

## 2.2.2 Рабочая программа секции «Тхэквондо»

### Пояснительная записка

НОШДС «Восточная школа» реализует спортивно-оздоровительное направление в курсе внеурочной деятельности - секция «Тхэквондо».

«Тхэквондо» – древнекорейское боевое искусство, которое очень популярно в современном мире. Причина столь высокой популярности этого единоборства заключается в том, что 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.

Занятия в секции «Тхэквондо» в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья и всестороннее развитие юных спортсменов, физическое развитие; формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, составляющих основы техники и тактики тхэквондо, а также нравственное воспитание, воспитание основных психологических качеств, привитие навыков личной гигиены. Спортивные поединки по тхэквондо (ВТФ) в последнее время приобрели большую популярность в обществе, получили широкое распространение и признание как вид спорта, входящий Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий.

Основная цель занятий групп начальной подготовки: привлечение детей к систематическим занятиям тхэквондо, оптимизация физического развития человека, всестороннее совершенствование общих физических качеств в единстве с воспитанием личности занимающихся.

Задачи: оптимальное развитие физических качеств (физическое, психическое, интеллектуальное, эмоциональное); развитие коммуникативных качеств; начальное обучение умению самовыражаться; удовлетворение двигательной потребности; формирование жизненно важных двигательных умений и навыков; воспитание личности в целом (интеллектуальные, волевые, моральные и эмоциональные качества); приучение к регулярной спортивной деятельности и здоровому образу жизни; изучение базовой техники тхэквондо (ВТФ).

Общее число часов - 270: в 1 классе - 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе - 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе - 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе - 68 часов (2 часа в неделю).

### Содержание

Знания о тхэквондо. Основные сведения о правилах тхэквондо. Словарь терминов и определений по тхэквондо. Игры и поединки по заданию на занятиях тхэквондо. Занятия тхэквондо как средство укрепления здоровья, закаливания организма человека и развития физических качеств. Режим дня при занятиях тхэквондо. Правила личной гигиены во время занятий тхэквондо. Правила безопасного поведения при занятиях тхэквондо в спортивном зале, на открытых площадках. Форма одежды для занятий тхэквондо. Способы самостоятельной деятельности. Первые внешние признаки утомления во время занятий тхэквондо. Способы самоконтроля за физической нагрузкой. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (экипировке) для занятий тхэквондо. Режим дня юного тхэквондиста. Выбор и подготовка места для занятий тхэквондо. Правила использования спортивного инвентаря для занятий тхэквондо. Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных упражнений для занятий тхэквондо. Организация и проведение подвижных игр с элементами тхэквондо во время занятий и активного отдыха. Тестирование уровня физической подготовленности в тхэквондо. Физическое совершенствование. Общеразвивающие, специальные упражнения на занятиях тхэквондо.

Упражнения на развитие физических качеств, характерных для тхэквондо. Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, а также технико-тактические действия тхэквондиста. Специально-подготовительные упражнения тхэквондо. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания. Техничко-тактические основы тхэквондо: стойки, блоки, перемещения. Подвижные игры, в том числе с элементами единоборств (в парах, групповые, командные, с предметами и без них), эстафеты с учетом специализации тхэквондо. Учебные, тренировочные и контрольные задания, игры с элементами единоборств, игры-задания, учебные схватки на выполнение изученных упражнений, участие в соревновательной деятельности.

Всё содержание образования наполнено эмоциональными, познавательно-теоретическими, эстетическими ценностями. Каждый элемент тхэквондо сопровождается оценкой его итогов для дальнейшего рассмотрения и коррекции.

Формы занятий: тренировочные занятия, товарищеские встречи, соревнования школьного уровня. Режим занятий: занятия проходят 2 раза в неделю по 1 часу. Формы организации обучения: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, в подгруппах.

Необходимые требования к проведению занятий: создание и поддержание высокого уровня познавательного интереса и активности обучающихся; целесообразное расходование времени на всех этапах занятия; применение различных методов и средств обучения; высокий уровень межличностных отношений между педагогом и обучающимися; практическая значимость полученных знаний и умений.

### **Планируемые результаты**

Результаты реализации программы направлены на формирование представлений о тхэквондо, освоение базовой и спарринговой техники в данном виде спорта; формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; развитие физических качеств детей и двигательных способностей посредством использования и освоения физических упражнений; овладение специальными двигательными способностями, технико-тактическими приёмами в тхэквондо.

#### **Личностные**

Личностные универсальные учебные действия: готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия; формирование чувств и нравственного поведения; осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях; сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное и культурное многообразие современного мира.

#### **Метапредметные**

##### **Познавательные УУД**

Познавательные универсальные учебные действия: умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

##### **Регулятивные**

Регулятивные универсальные учебные действия: умение владеть основами самоконтроля, самооценки, выявлять, анализировать и находить способы устранения ошибок при выполнении технических и тактических действий тхэквондо; в сотрудничестве с педагогом ставить новые задачи; проявлять познавательную активность; контролировать и оценивать свои действия.

#### **Коммуникативные**

Коммуникативные универсальные учебные действия: умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета; умение учитывать мнение своего товарища; умение организовывать и осуществлять сотрудничество, работать индивидуально и в группе.

#### **Предметные:**

Предметные универсальные учебные действия: понимание значения тхэквондо как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека, а также обеспечения собственной безопасности и безопасности близких; умение характеризовать позиции, технические и тактические действия, относящиеся к тхэквондо; владение правилами поведения и требованиями безопасности при организации занятий тхэквондо в спортивном зале; освоение техники тхэквондо (ВТФ); умение контролировать себя в стрессовых ситуациях и владеть теоретическими знаниями.

### **Тематическое планирование**

#### **1 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Основная тема</b>	<b>Кол-во часов</b>
1.	ОФП (общая физическая подготовка)	12
2.	Базовые стойки.	10
3.	Базовая техника. Блоки, удары	20
4.	ТТП (техничко-тактическая подготовка), индивидуальные занятия.	10
5.	ТТП (техничко-тактическая подготовка), парные занятия	4
6.	ТТП (техничко-тактическая подготовка), поединки по заданию	4
7.	СФП (специальная физическая подготовка), приёмы нападения и маневрирования	6
<b>ИТОГО</b>		<b>66 часов</b>

#### **2-4 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Основная тема</b>	<b>Кол-во часов</b>
1.	ОФП (общая физическая подготовка)	12
2.	Базовые стойки.	10
3.	Базовая техника. Блоки, удары	20
4.	ТТП (техничко-тактическая подготовка), индивидуальные занятия.	10
5.	ТТП (техничко-тактическая подготовка), парные занятия	5
6.	ТТП (техничко-тактическая подготовка), поединки по заданию	5

7.	СФП (специальная физическая подготовка), приёмы нападения и маневрирования	6
<b>ИТОГО</b>		<b>68 часов</b>