

**ЧАСТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КРЫМСКАЯ РЕСПУБЛИКАНСКАЯ ГИМНАЗИЯ-ШКОЛА-САД КОНСОЛЬ»**

ПРИНЯТО Педагогическим Советом ЧОУ Протокол №5 от «31» августа 2023 г.	СОГЛАСОВАНО Заместителем директора по УВР начальной школы  Н.А. Герера «30» августа 2023 г.	УТВЕРЖДЕНО Директором ЧОУ _____ Л.Ф. Георгиади Приказ № 180 от «31» августа 2023 г.
---	--	--

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
для 1-4 классов
по «ТХЭКВОНДО ИТФ»**

Образовательный стандарт: ФГОС НОО

Срок реализации: 4 года

Учитель: Исмаилов Руслан Айдерович

г. Симферополь, 2023 г.

1.Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Тхэквондо – древне корейское боевое искусство, которое последние 20 лет популярно в цивилизованном мире. История тхэквондо начинается около 2 тысяч лет назад, что подтверждается древними рисунками и изображениями. Корейское национальное боевое искусство, стало унифицированным вариантом, объединившим технику девяти школ, и получило название – «тхэквондо» - «путь руки и ноги» (путь ноги и кулака).

На основе тхэквондо – как базового вида осуществляется физическое развитие школьников (с 7 лет).

Современное тхэквондо состоит из 5 основных дисциплин, которые интегрированы в единый тренировочный комплекс:

1. Специальная техника – основная техника. Это фундамент, на котором основано все дальнейшее мастерство, приобретаемое в результате многолетних занятий.

2. Туль – специальные комплексы формальных упражнений, имитирующие реальный поединок за жизнь с одним или несколькими противниками.

3. Массоги – поединок. Обучение технике и тактике. В том числе и спортивные соревновательные поединки.

4. Селф Дефенс – боевое взаимодействие и самооборона. Обучение реальным методам практического применения техники в жизненных ситуациях.

5. Кйокпха – демонстрационная техника. Демонстрация возможностей человека, которые можно развить, занимаясь тхэквондо.

Эти направления стали едиными для всех школ тхэквондо – так же была создана национальная система соревнований и аттестаций. Тхэквондо – вид корейского единоборства, содержащий разрешенные правилами соревнований, удары ногами и руками в разрешенные для атаки места, и регламентированные правилами соревнований. Одно из направлений тхэквондо является олимпийским видом спорта.

Программа по тхэквондо направлена прежде всего на оздоровление занимающихся в ней детей и призвана в результате ознакомительных занятий привить желание заниматься тхэквондо, сформировать потребность вести здоровый образ жизни и регулярно заниматься спортом.

Программа составлена на основе Программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва Тхэквондо ИТФ.

Цель: формирование представлений о тхэквондо, как виде спорта и его значение для физического здоровья человека.

Задачи:

Образовательные:

- Формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- Формирование здоровых привычек; ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, принципами честной борьбы;
- Формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.
- Овладение и совершенствование техники тхэквондо.

Развивающие:

- Привитие навыков самостоятельного многолетнего физического, интеллектуального и духовного совершенствования.
- Формирование познавательной активности; развитие кондиционных и координационных способностей; овладение двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой); овладение правилами судейства соревнований; приобретение соревновательного опыта.
- Формирование социальной активности: капитан команды, старший в группе.

Воспитательные:

- Воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей.

Уровень дополнительной общеразвивающей программы «Тхэквондо» – стартовый, предполагающий использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого материала для освоения содержания программы.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Данная программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия кружка проводятся, комплексно включая подготовительную (оздоровительную), теоретическую и практическую части.

Возраст обучающихся по внеурочной общеразвивающей программе 7-12 лет.

школьники возраста 7-12 лет, количество часов в неделю на 1 группу – 2,

Общее количество часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы – 68 часов.

Актуальность

Актуальность предлагаемой программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на занятия физкультурно-спортивной направленности на основе спортивных единоборств, позволяющие укрепить здоровье и обучить навыкам, необходимым в повседневной жизнедеятельности.

Новизна

Новизна программы заключается в реализации комплексно оздоровительных задач и использовании различных способов обучению навыков тхэквондо.

Направленность программы:

Данная программа направлена на физическое развитие детей. В основе обучения тхэквондо лежат дидактические принципы педагогики: сознательность и активность, наглядность, систематичность, постепенность, доступность и прочность освоения знаний, принцип всестороннего развития.

1.2. Принципы программы:

Принцип сознательности и активности реализуется методами убеждения и разъяснения. Понимание спортсменами целей и задач обучения – одно из условий воспитания сильных, ловких, смелых, волевых и интеллектуально развитых людей. В процессе занятий развиваются такие способности юных спортсменов, как память, наблюдательность, воспитывается устойчивое внимание, умений ориентироваться в любых условиях спортивной борьбы, правильно оценивать свои силы и силы соперника, творчески решать тактические задачи и тщательно анализировать ошибки в процессе занятий и соревнований. Сознание и ответственность перед коллективом, активное участие в работе объединения содействуют успешному обучению и дальнейшему совершенствованию спортивного мастерства.

Принцип всестороннего развития личности воспитанников заключается в единстве физического воспитания с умственным, нравственным и эстетическим.

Принцип наглядности: педагог сам показывает упражнения, объясняет особенности поведения на занятиях на конкретных примерах, демонстрирует отдельные приемы тхэквондо, пользуется наглядными пособиями (фотографии, плакаты).

Систематичность, то есть плавность и последовательность в обучении – решающие факторы скорейшего и правильного овладения техникой и тактикой тхэквондо. Систематичность занятий заключается не только в регулярности, но и в соблюдении правильной последовательности обучения. Важно использовать все подготовительные упражнения для воспитания и развития физических качеств.

Принцип постепенности – переход от простого к сложному. Новый, более сложный технический прием, например, удар на месте, переход к ударам в движении. Освоение нового приема должно проходить в медленном темпе с постепенным нарастанием до максимальной скорости выполнения приема.

Принцип доступности основан на простоте изложения теоретического и подаче практического материала. Пройденный материал должен быть освоен так, чтобы на его основе можно было продолжать занятие, изучая новое.

Все дидактические принципы, положенные в основу преподавания, дополняют друг друга и тем самым обеспечивают успех обучения.

1.3. Содержание программы

Структура программы содержит учебный материал по следующим разделам:

- Теоретическая подготовка;
- Общая физическая подготовка;
- Специальная физическая подготовка;
- Техническая подготовка;
- Тактическая подготовка;
- Контрольные испытания.

1.4. Планируемые результаты освоения программы

Воспитание здорового во всех отношениях человека. Занятия «Тхэквондо ИТФ» закалят и укрепят физическое и психическое здоровье детей, способствуют сплочению коллектива. Также данные занятия повысят работоспособность, создадут хорошее настроение.

К концу года дети должны уметь:

- знать и уметь выполнять технику ударов ногами;
- уметь выполнять блоки руками;
- знать и уметь выполнять стойки;

Предполагается, что особая методика преподавания тхэквондо для детей от 7 до 12 лет способствует укреплению физического здоровья, развитию координации движения, формирует осанку. Звуки, которые сопровождают выполнение упражнений восточных единоборств, тренируют дыхательную систему, способствуют укреплению иммунитета. Так же спортивные упражнения, в которых применяются упражнения на растяжку, благотворно влияют на рост ребенка дошкольного возраста.

В процессе занятия тхэквондо помогают формированию дисциплинированности, самоконтроля, приучают школьников к соблюдению распорядка дня.

Групповые занятия развивают понимание коллектива, а выступления на соревнованиях, открытых занятиях формируют определенную ответственность и осознание значения каждого человека для общего результата команды. Занятия тхэквондо одинаково полезны и для мальчиков, и для девочек, ведь гибкость и стройность фигуры закладываются уже с детских лет.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание программы

Для содержания программы характерно, прежде всего, последовательное усложнение состава осваиваемых технических и тактических действий, подготавливающих действий и действий нападения и обороны в условиях их

Вводное занятие: знакомство с понятиями: тхэквондо, дисциплина. Правила поведения на до янге. Ритуалы. Тестирование начальной ОФП.

1. Теоретические основы единоборств.

Основные команды. Названия изученных техник.

2. Базовые стойки.

3. Основы ОФП:

Развитие двигательной активности; развитие выносливости; развитие силовых качеств и мощности; развитие гибкости; развитие ловкости; развитие скорости; развитие координации; развитие равновесия.

4. Технические действия:

4.1 Техника рук: апджумок, барочириги, ап джумок банде чириги, назундэпальмокмакги, назундэ сон кальмакги, ан пальмокмакги, пальмокдебимагги.

4.2 Техника ног: апчаолиги, муруполё чаги, ап чабусиги, ап чамилиги, ёп ап чабусиги, ануронэрё чаги, бакуронэрё чаги.

4.3 Стойки, перемещения: знакомство с 10 базовыми стойками (соги), формирование кулака и стопы.

4.4 Работа в парах, комбинации: основные правила работы с партнёром.

5. Спарринги.

2.2. Формы, способы, методы программы.

Занятия проводятся в группах, парах и индивидуально, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом.

Спортивный зал с покрытием, оснащенный и соответствующий санитарно-гигиеническим нормам.

Используемое оборудование:

- гимнастические маты;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические стенки и перекладины;
- гимнастические скакалки.

Формы подведения итогов реализации программы:

В целях объективного определения перспективности обучающихся и своевременного выявления недостатков в их спортивной подготовке осуществляется педагогическая диагностика в виде наблюдения, оценки, тестирования в форме игр, соревнований, веселых стартов, показательных выступлений. Педагогическая диагностика в форме наблюдения проводится в текущем режиме (на тренировочных занятиях) и в ходе проведения занятий в режиме тренировочной интенсивности. Двигательные умения отслеживаются в выполнении связок 2 раза в год (в режиме промежуточной аттестации) и на показательных выступлениях.

Формы подведения итогов

- тестирование различных видов спортивной подготовленности обучающихся;
- соревнования;
- показательные выступления;

- открытые и итоговые занятия;
- анкетирование.

Информационная справка об особенностях реализации учебного тематического плана в 2023-2024 учебном году

Общий срок реализации исходной программы (количество лет)	9 месяцев
Год обучения (первый, второй и т.д.)	Первый год
Возраст воспитанников	7-12 лет
Количество групп	4
Количество часов в неделю	2 часа
Общее количество часов в год	66 часов

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Особенности организации.

Дети отличаются сильным желанием двигаться и играть. Вначале движения неэкономичны, но постепенно приобретают ловкость и точность. Под влиянием физической нагрузки дети быстро устают и не справляются с большими и длительными напряжениями, однако легко справляются с кратковременными нагрузками переменного характера. Среди особенностей высшей нервной деятельности следует обратить внимание на повышенную возбудимость и быструю истощаемость силы нервных процессов, поэтому дети не могут сосредоточиться на изучении отдельных приёмов.

Из основных особенностей обучающихся этого возрастного периода можно отметить следующие:

- дети активны, но на занятиях приучаются вести себя в соответствии с установленными требованиями;
- заметны проявления агрессивности;

- интерес к правилам соревновательной деятельности;
- завышенное мнение о собственных способностях;
- сильное стремление порадовать инструктора и родителей;
- чувственность к критике, болезненность восприятия неудач;
- стремление к знаниям.

Наиболее предпочтительным является комплексно-игровой метод, пошаговое изучение от простого, к сложному.

Занятие имеет следующую структуру:

- Организационный момент (построение, проведение церемонии, объявления целей и задач тренировки)
- Разминка
- Растяжка
- Общая часть
- Заминка
- Подведение итогов, церемония

Продолжительность каждой части может варьировать в зависимости от поставленных конкретных задач.

Каждая часть имеет свою структуру и может быть адаптирована с учетом уровня подготовленности и возраста занимающегося.

3.2. Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал с естественным и искусственным освещением.

1. Шведская стенка – 4 шт.
2. Скамейка гимнастическая – 4 шт.
3. Скакалки гимнастические – 15 шт.
4. Координационная лестница – 2 шт.
5. Фишки для бега – 10 шт.

6. Лапы на руки – 2 шт.
7. Лапы ракетки – 10 шт.
8. Маты(большие)- 2 шт.
9. Мешки боксерские – 2 т

Структура годичного цикла	Месяцы									Всего за год
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	
Кол-во тренировочных (в неделю) дней	2	2	2	2	2	2	2	2	2	66
Кол-во тренировочных (в неделю) занятий	2	2	2	2	2	2	2	2	2	66
Раздела подготовки										
1.Общая физическая подготовка										27
-координационные способности	2									2
-быстрота		1	3							4
-скоростно-силовые качества										
-гибкость			1	1						2
-выносливость				3						3
2.Специальная физическая подготовка										27
-приемы нападения и маневрирования							4	5		9
-занятия на лапах		4			4					8

-упражнение на мешке										
-базовая техника	3							4	3	10
3. Техничко-тактическая подготовка										10
-индивидуальные занятия								2		2
-парные занятия					3	3				6
-поединки по заданию							2			2
4. Аттестация на пояса									2	2

3.3. Оценочные материалы

После года обучения занимающиеся сдают предусмотренные нормативы. Нормативы в группах по общей физической подготовки сдаются два раза в год: в начале и в конце года.

Комплекс контрольных испытаний по ОФП включает следующие нормативы:

- бег 30 м (60 м)
- подтягивание
- отжимание от пола
- поднятие туловища (30 с)
- прыжок в длину с места
- челночный бег 6х10 м
- прыжки через скакалку
- гибкость.

Вид норматива \ Оценка	Мальчики			Девочки		
	Крт	Дост	Отл	Крт	Дост	Отл
Подтягивания на перекладине (кол-во раз)	0	2	3	0	1	2
Сгибание и разгибание рук в упоре (лёжа) (кол-во раз)	0	2	5	0	2	3
Прыжок в длину с места (см)	40	60	90	30	40	60
Гибкость (см)	0	2	4	0	3	5
Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз)	0	6	10	0	4	8
Прыжки через скакалку за 20(с)	0	6	10	0	7	12
Челночный бег 6x10 м	0	9	6	0	9	5
Бег 30 м	0	6.5	5.0	0	6.3	5.2

Перед сдачей нормативов проводится 5 минутная разминка.

- Подтягивание на перекладине производится «хватом сверху» без рывковых движений корпуса тела. Исходное положение: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. В верхнем положении подбородок должен быть четко выше перекладины, в нижнем положении - локти участника полностью «включены» - вис на прямых руках. Выполняется максимальное количество раз. Каждое последующее подтягивание выполняется из исходного положения. Запрещены движения тазобедренных и коленных суставов и попеременная работа руками.

- Отжимания от пола. Упражнение выполняется из положения: упор лежа, руки полностью выпрямлены, спина составляет прямую линию с бедрами и ногами, подбородок поднят, взгляд вперед. Не изменяя положения спина-бедра-ноги согнуть руки в локтях до угла 90° , затем выпрямить их до исходного положения. Выполняется упражнение на максимальное количество раз.

- Поднятие туловища за 30 секунд. Исходное положение: лежа на мате ноги согнуты, руки за голову, ноги закреплены. Наклонить туловище с вертикального положения в горизонтальное и возвратиться в исходное положение. Упражнение выполняется на количество раз в течение 30 секунд.

- Бег на короткие дистанции (30 м, 60 м) выполняется в спортивном зале в спортивной обуви. Участники стартуют из произвольного положения (высокий или низкий старт). В каждом забеге участвуют не менее двух человек, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды, дается одна попытка.

- Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, толчок двумя ногами с взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из 3-х попыток.

- Челночный бег 6x10 м, 10x10 м. Выполняется в спортзале в спортивной обуви. Участники стартуют из положения высокого старта. В каждом забеге участвуют не менее двух человек, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды, дается одна попытка.

- Прыжки через скакалку за 20 секунд. Оценивается количество прыжков, совершенных участником за 20 секунд. Исходное положение участника – стоя, держа ручки в руках, нижний конец скакалки должен касаться пола за спиной участника. По команде «Приготовитесь! Старт!» - участник приступает к выполнению упражнения. По завершении упражнения арбитр останавливает участника командой «Стоп!».

3.4. Методические материалы

Занятия проводятся в специально-оборудованном помещении – спортивном зале. Каждое учебно-тренировочное занятие имеет свое содержание и форму. Содержание составляет активная практическая деятельность обучающихся, направленная на физическое совершенствование и выражающаяся в выполнении физических упражнений.

При проведении учебно-тренировочных занятиях учитываются индивидуальные особенности личности каждого ребенка. Во время тренировочных занятий проводится контроль физического и функционального состояния обучающихся во избежание перезагрузки.

Основные формы занятий:

- теоретическая подготовка;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая подготовка;
- контрольные и контрольно-переводные испытания.

Методы и приемы обучения дошкольников:

- наглядные;
- словесные;
- практические;

Образовательные технологии:

- личностно-ориентированная;
- здоровьесберегающая;
- информационно-коммуникационная.

3.5. Список литературы

1. Качаткин В.М. Физическое воспитание в начальной школе - М., 1983
2. Тхэквондо. Методическое пособие. Сафошкин С. Н. Санкт-Петербургская государственная академия физической культуры им. П. Ф. Лесгафта, 2001 г.
3. Тхэквондо ИТФ. Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Физкультура и Спорт. – 2009. – 160 с.
4. Энциклопедия Тхэквондо перевод 1993г. АО «ТКО», 1988г. ByGen. ChoуHonNi