

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР»**

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБУ ДО
«РДЮЦ»
С.А. Мустафинова
Приказ № 5 от
«12» 01 2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
на 2020 – 2021 учебный год

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
физкультурно- спортивной направленности
«Тхеквандо»

Год обучения: первый
Возраст обучающихся: 12 – 15 лет.
Кол- во группы: 1.

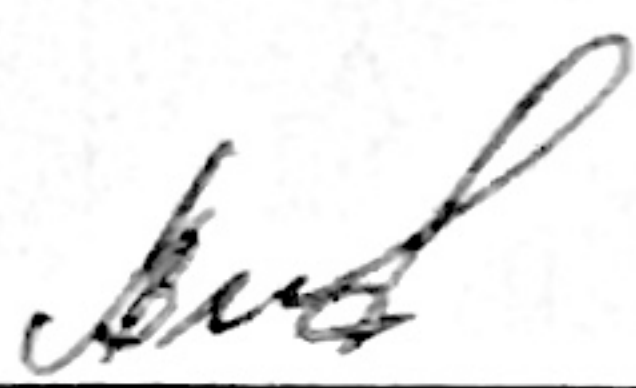
Автор- составитель:
Исаев Шамиль Заурбекович,
педагог дополнительного образования

г. Грозный, 2021г.

Составитель(ли) дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Тхеквандо»: Исаев Шамиль Заурбекович

Ф.И.О. педагога(ов), реализующего (их) дополнительную
общеобразовательную программу: Исаев Шамиль Заурбекович

Председатель Методического совета Ашурова З.А.



(подпись)

Пояснительная записка

1	Направленность общеобразовательной общеразвивающей программы	Физкультурно - спортивная
2	Вид общеобразовательной общеразвивающей программы	Модифицированная
3	Уровень дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	Стартовый
4	Цель общеобразовательной общеразвивающей программы	Формирование психического и физического здоровья детей через занятия тхэквондо.
5	Задачи общеобразовательной общеразвивающей программы	Образовательные: - дать представление о физической культуре в целом и о тхэквондо в частности; - формировать установки на сохранение и укрепления здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни. - изучить правила поведения и технику безопасности на занятиях тхэквондо; - формировать базовые правила проведения соревнований по тхэквондо; - изучить названия технических приёмов тхэквондо. Развивающие: - сохранять и укреплять здоровье, развитие физических качеств детей и двигательных способностей; - расширять двигательный опыт посредством использования и освоения физических упражнений; - развивать творческие способности детей, духовное, нравственное и физическое совершенствование; - названия и технических приёмов тхэквондо; - развивать технику выполнения ударов руками;

		- развивать технику защиты – блоки, накладки, подставки; - развивать упражнения- повторные удары одной рукой. Воспитательные: - воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, участия в соревнованиях по тхэквондо и других спортивных мероприятиях; - формировать у детей чувство патриотизма, чувство гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России; - воспитывать волевые качества личности учащихся.
6	Режим занятий в текущем учебном году	Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа. Продолжительность занятий -45 минут, перерыв 10 минут.
7	Формы занятий	Беседа, устный опрос, педагогическое наблюдение, групповые, индивидуальные, фронтальные, комбинированные
8	Планируемые результаты и способы их оценки	Обучающиеся будут знать: - правила поведения и технику безопасности на занятиях тхэквондо; - базовые правила проведения соревнований по тхэквондо; - названия технических приёмов тхэквондо; - иерархию спортивных достижений при обучении тхэквондо. Обучающиеся будут уметь: - передвигаться в классических стойках - выполнять, переходы из одной стойки в другую - выполнять удары руками - выполнять защиты – блоки, накладки, подставки - выполнять повторные удары одной рукой

		- выполнять одиночные удары в прыжках - выполнять махи ногами вперед-вверх, прямые махи в сторону - выполнять круговые и обратные круговые махи в сторону - формальные комплексы Чон Джи и Дан Гунн Личностные результаты: - дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, участия в соревнованиях по тхэквондо и других спортивных мероприятиях; - формирование у детей чувство патриотизма, чувство гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России; - волевые качества личности учащихся.
--	--	--

Календарный учебный график
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
физкультурно- спортивной направленности «Тхеквандо»
на 2020 – 2021 учебный год
2 группа

№	Месяц	Дата	Время проведения занятия	Форма организации занятия	Кол -во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Январь	16	19:00-20:40	Фронтальная	2	Упражнения на растяжку мышц плеч и рук	ГБУ ДО «РДЮЦ»	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений
2.	Январь	23	19:00-20:40	Фронтальная	2	Упражнения на растяжку мышц талии и позвоночного столба	ГБУ ДО «РДЮЦ»	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений
3.	Январь	30	19:00-20:40	Фронтальная	2	Упражнение на растяжку мышц ног.	ГБУ ДО «РДЮЦ»	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений
4.	Февраль	6	19:00-20:40	Фронтальная	2	Развитие мышц.	ГБУ ДО «РДЮЦ»	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений

5.	Февраль	13	19:00-20:40	Фронтальная	2	Техника перемещения вперед.	ГБУ ДО «РДЮЦ»	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений
6.	Февраль	20	19:00-20:40	Фронтальная	2	Техника перемещения вперед	ГБУ ДО «РДЮЦ»	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений
7.	Февраль	27	19:00-20:40	Фронтальная	2	Боковой удар ногой.	ГБУ ДО «РДЮЦ»	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений
8.	Март	6	19:00-20:40	Фронтальная	2	Боковой удар ногой.	ГБУ ДО «РДЮЦ»	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений
9.	Март	13	19:00-20:40	Фронтальная	2	Прямой удар ногой.	ГБУ ДО «РДЮЦ»	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений
10.	Март	20	19:00-20:40	Фронтальная	2	Круговой удар ногой.	ГБУ ДО «РДЮЦ»	Контроль за правильным выполнением технических

								приёмов и упражнений
11.	Март	27	19:00-20:40	Фронтальная	2	Круговой удар ногой назад.	ГБУ ДО «РДЮЦ»	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений
12.	Апрель	3	19:00-20:40	Фронтальная	2	Повторение-закрепление.	ГБУ ДО «РДЮЦ»	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений
13.	Апрель	10	19:00-20:40	Фронтальная	2	Свободный спарринг.	ГБУ ДО «РДЮЦ»	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений
14.	Апрель	17	19:00-20:40	Фронтальная	2	Толкающий удар.	ГБУ ДО «РДЮЦ»	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений
15.	Апрель	24	19:00-20:40	Фронтальная	2	Длительный бег	ГБУ ДО «РДЮЦ»	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений
16.	Май	1	19:00-20:40	Фронтальная	2	Бег с препятствиям и	ГБУ ДО «РДЮЦ»	Контроль за правильным

								выполнением технических приёмов и упражнений
17.	Май	8	19:00- 20:40	Фронталь ная	2	Упражнения со скалкой	ГБУ ДО «РДЮЦ»	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений
18.	Май	15	19:00- 20:40	Фронталь ная	2	Упражнения в парах	ГБУ ДО «РДЮЦ»	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений
19.	Май	22	19:00- 20:40	Фронталь ная	2	Прыжковые упражнения	ГБУ ДО «РДЮЦ»	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений
20.	Май	29	19:00- 20:40	Фронталь ная	2	«Сдача нормативов» (зачет) Выполнения ударов. Туль (Чен-жи)	ГБУ ДО «РДЮЦ»	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений

Содержание программы

Тема «Упражнения на растяжку плеч»

Практика: Расслабьте плечи и шею: встаньте прямо и вытяните левую руку вдоль туловища. Поднимите правое плечо, а левое опустите. Поймите так в течение 10 секунд, затем снова встаньте прямо. Теперь протяните вниз правую руку вдоль туловища. Поднимите левое плечо, правое опустите. Сохраняйте такое положение в течение 10 секунд, а затем опять встаньте прямо.

Тема «Свободный спарринг»

Практика: Спарринг в тхэквондо - это возможность применить на практике умения и навыки, приобретенные при изучении пумсе и базовой техники. Спарринг позволяет развить бойцовский дух и храбрость, научиться "читать" маневры и тактику соперника, отточить в экстремальных условиях атакующие и защитные действия. Спарринг - это возможность получить объективную оценку своего мастерства. Некоторые технические элементы могут быть освоены только в процессе спарринга.

Тема «Упражнения для ног (варианты)»

Практика:

Диагональные выпады

Болгарский выпад

Выпады по кругу

Становая тяга на одной ноге

Подъем ноги в сторону

Подъем ноги вперед

Отведение ноги назад

Тема «Упражнения на растяжку боковых мышц корпуса»

Практика: **Выполнение.** Лягте на живот и приподнимите грудной отдел, опираясь на локти. Во время выполнения этого упражнения вы должны почувствовать лёгкое натяжение в области брюшного пресса.

Тема «Упражнения на растяжку боковых мышц корпуса»

Практика: Встаньте спиной к любой опоре, ступни упираются в пол у основания. Поднимите руки над головой, обхватите опору и, не отрывая ступней от пола, немного прогнитесь вперёд.

Тема «Упражнения на растяжку мышц талии»

Вытяжение позвоночника

Фото: lifehack.org

Что растягивает: широчайшие мышцы спины.

Практика: Крепко возьмитесь за перекладину, затем медленно отрывайте ноги от пола. В этот момент вы должны почувствовать растяжение в области широчайших мышц спины и груди. А когда ноги будут полностью оторваны от земли, вы почувствуете растяжение в поясничном отделе позвоночника. Не делайте эту растяжку, если недавно была травма плеча или есть проблемы с мышцами-ротаторами плеча.

Растяжка у стены

Фото: lifehack.org

Что растягивает: широчайшие мышцы спины.

Обхватите угол стены или столб. Сохраняя спину ровной, медленно сгибайтесь вбок, тем самым растягивая широчайшие мышцы. Не делайте эту растяжку, если есть проблемы с поясницей. Тянитесь необходимое количество времени, затем смените сторону.

Тема «упражнения на растяжку мышц талии»

Вытяжение позвоночника

Фото: lifehack.org

Что растягивает: широчайшие мышцы спины.

Практика: Крепко возьмитесь за перекладину, затем медленно отрывайте ноги от пола. В этот момент вы должны почувствовать растяжение в области широчайших мышц спины и груди. А когда ноги будут полностью оторваны от земли, вы почувствуете растяжение в поясничном отделе позвоночника. Не делайте эту растяжку, если недавно была травма плеча или есть проблемы с мышцами-ротаторами плеча.

Растяжка у стены

Фото: lifehack.org

Что растягивает: широчайшие мышцы спины.

Обхватите угол стены или столб. Сохраняя спину ровной, медленно сгибайтесь вбок, тем самым растягивая широчайшие мышцы. Не делайте эту растяжку, если есть проблемы с поясницей. Тянитесь необходимое количество времени, затем смените сторону.

Тема «Попеременный вынос коленей к груди»

Практика:

1. Присед сумо с подтягиванием колена к плечу и со сведением и разведением ног 3 подхода по 15 раз.

2. Попеременные боковые выпады с подтягиванием колена к груди 3 подхода по 15 раз.

Тема Фото: lifehack.org

Тема «Махи ногами»

Практика: Махи ногами могут выполняться как *с опорой*, так и *без опоры*.

Существует три основных маха:

1. Апча оллиги - мах ногой вперед. Во время выполнения маха корпус держать прямо, стопа тянется на себя, носок стопы смотрит вертикально вверх.

2. Юпча оллиги - мах ногой вбок. Во время выполнения маха не допускается наклон корпуса вперед, наклон в сторону необходимо минимизировать. Стопа тянется на себя и держится параллельно полу.

3. Двитча оллиги - мах ногой назад. Во время выполнения маха напрягается поясница и корпус максимально тянется навстречу ноге. Стопа тянется на себя, носок стопы смотрит вниз. Голова поворачивается назад и взгляд направлен через плечо в направлении маха.

Тема «упражнения на растяжку мышц плеч и рук»

1. Одно из самых простых упражнений: максимально прижмите правую руку к левому плечу, левой рукой можно прижимать правую в районе локтя. Поменяйте руки и выполните еще раз.

2. Эффективное упражнение на улучшение гибкости плечевого пояса выполняется следующим образом: нужно одну руку завести за голову, а вторую за спину и попытаться сцепить их в замок, насколько возможно. Задержитесь в таком положении на 10 секунд и поменяйте руки местами. Если у вас проблемы с осанкой, то данное упражнение может у вас не получиться. Придется растягивать руки поочередно.

Тема «упражнения на растяжку мышц талии и позвоночного столба»

Встаньте к стене лицом, упритесь в нее руками. Руки расположите как можно ближе друг к другу. Отодвиньте ноги от стены на максимально возможное расстояние. Голову опустите вниз и выполните прогиб в районе поясницы. Вы почувствуете растяжение в плечах, груди и позвоночнике.

Тема «упражнения на растяжку мышц ног»

Находитесь в каждой позе около 30—60 секунд.

Фото: lifehack.org

Практика:

Что растягивает: приводящие мышцы, подколенные сухожилия.

В исходном положении колени согнуты, спина прямая. Медленно выпрямите ноги в стороны. А также наклоните спину в сторону, чтобы коснуться ноги. Как только вы коснётесь ноги, попробуйте ухватиться за верхнюю часть стопы и слегка потянуть её на себя, чтобы расслабить икроножные мышцы. Если вы пока не можете дотянуться до ноги, воспользуйтесь ремнём.

Тема «развитие мышц»

Практика: Становитесь прямо, широко расставьте ноги. Возьмите любой утяжелитель в руки. Медленно сгибайте левое колено и опускайтесь вниз. Левое колено двигается в сторону носка. В нижней точке правая нога должна быть прямой.

Сделайте три подхода по 10—12 повторений на каждую ногу.

Тема «техника перемещения вперед»

Практика: Среди основных тактических приемов в тхэквондо, таких, как степ, челнок, раскрытие и сковывание стоек, маневрирование линией атаки, игра дистанцией, передвижения с угрозами, степ занимает ведущее место, что определяется требованием правил соревнований к соотношению ударов ногами и руками.

Степ - подпрыгивание на носках перед противником:

- с перемещением вперед - передний степ;
- на месте - нейтральный степ;
- с перемещением назад - задний степ.

Тема «техника перемещения вперед»

Практика: Среди основных тактических приемов в тхэквондо, таких, как степ, челнок, раскрытие и сковывание стоек, маневрирование линией атаки, игра дистанцией, передвижения с угрозами, степ занимает ведущее место, что определяется требованием правил соревнований к соотношению ударов ногами и руками.

Степ - подпрыгивание на носках перед противником:

- с перемещением вперед - передний степ;
- на месте - нейтральный степ;
- с перемещением назад - задний степ.

Тема «Боковой удар ногой»

- Практика: Долио-чаги – удар ногой сбоку, боковой удар;

Тема «Боковой удар ногой»

- Практика: Торн (тьо тирро дора) долио-чаги – боковой удар ногой с разворотом через спину (на 180 градусов);

Тема «Прямой удар ногой»

Практика: Миру-чаги – толкающий, прямой удар ногой.

Тема «Круговой удар ногой»

Практика: Двит-чаги – это удар ногой чаще всего по корпусу, но может быть и по голове. Удар проводится сзади с разворотом пятки.

Тема «Круговой удар ногой назад»

Практика: Двит-чаги – это удар ногой чаще всего по корпусу, но может быть и по голове. Удар проводится сзади с разворотом пятки.

Тема «Повторение закрепление».

Тема «Свободный спарринг»

Практика: Спарринг в тхэквондо - это возможность применить на практике умения и навыки, приобретенные при изучении пумсе и базовой техники. Спарринг позволяет развить бойцовский дух и храбрость, научиться "читать" маневры и тактику соперника, отточить в экстремальных условиях атакующие и защитные действия. Спарринг - это возможность получить объективную оценку своего мастерства. Некоторые технические элементы могут быть освоены только в процессе спарринга.

Тема «Толкающий удар»

Практика: Миру-чаги – толкающий, прямой ногой, удар наносится в корпус.

Тема «Что такое физическая работоспособность и физическая подготовленность»

Теория: Физическая работоспособность является выражением жизнедеятельности человека, имеющим в своей основе движение. Она проявляется в различных формах мышечной активности и зависит от способности и мотивации человека к профессиональной деятельности.

Тема «Длительный бег»

Практика:

Длительный бег — это увеличенная тренировка для улучшения выносливости. Такой бег способствует:

- увеличению количества митохондрий и капилляров в мышечных клетках;
- росту аэробной мощности;
- повышению эффективности сердечно-сосудистой системы;
- увеличению гликогена, накопленного в мышцах и печени;
- развитию мышечно-скелетного комплекса;

Тема «Бег с препятствиями»

Практика: это отдельная дисциплина в программе легкой атлетики. Различают барьерный бег — дистанции 60, 110 и 400 м и собственно бег с препятствиями — 2000 и 3000 м.

Тема «Упражнения со скакалкой»

Практика: Бег с высоким подниманием бедра

Это упражнение обеспечивает серьёзную нагрузку на мышцы-сгибатели бедра, быстро поднимает пульс, заставляет тело сжигать больше калорий и приспособливаться к высокоинтенсивной работе. Его можно выполнять в несколько подходов с отдыхом между ними или сделать частью интенсивной интервальной тренировки. Даже 20–30 секунд таких прыжков станут вызовом вашей выносливости.

Тема «Упражнения в парах»

Практика:

Подготовительные

Имитация прямых ударов в боксе.

Руки перед грудью: рывки локтями назад.

Руки в стороны: мах вперед с хлопками в ладоши и мах назад.

Руки в стороны: вращение рук вперед-внутрь и в обратную сторону.

В парах с сопротивлением

И.п.: стойка на кистях. Сгибать и разгибать руки (партнер поддерживает за ноги).

И.п.: партнеры — лицом друг к другу, соединив ладони перед грудью. Поочередное разгибание рук партнера.

И.п.: партнеры — в затылок друг другу, ноги врозь, руки в стороны. Стоящий сзади старается опустить руки первого вниз.

И.п.: то же. Первый старается опустить руки вниз, второй препятствует этому.

Тема «Прыжковая тренировка»

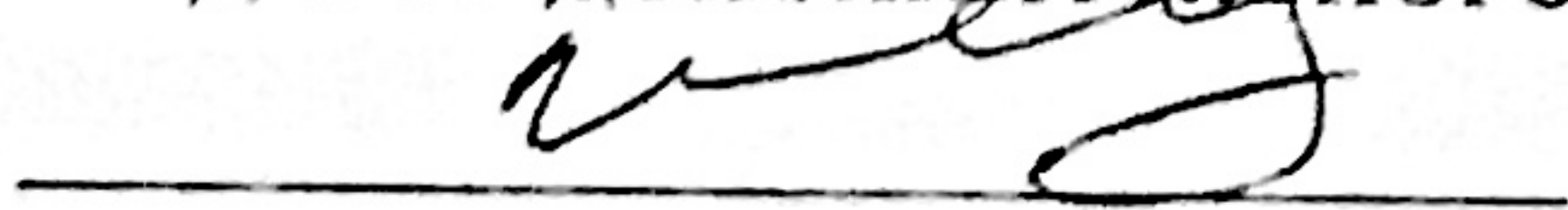
Практика: это плиометрическая тренировка. Плиометрика — это взрывная сила, когда за короткий промежуток времени происходит максимальное сокращение, за счёт чего мышцы получают больше нагрузки и их мощность быстрее расходуется. При правильном питании с помощью этой тренировки можно даже увеличить мышечную массу.

Тема «Сдача нормативов» (зачет)

Выполнения ударов.

Туль (Чен-жи)

Педагог дополнительного образования



подпись

Исаев Шамиль Заурбекович

Ф.И.О.

«12» 01 2021 г.