тема 5. Формальные комплексы – пхумсе	2	24	26
6	Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования. Поединки (спарринги)	2	26	28
7	Заключительное занятие	2	-	2
8	Учебно-массовые мероприятия	-	12	12
	ИТОГО	27	189	216

**Учебно-тематический план
1 год обучения**

№ п/п	Темы	Количество часов		
		Тео- рия	Прак- тика	Всего
1	Раздел 1. Общие положения.	7	5	12
2	Введение	2	-	2
	Тема 1. Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена	1	-	1
	Тема 2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека	1	-	1
	Тема 3. Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца	1	3	4
	Тема 4. Правила соревнований	2	2	4
3	Раздел 2. Физическая подготовка	3	37	40
4	Тема 1. Общая физическая подготовка	1	11	12
	Тема 2. Специальная физическая подготовка	1	11	12
	Тема 3. Подвижные игры	1	15	16
5	Раздел 3. Техничко-тактическая подготовка	10	54	64
	Тема 1. Стойки	2	8	10
	Тема 2. Передвижения	2	8	10
	Тема 3. Приемы, выполняемые руками	2	10	12
	Тема 4. Техника ударов ногами	2	20	22
	Тема 5. Формальные комплексы – пхумсе	2	8	10
6	Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования. Поединки (спарринги)	2	20	22
7	Заключительное занятие	2	-	2
8	Учебно-массовые мероприятия	-	4	4
	ИТОГО	24	120	144

**Учебно-тематический план
1 год обучения**

№ п/п	Темы	Количество часов		
		Тео- рия	Прак- тика	Всего
1	Раздел 1. Общие положения.	8	4	12
2	Введение	2	-	2
	Тема 1. Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена	2	-	2
	Тема 2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека	2	-	2
	Тема 3. Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца	1	3	4
	Тема 4. Правила соревнований	1	1	2
3	Раздел 2. Физическая подготовка	3	19	22
4	Тема 1. Общая физическая подготовка	1	3	4
	Тема 2. Специальная физическая подготовка	1	11	12
	Тема 3. Подвижные игры	1	5	6
5	Раздел 3. Техничко-тактическая подготовка	6	18	24
	Тема 1. Стойки	1	1	2
	Тема 2. Передвижения	1	3	4
	Тема 3. Приемы, выполняемые руками	1	5	6
	Тема 4. Техника ударов ногами	2	6	8
	Тема 5. Формальные комплексы – пхумсе	1	3	4
6	Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования. Поединки (спарринги)	2	8	10
7	Заключительное занятие	2	-	2
8	Учебно-массовые мероприятия	-	2	2
	ИТОГО	21	51	72

Учебно-тематический план

2 год обучения

№ п/п	Темы	Количество часов		
		Тео- рия	Прак- тика	Всего
1	Раздел 1. Общие положения.	4	6	10
	Тема 1. Психологическая, волевая подготовка тхэквондиста. Морально-волевой облик спортсмена	2	2	4
	Тема 2. Правила соревнований	2	4	6
2	Раздел 2. Физическая подготовка	3	55	58
	Тема 1. Общая физическая подготовка	1	19	20
	Тема 2. Специальная физическая подготовка	1	19	20
	Тема 3. Подвижные игры	1	17	18
3	Раздел 3. Совершенствование техники и тактики тхэквондо	10	76	86
4	Раздел 4. Инструкторская и судейская практика	6	16	22
5	Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования. Поединки (спарринги)	2	26	28
7	Заключительное занятие	2	-	2
8	Учебно-массовые мероприятия	-	10	10
	ИТОГО	27	189	216

Учебно-тематический план

2 год обучения

№ п/п	Темы	Количество часов		
		Тео- рия	Прак- тика	Всего
1	Раздел 1. Общие положения.	4	6	10
	Тема 1. Психологическая, волевая подготовка тхэквондиста. Морально-волевой облик спортсмена	2	2	4
	Тема 2. Правила соревнований	2	4	6
2	Раздел 2. Физическая подготовка	3	33	36
	Тема 1. Общая физическая подготовка	1	11	12
	Тема 2. Специальная физическая подготовка	1	11	12
	Тема 3. Подвижные игры	1	11	12
3	Раздел 3. Совершенствование техники и тактики тхэквондо	8	44	52
4	Раздел 4. Инструкторская и судейская практика	4	12	16
5	Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования. Поединки (спарринги)	2	20	22
7	Заключительное занятие	2	-	2
8	Учебно-массовые мероприятия	-	6	6
	ИТОГО	23	121	144

Учебно-тематический план

2 год обучения

№ п/п	Темы	Количество часов		
		Тео- рия	Прак- тика	Всего
1	Раздел 1. Общие положения.	2	2	4
	Тема 1. Психологическая, волевая подготовка тхэквондиста. Морально-волевой облик спортсмена	1	1	2
	Тема 2. Правила соревнований	1	1	2
2	Раздел 2. Физическая подготовка	3	15	18
	Тема 1. Общая физическая подготовка	1	5	6
	Тема 2. Специальная физическая подготовка	1	5	6
	Тема 3. Подвижные игры	1	5	6
3	Раздел 3. Совершенствование техники и тактики тхэквондо	4	22	26
4	Раздел 4. Инструкторская и судейская практика	2	6	8
5	Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования. Поединки (спарринги)	1	11	12
7	Заключительное занятие	2	-	2
8	Учебно-массовые мероприятия	-	2	2
	ИТОГО	14	58	72

Учебно-тематический план

3 год обучения

№ п/п	Темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	<u>Раздел 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ</u>	6	16	22
	Тема 1- ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ	1	1	2
	Тема 2 - КРАТКИЙ ОБЗОР ИСТОРИИ ТХЭКВОНДО	1	1	2
	Тема 3-ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ	1	1	2
	Тема 4-АНАТОМО - ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА	1	2	3
	Тема 5-ОСНОВЫ ЗНАНИЙ ПО ГИГИЕНЕ И ВРАЧЕБНОМУ КОНТРОЛЮ		1	1
	Тема 6-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	1	5	6
	Тема 7-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	1	5	6
2	Раздел 2 -ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	8	26	34
	Тема 1-СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	2	6	8
	Тема2-ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ	2	4	6
	Тема 3-АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ	2	2	4
	Тема 4-УПРАЖНЕНИЯ С ОТЯГОЩЕНИЕМ	1	7	8
	Тема5-СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	3	5	8
3	Раздел 3 СДАЧА КОНТРОЛЬНЫХ ПЕРЕВОДНЫХ НОРМАТИВОВ. СОРЕВНОВАНИЯ. ПОЕДИНКИ. (СПАРИНГИ).	2	8	10
4	Заключительное занятие	2	-	2
5	Учебно-массовые мероприятия	-	4	4
	<i>ИТОГО</i>	18	54	72

Учебно-тематический план

3 год обучения

№ п/п	Темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	<u>Раздел 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ</u>	12	32	44
	Тема 1- ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ	2	2	4
	Тема 2 - КРАТКИЙ ОБЗОР ИСТОРИИ ТХЭКВОНДО	2	2	4
	Тема 3-ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ	2	2	4
	Тема 4-АНАТОМО - ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА	3	3	6
	Тема 5-ОСНОВЫ ЗНАНИЙ ПО ГИГИЕНЕ И ВРАЧЕБНОМУ КОНТРОЛЮ	1	1	2
	Тема 6-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	1	11	12
	Тема 7-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	1	11	12
2	Раздел 2 -ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	21	47	68
	Тема 1-СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	4	12	16
	Тема2-ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ	4	8	12
	Тема 3-АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ	4	4	8
	Тема 4-УПРАЖНЕНИЯ С ОТЯГОЩЕНИЕМ	3	13	16
	Тема5-СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	6	10	16
3	Раздел 3 СДАЧА КОНТРОЛЬНЫХ ПЕРЕВОДНЫХ НОРМАТИВОВ. СОРЕВНОВАНИЯ. ПОЕДИНКИ. (СПАРИНГИ).	4	22	26
4	Заключительное занятие	2	-	2
5	Учебно-массовые мероприятия	-	4	4
	<i>ИТОГО</i>	23	121	144

