**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 упражненияУпражнения на снарядах и тренажёрахСпортивные и подвижные игры | **35** | **5**122 | **30**51015 |
| **2.**2. 1.2. 2. 2. 32. 4.2. 5. | **Специальная физическая подготовка**Упражнения направленные на развитие силыУпражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышцУпражнения, направленные на развитие прыгучестиУпражнения, направленные на развитие специальной ловкостиУпражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, силовой) | **35** | **5**11111 | **30**55776 |
| **3.**3. 1.3. 2.3. 3.3. 4.3. 5. | **Техническая подготовка**СтойкиБлокиНападающие удары Контратакующие удары Связки  | **35** | **5**11111 | **30**105555 |
| **4.**4. 1.4. 2. | **Тактическая подготовка**Тактика ведения боя Наработка спарринговых моментов | **15** | **4**22 | **11**56 |
| **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