



Департамент по спорту и молодежной политике администрации города Тюмени

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования

ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «ФОРТУНА» ГОРОДА ТЮМЕНИ

625001, г. Тюмень, ул. Ямская, 52/4; тел./факс (3452) 43-46-01, 43-19-74, 43-00-51, 43-16-70

<http://duc-fortuna.ru>; e-mail: fortyna_ano@mail.ru

ОКПО 86061614 ОГРН 1087232021392 ИНН 7204124342 КПП 720301001



Дополнительная общеобразовательная **общеевизивающая** программа

физкультурно-спортивной направленности

«ОСНОВЫ ТХЭКВОНДО»

Возраст обучающихся: 6-8 лет

Нормативный срок освоения программы: 1 месяц

(ознакомительная)

Автор-составитель:

Григоров Максим Александрович
педагог дополнительного образования

Принята на заседании Педагогического совета

Протокол №1 от 31.08.2020

2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I РАЗДЕЛ. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3-6
II РАЗДЕЛ. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	7
III РАЗДЕЛ. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	7
IV РАЗДЕЛ. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫХ ДИСЦИПЛИН. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА	8-10
V РАЗДЕЛ. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	11-13
VI РАЗДЕЛ. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	14-15
VII РАЗДЕЛ. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ИИ МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ .	16-19
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	20-27

І РАЗДЕЛ. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В последнее время увеличилась потребность населения в занятиях физической культурой и спортом, так как физические упражнения помогают улучшить психическое состояние, укрепить здоровье и поддерживать свое тело в форме.

Тхэквондо – древнекорейское боевое искусство, которое очень популярно в современном мире, так как корейские мастера смогли совместить древние принципы и методы тренировок с тенденциями современного спорта, что сделало тхэквондо уникальной системой саморазвития и физического воспитания, а также очень зрелищным и динамичным видом спорта.

Существует много причин заниматься тхэквондо, особенно это актуально в раннем возрасте:

- занятия тхэквондо готовят ребенка к школьным нагрузкам, с первых занятий тхэквондо ребенок привыкает к дисциплине, распорядку, самоконтролю;
- занятия способствуют общему укреплению и оздоровлению организма, развивают такие физические качества, как: сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, улучшают осанку ребенка, укрепляют дыхательную и иммунную систему, формируют здоровый образ жизни;
- улучшается эмоциональное состояние и умственное развитие. Детям, регулярно занимающимся тхэквондо, приходится осваивать новую культуру движений, которая с повышением их спортивного мастерства, становится все сложнее. Кроме того, улучшение техники, отражается как правило в появлении положительных эмоций;
- тхэквондо особенно положительно влияет на развитие девочек: укрепляются ноги, подтягивается фигура, улучшается гибкость тела, общая выносливость;
- дойдя до черного пояса, ученик приобретает дополнительную профессию. Во всех уголках планеты, где бы он ни оказался он сможет набрать группу, и достойно зарабатывать на жизнь, неся знание, здоровье, свет и радость;

– занятия в группе, развивают чувство коллективизма в ребенке. Это проявляется в том, что ребенок начинает осознавать себя частью коллектива, начинает считаться не только со своим мнением, но и мнением окружающих, вырабатываются манеры поведения и ценности, принятые в данном коллективе, стремление работать на командный результат в соревнованиях.

Все вышеизложенное, указывает на актуальность и значимость дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ОСНОВЫ ТХЭКВОНДО».

Направленность программы физкультурно-спортивная.

Новизна программы. Данная программа является краткосрочной, ознакомительной - введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «ТХЭКВОНДО ITF» и является подготовительным этапом подготовки к стартовому уровню программы, чтобы обеспечить последовательность и непрерывность процесса подготовки юных спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья, воспитания устойчивого интереса к занятиям спортом.

Способствует формированию интереса к занятиям тхэквондо, помогает выбрать вид спорта для дальнейших занятий на платной основе и при наличии мест в группах по муниципальному заданию.

Методологические условия. Педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, что она отвечает потребностям общества в формировании компетентной личности в целом, современным тенденциям развития российского образования, а также возможностью расширения кругозора детей, созданием для них в процессе деятельности ситуации успеха.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физической направленности «ОСНОВЫ ТХЭКВОНДО» разработана с учетом физических, психологических и возрастных особенностей детей и построена по принципу «от простого к сложному». Физическая нагрузка увеличивается постепенно, усложняются задания, уровень сложности техники нарастает

поэтапно и последовательно и так же целенаправленно возрастает уровень ответственности обучающихся.

Цели и задачи программы:

Цели:

Обучение основам техники и тактики тхэквондо, развитие познавательных, физических, волевых и нравственных качеств личности.

Задачи:

Обучающие задачи:

- познакомить с видом спорта тхэквондо ИТФ;
- научить основным терминам, используемым в тхэквондо ИТФ;
- обучить выполнению основных базовых комплексов (хьёнги), навыков самообороны, соревновательного опыта, показательных выступлений.

Воспитательные задачи:

- развивать устойчивый интерес к занятиям тхэквондо и систематическим занятиям физической культурой и спортом, ведению здорового образа жизни;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, трудолюбия, силы воли;

Развивающие задачи:

- развивать двигательную активность, гибкость тела и физическую выносливость.

Ожидаемые результаты программы:

После прохождения курса программы обучающиеся получают следующие знания:

- из истории тхэквондо;
- основных терминов по тхэквондо;

приобретут навыки:

- базовых комплексов (хьёнги);

– самообороны, опыта показательных выступлений.

получат формирование:

- физические качества: сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость;
- интерес к занятиям в секции тхэквондо и потребность в систематических занятиях спортом;
- понятия здорового образа жизни;
- нравственные качества: коллективизм, ответственность и трудолюбие.

Главный ожидаемый результат: интерес к занятиям тхэквондо и систематическим занятиям физической культурой и спортом, ведению здорового образа жизни.

II РАЗДЕЛ. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие.	1	0,5	0,5	Тестирование
2	Общая физическая подготовка	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение
4	Технико-тактическая подготовка	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение
5	Итоговое занятие. Контрольный урок.	1		1	Открытое занятие для родителей, показательное выступление
	Всего часов	8	2	6	

III РАЗДЕЛ. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Уровень сложности	Сроки реализации, кол-во учебных недель в год	кол-во ч/нед/ дисциплины					Кол-во занятий в неделю, продолжитель- ность одного занятия (мин)
		Вводное занятие	ОФП	СФП	ТПП	Итоговое занятие	
ознакомительный	4 недели	1	2	2	2	1	2 занятия в неделю по 40 минут

IV РАЗДЕЛ. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫХ ДИСЦИПЛИН.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА.

4.1. Учебные дисциплины.

Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ОСНОВЫ ТХЭКВОНДО» обучения подчинено принципу от простого к сложному и включает в себя 5 учебных дисциплин: вводное занятие, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка, итоговое занятие и воспитательные мероприятия (вне учебного плана).

Теория (min 2 ч.)

Практика (min 6 ч.)

1. Вводное занятие. Знакомство с коллективом. Введение в программу. Вводное занятие. Меры безопасности, правила поведения на занятиях по тхэквондо ИТФ. История тхэквондо. Вводное тестирование.

2. Общая физическая подготовка. Физическая подготовка является базой для достижения успехов в искусстве тхэквондо. Она характеризуется определенным уровнем развития основных двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости.

3. Специальная физическая подготовка

Под специальной физической подготовкой понимается подбор и применение средств, методов и форм, которые обеспечивают решение задач как общих, так и специфических для данного вида спорта.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие двигательных качеств в соответствии с требованиями, предъявляемыми спецификой конкретного вида спорта, в данном случае – тхэквондо, особенностями соревновательной деятельности в нем.

4. Техничко-тактическая подготовка.

1. Обучение различным составляющим арсенала техники тхэквондо:

- технике ударов руками;
- технике ударов ногами
- серии ударов руками и ногами
- приемам тхэквондо.

2. Обучение приемам тхэквондо следует проводить на базе техники, применяемой в поединках по мере ее изучения.

4. Итоговое занятие включает в себя контрольный урок – открытое занятие для родителей с целью проверки знаний и практических навыков, полученных на занятиях во время изучения программы, получая оценку от педагога и родителей. Подведение итогов по освоению программы. Показательное выступление для родителей.

5. Воспитательные мероприятия. Проводится работа с родителями: 1 родительское собрание для знакомства с программой, правилами поведения, режимом и формой одежды на занятиях занятий и др.

4.2. Содержание программы.

1. Вводное занятие.

Теория: Знакомство с коллективом. Введение в программу. Правила поведения и техника безопасности. История тхэквондо. Зарождение и развитие тхэквондо. Лучшие спортсмены и сильнейшие команды России по тхэквондо.

Практика: Игры на знакомство с обучающимися. Вводное тестирование основных физических качеств с помощью специально-подобранных упражнений.

2. Общая физическая подготовка.

Теория: Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Влияние занятий по тхэквондо на физическое и нравственное развитие человека.

Практика:

- Спортивная эстафета с заданиями для развития основных качеств (силы,

скорости, выносливости)

- Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки).
- Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках

3. Специальная физическая подготовка

Теория: изучение элементов страховки и само страховки

Практика:

- стойки и перемещения
- подвижные игры-задания по освоению противоборства в различных стойках (регби, крокодил, чехарда, белый медведь, караси и щука, волк и козлята и т.п.)

4. Техничко-тактическая подготовка.

Теория: Специальные термины, используемые в тхэквондо. Формальный комплекс. Различные виды тулей для повышения пояса.

Практика:

- Базовые стойки. Ап чумок хируги.
- Базовые стойки, перемещения в них.
- Базовые стойки. Ап чаги.
- Базовые стойки. Ап чаги. Фронтальная, боковая, полуфронтальная стойки.
- Базовая техника. Блоки, удары: техника ударов руками; техника ударов ногами; серия ударов руками и ногами; приемы тхэквондо.

5. Итоговое занятие включает в себя контрольный урок – открытое занятие для родителей с целью проверки знаний и практических навыков, полученных на занятиях во время изучения программы, получая оценку от педагога и родителей. Подведение итогов по освоению программы. Показательное выступление для родителей.

6. Воспитательные мероприятия. Проводится работа с родителями: 1 родительское собрание для знакомства с программой, правилами поведения, режимом и формой одежды на занятиях занятий и др.

V РАЗДЕЛ. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.

5.1. Особенности проведения занятий.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОСНОВЫ ТХЭКВОНДО» адресована для детей от 6 до 8 лет.

Программа является краткосрочной, ознакомительной, так как направлена на овладение обучающимися основными базовых комплексами (хьёнги); интерес к систематическим занятиям физической культурой, занятиям тхэквондо, ведению здорового образа жизни, что способствует самоопределению, помогает выбрать вид спорта, для дальнейших занятий на платной основе и при наличии мест в группах по муниципальному заданию.

Нормативный срок освоения программы: 1 месяц (8 часов), программа реализуется на базе МАУ ДО ДЮОЦ «Фортуна» города Тюмени по адресу: Ямская, 52/4.

Объём материала соответствует возрастным особенностям детей. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 40 минут (2 академических часа).

Группы обучающихся формируются на основе свободного набора, при наличии справки о состоянии здоровья, являются профильными, состав групп от 5-20 человек.

5.2. Формы и режим занятий.

- 1) Основной формой является **учебно-тренировочное занятие**.
- 2) **Игра** - служит этапом переключения внимания, разгрузкой, отдыхом.
- 3) **Беседа** - служит для развития познавательной сферы, формирования навыков ЗОЖ и коммуникативных навыков: умения высказать свое мнение, умение слушать собеседника, передача информации
- 4) **Соревнования** - практическое применение знаний и навыков, приобретенных на занятиях.

- 5) **Воспитательные мероприятия** – включают в себя беседу, тренинги, игры, практикумы, соревнования, конкурсы, экскурсии, встречи с интересными людьми и т.д.
- 6) **Контрольные испытания** - выполнение нормативов.

Методы, используемые на занятиях.

- 1) Повтор («*делай как я*», «*делай как он (она)*»).
- 2) Игровой - спортивные эстафеты, игры на координацию движений, внимание, подвижные игры.
- 3) Жесты.
- 4) Разговорный жест.

Основные тренировочные средства.

- 1) общеразвивающие упражнения (с целью формирования общих двигательных навыков и умений);
- 2) подвижные игры и игровые упражнения;
- 3) элементы акробатики (кувырки, обороты, кульбиты и др.);
- 4) прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- 6) силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

В основе проведения занятий, обеспечивающих правильное физическое воспитание, лежат тренировочные **принципы**:

- 1) Принцип адекватности
- 2) Принцип постепенности нагрузки
- 3) Принцип систематичности
- 4) Принцип цикличности нагрузки
- 5) Принцип приоритетов
- 6) Принцип медицинских показаний.

5.4. Примерная структура учебного занятия.

№ п/п	Основные части занятий	Время занятий (мин.)
1.	<u>Подготовительная часть:</u> приглашение обучающихся в зал; расстановка по местам; приветствие; цели и задачи занятий; разминка, проводимая со всей группой для подготовки организма к предстоящим нагрузкам в основной части занятия, для этого применяются общеразвивающие и специальные упражнения	10
2.	<u>1 основная часть</u> – включает в себя тренировку ранее изученных элементов и изучение новых, комплексную тренировку, состоящую из различных приемов и действий или учебные поединки	20
3.	<u>Заключительная часть:</u> включает упражнения для приведения организма в спокойное состояние (дыхательные, расслабляющие упражнения, упражнения на растяжку) и подведение итогов занятия	10

VI РАЗДЕЛ. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

Критериями оценки уровня освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Основы тхэквондо» являются требования, предъявляемые к обучающимся после освоения программы и разработанные в соответствии с ними формы контроля.

Формы контроля и система оценивания предметных компетенций:

- тестирование;
- педагогическое наблюдение за ребенком;
- контрольный урок.

Оценочные материалы

Методы отслеживания результатов:

Критерием оценки является 5-ти балльная шкала.

Критерии оценки по 5 бальной системе:

- 5 баллов ставится в том случае, если все показатели подтверждены (высокий уровень);
- 4 балла – это все показатели в норме, но есть два-три недочета (средний уровень);
- 3 балла – если ребенок плохо усвоил программу, не справляется с показателями (низкий уровень).

Тестирование проводится 2 раза: в начале занятий (начальный уровень) и в конце занятий (итоговый уровень) по следующим показателям:

Предметные показатели:

Шкала оценки нормативов на контрольных испытаниях.

Показатель	Уровень		
	Низкий	Средний	Высокий
правильность выполнения основных базовых движений тхэквондо;	Не усвоил базовые движения - 0-3 балла	Усвоил базовые движения на 50% - 4 балла	Полностью повторил и показал базовые элементы - 5 баллов
знание истории, правил гигиены и терминологии по виду спорта;	усвоил на 20%-0-3балла	усвоил на 40,50%-4балла	Полностью усвоил и повторил - 5 баллов
овладение основным комплексом общеразвивающих упражнений для подготовки к занятиям.	Не владеет 20%-0-3балла	Владеет на 40-50% - 4 балла	Полностью владеет -5 баллов

Показатели личностные:

- взаимодействие с коллективом обучающихся;
- дисциплинированность;
- интерес и активность на занятиях.

VII РАЗДЕЛ. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ИЛИ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для успешной реализации программы имеется:

7.1. Материально-техническое обеспечение:

- 1) спортивный зал площадью 70,7 кв.м. с хорошим освещением, специальным (мягким) покрытием, вентиляцией, наличие подсобного помещения для хранения инвентаря;
- 2) компьютерное оборудование: экран, проектор, ноутбук;
- 3) учебное оборудование: столы, стулья, магнитная доска (для теоретических занятий);
- 4) спортивный инвентарь:

№	Наименование оборудования	Кол-во шт.
1.	татами	70
2.	Гантели, гири, отягощения (манжеты) для рук и ног, жилеты с отягощениями	15
3.	Скакалки	15-20
4.	набивные мячи	15
5.	шведские стенки	2
6.	мешок боксерский (этот снаряд может быть различной формы и веса: мешок-гигант, пневмогидравлический мешок, шарообразный мешок и т.д.);	2
7.	лапы	10 пар
8.	специальный щит для отработки ударов ногами (сделан по примеру боксерской лапы, но гораздо больших размеров).	2

- 5) Спортивная одежда в рамках реализации программы: белая футболка, шерты; для дальнейшего обучения в рамках дополнительной общеразвивающей программы необходимо приобрести специальную

спортивную одежду: добок (униформа для занятий таэквон- до) — удобная современная униформа для тренировок и соревнований. Изготовлен добок из отбеленной смешанной (Dan) или хлопковой ткани (Kapp) плотностью 250–300 г/м.

- Dan (Дан) — добок из отбеленной смешанной ткани плотностью 250–300 г/м. Дობок из такой ткани легче стирается и гладится, дает меньшую усадку после стирки, лучше держит форму и имеет более аккуратный «белый» вид.
- Kapp (Капп) — униформа из легкой хлопковой ткани плотностью 250–300 г/м. Этот материал экологичен, хорошо впитывает пот и пропускает воздух. По нижнему краю куртки идет черная обшивка. Униформа обладателей черного пояса. Тренировочный костюм, налокотники, наколенники, бандажи, жесткие бюстгальтеры, перчатки, шлемы.

7.2. Методическое обеспечение программы:

1. Ашмарин Б.А. «Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании». – М.: Физкультура и спорт, 2010, с.113-127.
2. Бартош «Школа тренера». – М.: Боевые искусства мира, 2009, с.105
3. Вудман «Техника боя в тхэквондо». – М.: Тхэквондо, 2008, с.45-46, 48-50.
4. Вон Кью Кит «Тхэквондона современном этапе». – М.: Издательство.
5. Грошенков «Школа выживания». – М.: Кунг-фу, 2009, с.30-32.
6. Дектярев И.П. «Тхэквондо» – М.: Физкультура и спорт, 2007, с.233-240.
7. Мартынов М.С. Разработка специальных комплексов для оптимизации тренировочного процесса юных спортсменов в тхэквондо при подготовке в экологических условиях жаркого и влажного климата//Современные технологии оптимизации тренировочного процесса спортсменов. - М., РГАФК, 2009 - С.15-17.

8. Мартынов М.С. Комплексные исследования по оптимизации тренировочного процесса юных спортсменов в тхэквондо экологических условиях жаркого и влажного климата//Современные технологии оптимизации тренировочного процесса спортсменов. - М., РГАФК, 2009 - С.19-21.
9. Мартынов М.С. Формирование комплексов исследовательских методик для изучения динамики работоспособности юных спортсменов при подготовке в экологических условиях жаркого и влажного климата//Современные технологии оптимизации тренировочного процесса спортсменов. - М., РГАФК, 2009. - С.23-25.
10. Мартынов М.С. Оптимизация тренировочного процесса юных спортсменов при занятиях тхэквондо экологических условиях жаркого и влажного климата (научно-практические рекомендации) - М., РГАФК, 2009.- 19 с.
11. Медведев А.Н. «Универсальная боевая система». – М.: Боевые искусства мира, 2009, с.96.
12. Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных программ в учреждениях дополнительного образования от 08.06.2018 г. № 46-63-661/8
13. Оногченко «Оригинальные школы боя». – М.: Боевые искусства мира, 2010, с.25-26, 35-36.
14. Тхэквондо ИТФ. Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Физкультура и Спорт. – 2009. – 160 с.
15. Филин В.П., Фомин Н.А. «Основы юношеского спорта». – М.: Физкультура и спорт, 2009, с.126,157.
16. ХэппиГровер «Будо». – М.: Боевые искусства мира, 2010, с.37-40
17. Интернет ресурс информационно-правовой ресурс «ГАРАНТ»: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70426902/#ixzz3SlwbaVEi>

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1.

Календарно-тематический план реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ОСНОВЫ ТХЭКВОНДО»

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Введение в программу. Правила поведения и техника безопасности. История, зарождение и развитие тхэквондо. Вводное тестирование.	1	0,5	0,5	Тестирование
2	ОФП. Понятие о гигиене и санитарии. Влияние занятий по тхэквондо на физическое развитие человека. Спортивная эстафета с заданиями для развития основных качеств (силы, скорости, выносливости)	1	0,5	0,5	Педагогическое наблюдение
3	ОФП. Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки). Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках	1		1	Педагогическое наблюдение
4	Специальная физическая подготовка. Изучение элементов страховки и само страховки. Стойки и перемещения. Подвижные игры-задания по освоению противоборства в различных стойках.	1	0,5	0,5	Педагогическое наблюдение
5	Специальная физическая подготовка. Стойки и перемещения. Подвижные игры-задания по освоению противоборства в различных стойках.	1		1	Педагогическое наблюдение
6	Технико-тактическая подготовка. Базовые стойки. Ап чаги. Ап чумок чируги и перемещения в них. Фронтальная, боковая, полуфронтальная стойки.	1	0,5	0,5	Педагогическое наблюдение
7	Технико-тактическая подготовка. Базовая техника. Блоки, удары: техника ударов руками; техника ударов ногами; приемы тхэквондо.	1		1	Педагогическое наблюдение
8	Итоговое занятие. Контрольный урок - открытое занятие для родителей.	1		1	Открытое занятие для родителей, показательное выступление
	Всего часов	8	2	6	

Вводный инструктаж по мерам безопасности для занимающихся физической культурой и спортом

I. Общие требования безопасности.

Занимающийся должен:

- пройти медицинский осмотр;
- иметь опрятную спортивную форму (трусы, майку, футболку, спортивный костюм, трико, чистую обувь – кеды, кроссовки), соответствующую погодным условиям и виду спорта;
- выходить из раздевалки по первому требованию педагога дополнительного образования (тренера-преподавателя);
- после болезни предоставить педагогу дополнительного образования (тренеру-преподавателю) справку от врача;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;
- иметь коротко остриженные ногти;
- знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.

Занимающимся нельзя:

- резко открывать двери и виснуть на них, выключать свет, трогать плафоны в раздевалке, спортивном зале;
- вставлять в розетки посторонние предметы;
- пить холодную воду до и после занятия;
- заниматься на непросохшей площадке, скользком и неровном грунте.

II. Требования безопасности перед началом занятий.

Занимающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством педагога дополнительного образования (тренера-преподавателя) приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- с разрешения педагога дополнительного образования (тренера-преподавателя) выходить на место проведения занятия;
- по команде педагога дополнительного образования (тренера-преподавателя) встать в строй для общего построения.

III. Требования безопасности во время занятий.

Занимающийся должен:

- внимательно слушать и чётко выполнять задания педагога дополнительного образования (тренера-преподавателя);
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения педагога дополнительного образования (тренера-преподавателя);
- во время передвижений смотреть вперёд, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;
- выполнять упражнения с исправным инвентарём и заниматься на исправном оборудовании.

Занимающимся нельзя:

- покидать место проведения занятия без разрешения педагога дополнительного образования

(тренера-преподавателя);

- толкаться, ставить подножки в строю и движении;
- залезать на баскетбольные фермы, виснуть на кольцах;
- жевать жевательную резинку;
- мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;
- выполнять упражнения с влажными ладонями;
- резко изменять направление своего движения.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Занимающийся должен:

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность педагога дополнительного образования (тренера-преподавателя);
- с помощью педагога дополнительного образования (тренера-преподавателя) оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством педагога дополнительного образования (тренера-преподавателя) покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению педагога дополнительного образования (тренера-преподавателя) поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

V. Требования безопасности по окончании занятий.

Занимающийся должен:

- под руководством педагога дополнительного образования (тренера-преподавателя) убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

Методические материалы к программе.

ПЛАН-КОНСПЕКТ**открытого занятия****Тема занятия: «Введение в ТХЭКВОНДО»****Цели:**

- Знакомство обучающихся с видом восточного единоборства - тхэквондо; создание условий для совместной деятельности ее участников (педагог, обучающиеся).
- Развитие интереса к занятиям тхэквондо, физической культурой и спортом, потребности в ведении здорового образа жизни и сохранении своего здоровья.

Задачи:**1. Образовательные:**

- Познакомить с историей тхэквондо
- обучить основным движениям

2. Оздоровительные:

- повысить двигательную активность

3. Воспитательные

- формировать у обучающихся понятия «здоровье», «здоровый образ жизни»
- развивать мотивацию к занятиям тхэквондо и физическими упражнениями

Время и место проведения: 14.02.2017**Формы обучения:** групповое занятие**Методы обучения:** словесные, практические, наглядные, игровые**Оборудование:** спортивный зал с татами, м/медиа проектор, экран, ноутбук, флеш-носитель, бейджики на каждого ребенка.**План занятия:**

№	Этапы занятия	Примерное время в минутах
1	Подготовительная часть занятия - построение, приветствие, - сообщение цели занятия.	2 минуты <i>1 минута</i> <i>1 минута</i>
2	Вводная часть. - история возникновения и развития тхэквондо. - ценность занятия тхэквондо, - значение поясов - Разминка	10 минут <i>1 минута</i> <i>2 минуты</i> <i>2 минуты</i> <i>5 мин</i>
3	Основная часть занятия Разучивание техники дыхания, кулака, стойки. элемента ударной техники руками тхэквондо (практикум с обучающимися). - Отработка техники удара руками.	10 минут
4	Игровая часть.	3 минут
5	Заключительная часть занятия: - анализ занятия; - подведение итогов; - раздача информационных буклетов.	5 минут
	ИТОГО:	35 минут

6	Самоанализ учебного занятия	5 минут
7	Ответы на вопросы жюри	5 минут
		45 минут

Ход занятия.

Подготовительная часть занятия

(звучит фоном музыка (корейская флейта), дети входят в зал. трек № ____)

Педагог:

Всем добрый день! Меня зовут Максим Александрович – я педагог дополнительного образования по тхэквондо детско-юношеского центра «Фортуна», САБУМ – тренер, учитель.

Я хотел, чтобы мы поприветствовали друг друга как приветствуют за на занятиях тхэквондисты. КЮННЭ – означает поклон, я рад видеть и уважаю Вас. АНЁ ХАШИМНИКА - здравствуйте!

(Показывает поклон, дети повторяют, приветствуют членов жюри)

Вводная часть занятия:

Сегодня на занятии я Вас познакомлю с одним из видов восточных единоборств – тхэквондо и научу базовой технике - основным движениям перемещения "степам", атакующим ударам и защитным движениям а так же их комбинациям.

А вы знаете, что такое тхэквондо? *(ответы детей).*

Показ видео сопровождается рассказом.

Тхэквондо - это одним из самых популярных и современных боевых искусств в мире, пришедший к нам из Кореи. По-корейски «тхэ» означает «выполнение удара ногой в прыжке или полете», «квон» — «кулак», «до» — искусство, «путь» — путь истины, проторенный в прошлом, покрытый святостью и мудростью. Соединив все части вместе, получаем, что слово «тхэквондо» означает систему духовной тренировки и техники самообороны без оружия, наряду со здоровьем, а также исполнение ударов, блоков и прыжков, выполняющихся голыми руками и ногами для поражения одного или нескольких соперников.

Особенностью тхэквондо является то, что 70 % ударов приходится на ноги и лишь 30 % совершается руками. Ноги обладают большим размахом и силой, нежели руки, и удар ногой является отличным способом обороны на средней и дальней дистанции. Руки работают в ближнем бою.

(сопровождается показ видео)

Корейский генерал Чой Хонг Хи взял за основу сохранившиеся за время японского владычества в Корее обломки древних корейских единоборств, соединил их с основами и создал новый вид спорта. Он же основал Международную федерацию тхэквондо.

Занятие тхэквондо полезно для развития и роста, для мальчиков — это развитие выносливости и координации, для девочек — это гибкость и пластичность , но главное тхэквондо - это умение постоять за себя.

Цель занятий — воспитание в духовной и физической гармонии, тренировка качеств настоящего победителя. Эти качества очень помогут развить в себе самостоятельность.

Кроме этого, тхэквондо — это и растяжка, и прекрасная тренировка всего тела, и контроль веса, и развитие координации движений.

Также в процессе занятий тхэквондо, развивается командный дух на тренировках, соревнованиях и учебно-тренировочных сборах.

Тхэквондо – цивилизованный спорт, в котором безопасности уделяется должное внимание. По правилам соревнований запрещен жесткий контакт, при котором повышается травматизм. Этим тхэквондо (ИТФ) отличается, от некоторых других видов восточных единоборств. Кроме того, в обязательном порядке все участники используют защитную экипировку - жилеты, шлемы, перчатки, защиту для ног (показать)

В тхэквондо есть программа аттестаций на пояса (гыпы и даны), согласно которой спортсмен, занимаясь данным видом боевых искусств изучает теорию и базовую технику от простого к сложному и затем сдает экзамен.

Цвет пояса указывает на уровень спортсмена, его опыт, технику и навыки. Первый свой пояс ребенок получит уже через пару недель после начала занятий (слайды по поясам).

- **Белый цвет пояса** - цвет снега, рождения жизни, чистого листа, означает готовность получить знания.
- **желтый цвет пояса** - цвет восходящего весеннего солнца, начало долго пути, который предстоит пройти ученику, он уже встал на правильный путь, а солнце тхэквондо осветило ему дорогу, но это только первые шаги.
- **Зеленый цвет пояса** - цвет расцветающей природы, цвет лета, ученик делает первые шаги в понимании тхэквондо и себя как единого целого.
- **Синий цвет пояса** - цвет неба и морских глубин. Обладатель синего пояса поднимается на новые высоты тхэквондо и опускается в неизведанные глубины философии боевого искусства.
- **Красный цвет пояса** - цвет спелости плодов и зрелости знания, цвет осени. Ученик должен посмотреть на пройденный и путь и поставить новые цели и задачи.
- **Черный цвет пояса** - цвет мудрости. Черный цвет объединяет все цвета спектра - он постиг все ступени тхэквондо боец постиг технику, мораль, культуру и этикет тхэквондо.

Получение черного пояса - это цель к которой стремится каждый тхэквондист.

Аттестации на цветные пояса, проходят два раза в году (обычно в начале зимы и начале лета).

Педагог: Мы с вами кратко познакомились с историей и особенностью спорта тхэквондо, а сейчас перед тем как приступить к основной части занятия, разучиванию элементов тхэквондо. Я предлагаю провести небольшую разминку. Поскольку тело должно быть хорошо подготовлено к тренировочной работе, без разминки не может быть занятий тхэквондо. Упражнения разминочного комплекса снимают напряжение мышц и суставов и готовят тело к эффективной работе. При выполнении упражнений рекомендуется освободиться от посторонних мыслей, сосредоточившись на предстоящем занятии.

(Разминка):

1. Мышцы шеи
2. Верхнего плечевого пояса
3. Мышцы брюшного пресса
- 4 Мышцы спины
5. Мышцы ног

Основная часть занятия

1 часть. Дыхание. Формирование ударной поверхности кулака "ап джумок". Стойки.

Педагог: После разминки тело и разум подготовлены к работе и могут действовать как единое целое при отработке техники. И сейчас я предлагаю вам вместе со мной заняться тхэквондо. Занятия тхэквондо как вид спорта начинается с изучения техники. Вся техника основывается на быстроте и концентрации энергии в нужный момент, придающий удару точность.

Программа тхэквондо состоит из трех разделов: базовая техника - "школа", формальные упражнения "пумсе", и спарринговая техника "керуги" - упражнения с партнером.

Сегодня я вас познакомлю с базовой техникой - это основные движения перемещения "степы", атакующие удары и защитные движения и их комбинации.

Говоря о традиционном тхэквондо нельзя не сказать о совершенно особенном выдохе. **Дыхание** не только оказывает влияние на жизненные силы и скорость движения, но и дает возможность телу выдержать удары соперника, а также увеличивать силу наносимых ударов

снизить боль. При резком выдохе во время удара, а так же при задержке дыхания во время контратаки напрягаются мышцы живота, что способствует концентрации максимальных усилий, затем медленный вдох помогает подготовиться к следующему действию. На каждое движение приходится один вдох и выдох. Вдох осуществляется через нос, выдох через сжатые губы, выдох идет через нижнюю часть живота.

Формирование ударной поверхности кулака "ап джумок" - передняя часть кулака, применяется при атаке верхней губы ребер, диафрагмы, челюсти и других целей, (показывает как сжимать правильно кулак), чем крепче сжат кулак, тем сильнее удар и меньше вероятности травмы.

Сила и красота атакующих действий зависит от используемой стойки, так как стойка это исходное положение для выполнения каждого действия в тхэквондо. Спина держится прямо, плечи расправлены, мышцы брюшного пресса напряжены.

Различают стойки при которых спортсмен обращен к сопернику лицом - онмон, в вполоборота - банмом и боком йопмом. Поза должна быть устойчивой. Необходимо правильно использовать пружинящие движения в коленном суставе - юльтонг.

1. Стойка - нарани соги, параллельная стойка.
2. Стойка - нарани ждунби соги - стойка готовности.
3. Стойка - чарет соги - стойка смирно
4. Стойка Гуннун соги - стойка шага (выход вперед)
5. Стойка Гуннун соги - стойка шага (выход назад)

(комментарии педагога: следим за осанкой, колени слегка согнуты, стопы прижимаем к полу...)

Педагог: Молодцы, замечательно у вас получается. Предлагаю немного отдохнуть и поиграть в игру называется **«Повтори движение»**.

Человеческое тело можно научить с безукоризненной точностью исполнять определенные движения путем многократного повторения. Таким же образом можно тренировать волю и характер, считают мастера тхэквондо. Вообще бесконечные повторения очень распространенный в Корее метод обучения и это относится не только к занятиям спортом.

Игра «Повтори движение».

2 часть. Базовые удары руками:

1. "ап джумок чируги" - пробивающий удар кулаком вперед - отработка упражнение в парах

Заключительная часть занятия:

Педагог: ХАМСА МНИДА - спасибо, что занимались вместе со мной. Я думаю вы узнали сегодня много нового. Скажите с каким видом спорта вы сегодня познакомились. Кто основатель тхэквондо? Что означает слово тхэквондо? С техникой каких базовых элементов вы сегодня познакомились? (Дыхания, кулак, стойки, удары руками)

Педагог: Молодцы, я благодарю вас за занятие, надеюсь, что вы позанимались с пользой и в дальнейшем кто-то из вас станет заниматься тхэквондо или другим видом спорта.

Скажите, какой приближается самый мужественный праздник? День защитников Отечества. Занятия тхэквондо поможет вам подготовиться к службе в вооруженных силах России физически и морально, а знания полученные по технике тхэквондо пригодятся и в жизни.

Я хочу, чтобы данный вид спорта пригодился вам именно для защиты себя и своих близких, а не для нападения и применения агрессии для окружающих. Занимайтесь спортом,

будьте мужественны, развивайте в себе силу воли и духа настоящего мужчины и будущего защитника Отечества!

Я вас приглашаю к себе на занятия в ДЮЦ "Фортуна". В спортивной секции «Тхэквондо» ДЮЦ «Фортуна» занимается более 100 человек, мальчишек и девчонок. Общий девиз нашей команды «Когда мы едины, мы непобедимы!».

Музыкальная заставка «Когда мы едины, мы непобедимы» (песня в исполнении Дмитрия Лика).

И, несмотря на то, что тхэквондо является корейским боевым искусством, все мы являемся патриотами своей родины – России и участвуем во всех гражданско-патриотических мероприятиях нашего города.

Педагог: Давайте выполним поклон (по-тхэквондо)! Всем большое спасибо! Молодцы! Будьте здоровы!

Существуют слова и команды на корейском языке, который должен знать каждый занимающийся ТХЭКВОНДО

ЧАРЁТ- смирно

ДЖУНБИ - приготовиться

СИДЖАК - начать

ГЫМАН - стоп, закончить

БАРО – вернуться в исходное положение

СИЁ - отдых

САБУМ – тренер, учитель

ДОДЖАН – зал для занятий тхэквондо

Примерный план учебно-тренировочной работы в группе начального обучения первого года:

1. Теория: «История развития тхэквондо в послевоенной Корее (1945-1955 г.г.). Важность занятия дыхательными упражнениями в тренировке тхэквондо». - 3 мин.

1. Ритуал, дыхательные упражнения - 3 мин.

2. Подвижная игра - 7мин.

3. Общая и специальная разминка - 7 мин.

4. Упражнения на гибкость - 8 мин.

4.1. Наклоны из седа (ноги вместе).

4.2. Наклоны из седа (ноги врозь).

4.3. Шпагаты: право- и левосторонний, поперечный.

5. Упражнения для разучивания основных элементов техники- 7 мин.

5.1. Махи ногами вперед (для нерьо-чаги).

5.3. Упражнения для ноги «складной нож» (для ап-чаги).

6. Подвижная игра. - 4 мин

7. Упражнения общей физической подготовки - 6 мин.

7.1. Упражнение «рыбка».

7.2. Упражнения «склепка».

7.3. Отжимание руками от пола или гимнастической скамейки в упоре лежа.

8. Ритуал, дыхательные упражнения - 3 мин.