**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«НИКОЛАЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»**

РАССМОТРЕНО

на педагогическом совете

Пр.№ \_\_\_\_\_\_\_ от

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_ г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Николаевская СШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (О.В.Муравьёва)

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_\_ г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**физкультурно-спортивной направленности**

**секция «Тхэквондо-WTF»**

Возраст обучающихся: 12 – 15лет (6-8 класс)

Срок реализации программы: 1 год

Программу составил

учитель физкультуры

А.Ж.Хачикян

п. Николаевка

2018 год

**Пояснительная записка**

Интерес к изучению корейского боевого искусства в начале XXI значительно возрос.

Тхэквондо способствует физическому развитию личности. Даже на обычной тренировке работают самые разные системы всего организма. Это вызывает учащенное сердцебиение, надолго повышает интенсивность кислородного обмена в сердце и легких. Тхэквондо характеризуется большим числом повторений и небольшим сопротивлением, которое нужно преодолеть. Это развивает гибкую, тонкую и длинную мускулатуру. Такие мышцы располагаются ближе к сосудам и увеличивают общую выносливость.

Все тренировки сопровождаются систематическим разогревом мышц и связок. Это усиливает местное кровообращение, повышает эластичность связок и сухожилий, развивает подвижность суставов. Все это также помогает избежать травм на занятиях.

Тхэквондо — это образ жизни, система духовной тренировки. Применяется в качестве самообороны и выполняется профессиональными ударами, блоками, прыжками голыми руками и ногами без использования какого-либо оружия. Количество соперников может быть неограниченным.

**Цель Программы** – улучшение физической выносливости, развитие физических способностей, знакомство с азиатской культурой.

**Задачи:**

**максимальная –** добиться поставленной цели;

**минимальная** – 1) повысить познавательный интерес у ребят

2) познать своеобразие и неповторимость Тхэквондо, как вид корейского боевого искусства

3) создать условия для формирования и развития физических способностей учащихся

4) развить физическую выносливость учащихся

5) применить полученные знания на соревнованиях и тренировках, в целях самообороны

6) воспитать уважение к другим людям, независимо от их пола, расы, цвета кожи

**Возрастной состав учащихся** – 12-15 лет (6-8 класс)

**Количество часов в неделю** – 0,2•18 = 3,6 часа

**Количество часов на год** – 3,6•36 = 129,6 ч.

Данная программа разработана на один год, занятия будут проводиться два раза в неделю.

Обучение основывается на следующих **педагогических принципах**:

- природосообразности (возраст обучающихся; уровень подготовки);

- личностно-ориентированного подхода (признание уникальности каждого ребенка);

- комплексности;

- историзма;

- сотрудничества и ответственности;

- свободы выбора решений;

- систематичности и последовательности;

- культуросообразности.

**Формы работы**: групповая

индивидуальная

парная

**Формы занятий:**

- беседы

- экскурсии

- занятия – практикумы

- нетрадиционные формы

**Ожидаемые результаты**

*знания/понятия:*

* истории тхэквондо
* техники боя
* использования приемов
* теоретической части приемов

*умения:*

* работатьв команде
* мгновенно начать движение
* быстро изменять направление движения
* мышечная сила
* эластичность суставов, мыщц и связок
* периферическое зрение
* концентрация внимания
* понимание механизмов техники и движения тела
* самоконтроль и равновесие
* отличная координация
* гармоничное развитие
* гендерное равенство
* самооборона

**Учебно-тематический план**

**1 год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Наименование разделов, тем** | **Всего часов** | **Из них** | |
| теория | практика |
|  | **Введение.ТБ** | **1** | **1** |  |
| **1.**  1. 1.  1. 2.  1. 3. | **Общефизическая подготовка**  Общеразвивающие упражнения  Упражнения на снарядах и тренажёрах  Спортивные и подвижные игры | **35** | **5**  1  2  2 | **30**  5  10  15 |
| **2.**  2. 1.  2. 2.  2. 3  2. 4.  2. 5. | **Специальная физическая подготовка**  Упражнения направленные на развитие силы  Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц  Упражнения, направленные на развитие прыгучести  Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости  Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, силовой) | **35** | **5**  1  1  1  1  1 | **30**  5  5  7  7  6 |
| **3.**  3. 1.  3. 2.  3. 3.  3. 4.  3. 5. | **Техническая подготовка**  Стойки  Блоки  Нападающие удары  Контратакующие удары  Связки | **35** | **5**  1  1  1  1  1 | **30**  10  5  5  5  5 |
| **4.**  4. 1.  4. 2. | **Тактическая подготовка**  Тактика ведения боя  Наработка спарринговых моментов | **15** | **4**  2  2 | **11**  5  6 |
| **5.** | **Правила игры** | **9** | **2** | **7** |
|  | **Итого:** | **130** | **22** | **108** |

**Содержание дополнительной образовательной программы**

***1 год обучения.***

**Введение:** История возникновения и развития тхэквондо. Правила безопасности при занятиях тхэквондо.

***Общая физическая подготовка.***

**Теория:** Значение ОФП в подготовке тхэквондистов.

**Практика:** Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, футбол, баскетбол.

***Специальная физическая подготовка.***

**Теория:** Значение СФП в подготовке тхэквондистов.

**Практика:** Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой) быстроты перехода от одних действий к другим.

***Техническая подготовка.***

**Теория:** Значение технической подготовки в тхэквондо.

**Практика:** Стойки, блоки, удары. Приемы, применяемые в спаррингах.

***Тактическая подготовка.***

**Теория:** Правила спаррингов в тхэквондо. Значение тактической подготовки в тхэквондо.

**Практика:** Тактика ведения боя. Наработка спарринговых моментов

**Способы определения результативности**

1. Опрос учащихся по пройденному материалу.
2. Наблюдение за учащимися во время тренировочных спаррингов и соревнований.
3. Мониторинг результатов по каждому году обучения.
4. Тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовок.
5. Тестирование по теоретическому материалу.
6. Контроль соблюдения техники безопасности.
7. Привлечение учащихся к судейству соревнований внутришкольного уровня.
8. Контрольные спарринги .
9. Выполнение отдельных упражнений с заданиями.
10. Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
11. Результаты соревнований.
12. Встреча с учащимися во внеурочное время и наблюдение за их досугом.

**Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Раздел** | **Форма занятия** | **Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса** | **Форма подведения итогов** |
| Общефизическая подготовка. | Объяснение, практическое занятие | Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы. | Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов. |
| Специальная физическая подготовка. | Объяснение, практическое занятие | Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный, игровой методы. | Контрольные тесты и упражнения.  Мониторинг. |
| Техническая подготовка. | Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований. | Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений. | Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи, зачёты. |
| Тактическая подготовка. | Лекция, беседа, тренировка показ видео материала, экскурсии, участие в соревнованиях. | Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала. Посещение и последующее обсуждение соревнований. | Контрольные тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях. |
| Теоретическая подготовка. | Лекция, беседа, посещение соревнований. | Рассказ, просмотр аудио и видео мат. Наблюдение за соревнованиями. | Опрос уч-ся, тестирование. |
| Психологическая подготовка | Объяснение, практическое занятие | Метод психорегуляции. Аутогенная тренировка. Метод дессенсибилизации. | Наблюдение за учащимися.  Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением на соревнованиях. |
| Контроль умений и навыков. | Соревнования (школьные, районные, областные), Товарищеские встречи. Тестирование. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов по ОФП. Судейство и организация соревнований. | Индивидуальный. Контрольная работа. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах. Метод опроса. | Обсуждение результатов соревнований.  Обработка тестов. Обработка контрольных результатов. |

**Материально-техническое обеспечение программы**

Для реализации данной программы в школе имеется и может и может быть использовано:

1. Спортивный зал.

2. Опоры, макивары, лапы 15 штук.

3. Жилеты, накладки, шлема 15 штук.

4. Шведские стенки.

5. Турники.

6. Зеркала.

7. Ковер для единоборств (будо-мат).

8. Школьный стадион.

9. Спортивный инвентарь (мячи, скакалки, разметочные фишки, барьеры).

10. Оборудование для хранения инвентаря стеллажи.

**Список литературы**

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации // http://www.minsport.gov.ru/

2. Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования РФ //http://www.apkppro.ru

3. Министерство образования и науки РФ //http://www.mon.gov.ru

4. Союз тхэквондо России// http:// www. tkdrussia.ru

5. Алексеев А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006. – 352с.

6. Бальсевич В.К Очерки по возрастной кинезиологии человека. – М.: Советский спорт. – 2009. – 220с.

7. Вайнбаум Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2002. – 240с.

8. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 112с.

9. Глейберман А.Н. Упражнения в парах. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 256с. 10. Глейберман А.Н. Упражнения с набивным мячом. – М.: ФиС, 2005. – 160с