**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Гимназия № 441 Фрунзенского района Санкт-Петербурга**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«РАССМОТРЕНО»**  **Председатель МО**  **Протокол № 1**  **от 28 августа 2018 года** | **«ПРИНЯТО»**  **Педагогическим советом**  **ГБОУ Гимназии № 441**  **Протокол № 1**  **от 30 августа 2018 года** | **«УТВЕРЖДЕНО»**  **Директор ГБОУ**  **Гимназии № 441**  **Н. И. Кулагина**  **Приказ № 120**  **от 31 августа 2018 года** |

Программа

дополнительного образования детей, физкультурно-спортивной направленности

«Оздоровительная гимнастика с элементами тхэквондо»

для детей с 7 до 17 лет

Составитель:

Педагог дополнительного образования

М.В.Казакова

Основными целями секции «Оздоровительная гимнастика с элементами Тхэквондо» являются:

* формирование у учащихся спортивного мировоззрения и здорового образа жизни;
* развитие, популяризация и пропаганда боевого искусства Тхэквондо;
* социализация личности подростка, развитие его творческого потенциала;
* подготовка учащихся к жизни в обществе посредством правильно организованного досуга;
* воспитание каждого человека как личности и патриота своей страны.

В программе определены обучающие, воспитательные и развивающие задачи, обоснована актуальность данной программы для использования в общеобразовательном учреждении, определены количество часов, сетка занятий и сроки обучения детей. Тематическое планирование дано с расчасовкой 2-4 часа, имеется перечень используемой литературы и сопроводительный материал для учителя и учащихся. Представленная программа занятий «Оздоровительная гимнастика с элементами Тхэквондо» позволяет успешно реализовывать поставленные задачи, приобрести детям необходимые знания и умения в области восточных единоборств, организовать досуг подростков, воспитать привычку вести здоровый образ жизни.

**Пояснительная записка**

В настоящее время многочисленные исследования в области психологии, педагогики, медицины, социологии выявили, что число здоровых детей и подростков в нашей стране является очень низким. Увеличивается число подростков, принимающих психоактивные вещества, алкогольные напитки. Растет число правонарушений среди молодежи. Все это происходит в силу многочисленных факторов, в том числе происходящих в обществе социальных преобразований, низкой культуры и неправильного отношения к себе, собственному стилю и образу жизни. В этой ситуации спортивные секции являются эффективным средством профилактики асоциального поведения молодежи, инструментом формирования здоровой, активной созидающей личности. Секция «Оздоровительная гимнастика с элементами Тхэквондо» образована для того, чтобы создать условия для физического и духовного развития, адаптации подростка к жизни в обществе, что будет способствовать поднятию уровня культуры и организации содержательного досуга. Занятия в секции полезны тем, что в результате обучения на данном курсе ученики приобретут уверенность в себе, атлетическую фигуру, умение ухаживать за собой, а также владеть собой в экстремальных случаях, защищать слабых.

**Цель**

* формирование у учащихся спортивного мировоззрения и здорового образа жизни;
* развитие, популяризация и пропаганда боевого искусства Тхэквондо;
* социализация личности подростка, развитие его творческого потенциала;
* подготовка учащихся к жизни в обществе посредством правильно организованного досуга;
* воспитание каждого человека как личности и патриота своей страны.

**Задачи**

**Обучающие задачи**.

Приобретение необходимых знаний в области восточных единоборств.

1. Обучение основным принципам Тхэквондо.
2. Обучение базовой техники Тхэквондо.
3. Обучение правильному пониманию корейских терминов

**Воспитательные задачи.**

1. Формирование гармонично-развитой личности.
2. Формирование социальных навыков через включение в деятельность общества.
3. Воспитание дисциплины и готовности к самообразованию.
4. Воспитание нравственности и социальной адаптации.
5. Воспитание привычки здорового образа жизни.

**Развивающие задачи:**

1. Развитие основных двигательных навыков.
2. Развитие двигательной активности.
3. Развитие самообразовательных навыков.
4. Развитие гимнастических и пластических особенностей.
5. Развитие внимания, памяти и воображения занимающихся.

**Требования к уровню подготовки учащихся по данной программе:**

Секция «Оздоровительная гимнастика с элементами Тхэквондо» предлагается учащимся 1-9 классов (возраст детей от 7 до 17 лет) в качестве дополнительного курса по обучению Тхэвондо, т.к. данное боевое искусство не изучается на уроках физического воспитания, а потребность в секции существует, родители и их дети заинтересованы в обучении боевому искусству. Отличительная особенность программы состоит в тщательном изучении боевого искусства Тхэвондо и воспитании молодого поколения в духе патриотизма. Преемственность, непрерывность развития - принцип построения данной программы. Каждое занятие совмещает теорию и практику. Теоретическая составляющая дается непосредственно в процессе тренировок и отработки практичных приемов. Оценка качества знаний – в процессе аттестации, соревнований

**Учебно-тематический план секции Тхэквондо**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № **п/п** | **Содержание занятия** | **Кол-во часов** | **Теория** | **Практика** |
| 1 | Воспитательная часть, ТБ | 1 | 1 | - |
| 2 | Стойки, перемещения в стойках | 12 | 1 | 11 |
| 3 | Техника рук | 12 | 1 | 11 |
| 4 | Техника ног | 13 | 1 | 12 |
| 5 | Защита, блоки | 12 | 1 | 11 |
| 6 | Самооборона, боевое Тхэквондо | 13 | 1 | 12 |
| 7 | Физическая подготовка | 15 | 1 | 14 |
| 8 | Подготовка и проведение аттестации | 7 | 1 | 6 |
| 10 | Итого: | 85 | 8 | 76 |

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  **занятия** | **Тема** | **Количество** **часов** |
| 1 | – Инструктаж по технике безопасности.  – Теоретическое ознакомление с искусством Тхэвондо.  – Беседа о влиянии занятий физическими упражнениями на состояние человека.  – Изучение построения в шеренгу.  – Легкая разминка.  – Практическое ознакомление с искусством Тхэвондо. | 1 ч. |
| 2–5 | – Изучение корейских команд в Тхэвондо:  – Приветствие к учителю, изучение относительных стоек в приветствии.  – Изучения основных стоек в шеренге  – Повороты: вправо, влево, кругом – на корейском языке.  – Беговая разминка, разминка в общей коробке.  – Теоретическое и практическое уточнение разминки. Изучение дыхательных упражнений.  – Изучение растяжки, гибкости мышцы ног. Шпагат продольный, поперечный (левый, правый).  – «Правильная осанка». | 4 ч. |
| 6 – 9 | – Изучение прыжков в высоту  - Прыжковые упражнения, смена стоек  – Изучение статики ударов ног, стэпы.  – Изучение упражнений на выносливость: упор лежа отжимание туловища от пола, поднимание корпуса от пола (пресс), эстафета. | 4 ч. |
| 10–13 | – Повторение прошлых упражнений.  – Изучение ударов в воздухе рук и ног. Статика.  – Концентрация.  – Изучение счета на корейском языке. Равновесие, координация. | 4 ч. |
| 14–17 | – Повторение прошлых упражнений и закрепление их. | 4 ч. |
| 18–21 | – Изучение базовой техники, удары по базе, статика, изучение стоек. Выполнение упражнений на ловкость. Эстафета. | 4 ч. |
| 22–25 | – Повторение прошлых упражнений и закрепление их. | 4 ч. |
| 26–29 | Сдача экзамена за пройденный курс занятий. | 4 ч. |
| 30 – 33 | – Статика, изучение ударов, гибкость, растяжка, эстафета. | 4 ч. |
| 34–37 | – Выполнение упражнений в дорожке. Удары в шаге, кувырки, прыжки в длину и в высоту, передвижение в стэпах, колесо. | 4 ч. |
| 38–41 | – Выполнение упражнений в общей коробке. Изучение позиции готовности, выполнение ударов в основных стойках. Махи ног, статика, прыжки со скакалкой, стэпы, отжимание на кулаках. | 4 ч. |
| 42–45 | – Изучение равновесия, выполнение упражнений на координацию, перемещение по кругу в боевой стойке. Отработка ударов руками, эстафета, дыхательные упражнения. | 4 ч. |
| 46–49 | – Базовая техника, формальный комплекс. | 4 ч. |
| 50–53 | – Выполнение упражнений в дорожке. Удары в шаге, кувырки, прыжки в длину и в высоту, передвижение в стэпах, колесо.  – Выполнение упражнений в общей коробке. Изучение позиции готовности, выполнение ударов в основных стойках. Махи ног, статика, прыжки со скакалкой, стэпы, отжимание на кулаках. | 4 ч. |
| 54–57 | – Изучение прыжков в воздухе, махи ног со сменой стоек, изучение крика (кихап).  – Изучение статики ударов ног, степы.  – Изучение упражнений на выносливость: упор лежа отжимание туловища от пола, поднимания корпуса от пола (пресс), эстафета,. | 4 ч. |
| 58–61 | – Точность движений, изучение силы, выносливости, зрительная готовности, Время реакции, движений. | 4 ч. |
| 62 – 65 | – Статика ударов ног.  – Боковые удары. Боковой удар ногой вниз. Горизонтальный боковой удар, боковой удар вверх.  – Силовая эстафета.. | 4 ч. |
| 66 – 69 | – Продолжение изучений ударов:  – Махи, статика, стэпы. Шпагат.  – Высокий боковой удар (правой ногой из левосторонней стойки и наоборот)  – Низкий боковой удар. Скользящий боковой удар (вверх или горизонтальный). Боковой удар с шагом. Силовые упражнения, пресс, прыжки вверх колени под себя, махи на скорость. Отжимания от пола, приседания. Дыхательные упражнения.. | 4 ч. |
| 70–73 | –Изучение спарринга.  - Мини соревнования | 4 ч. |
| 74–77 | – Базовая техника, формальный комплекс.  – Шпагат, растяжка мышц ног, спины, махи. | 4 ч. |
| 78–81 | – Продолжение изучение ударов:  – Прямой удар с шагом назад. Прямой удар в прыжке. Нисходящий фронтальный прямой удар с перекрестным шагом.  – Выполнение упражнений в дорожке. Удары в шаге, кувырки, прыжки в длину и в высоту, передвижение в стэпах, колесо.  – Упражнения на выносливость: стэпы на скорость, махи на скорость, отжимания от пола, пресс, прыжки вверх. Дыхательные упражнения.. | 4 ч. |
| 82-85 | –Изучение спарринга.  - Мини соревнования  - Экзамен | 4 ч. |

**Сопроводительный материал. Для учителя:**

Вим Бос – Стефано Фаверо – Паоло Джаннерини: Тэквон-До. «Боевые приемы и техника боя». *^ Москва, «Астрель» 2004 г.*

Йеон Хван Парк, Том Сибурн. Тэквон-До: техника и тактика. «Искусство спарринга и самообороны». *Москва, «Астрель», 2004.*

Чой Сунг Мо: Тэквон-До для начинающих. *Издательство «Феникс», пер. Халтуринский 80*.

Сергей Константинович Карамов: «Корейские боевые искусства». *Издательство «Астрель», 129085, г. Москва, пр-д Олимпийского, д.*3*а*

Санг Х. Ким: Преподавательское боевое искусство – «Путь мастера». *Издательство «Феникс» 344002, г. Ростов- На- Дону, пер. Соборный 17.*

**Для ученика**

Чой Сунг Мо: Тэквон-До для начинающих. *Издательство «Феникс», пер. Халтуринский 80*

**Список используемой литературы**

Вим Бос – Стефано Фаверо – Паоло Джаннерини: Тэквон-До. «Боевые приемы и техника боя». *^ Москва, «Астрель» 2004 г.* Йеон Хван Парк, Том Сибурн. Тэквон-До: техника и тактика.

«Искусство спарринга и самообороны». *Москва, «Астрель», 2004 г.* Чой Сунг Мо: Тэквон-До для начинающих. *Издательство «Феникс», пер. Халтуринский 80*.

Сергей Константинович Карамов: «Корейские боевые искусства» *Издательство «Астрель», 129085, г. Москва, пр-д Олимпийского, д.*3*а*

Санг Х. Ким: Преподавательское боевое искусство – «Путь мастера» *Издательство «Феникс» 344002, г. Ростов- На- Дону, пер. Соборный 17.*

Ю.А. Шулина, Я.К. Кблев, Ю.М. Схляхо, Ю.В. Подоруев: Дзюдо «Базовая техника, тактика для начинающих» *Издательство «Феникс», пер. Халтуринский 80.*

А.А. Атилов: Бокс. *Издательство «Феникс»., пер. Халтуринский 80.*