

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 13 имени Героя Советского Союза Санчирова Ф.В.»
городского округа Самара

«Обсуждено»

Председатель
начальных классов


Л.Д. Торговкина

22.08.2022 г

«Проверено»

МО Заместитель директора по
учебно-воспитательной

работе 
Л.Ф. Семужина

25.08.2022 г.

«Утверждено»

Директор МБОУ Школа №13
г.о. Самара


И.Ф. Токмань

Приказ №337-од
26.08.2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности для учащихся 2-4 классов

«Олимпийское Тхеквандо»

Формы внеурочной деятельности: спортивная студия,
учебный курс физической культуры.

Направление: спортивно-оздоровительное

Срок реализации: 3 года

Программу составил: Кулиев Б.Я.

Самара 2022 г.

Пояснительная записка

При составлении данной программы автором использованы следующие нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного врача РФ от 29.12.2010г. №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10....» р. «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- Приказ МОиН РФ от 06.10.2009г №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ МОиН РФ от 17 декабря 2010 года №1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта основного общего образования»(с изменениями и дополнениями);
- Информационное письмо МОиН РФ №03-296 от 12 мая 2011г. «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
- Приказ МОиН РФ от 31 декабря 2015 года №1576 «О внесении изменений в ФГОС НОО»;
- Приказ МОиН РФ от 31 декабря 2015 года №1577«О внесении изменений в ФГОС ООО»;
- Письмо МОиН РФ от 14 декабря 2015 года №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных образовательных программ»;
- Письмо МОиН Самарской области от 17.02.2016 №МО-16-09-01/173-ТУ «О внеурочной деятельности»;
- Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор – М., 2010.

Данная программа составлена на основе авторской дополнительной образовательной программы «Олимпийское тхэквондо» Попова В.А. Самара: ИИС СДДЮТ, 2010 г. Данная программа Попова В.А. рекомендована Областным экспертным советом по вопросам дополнительного образования. 21 сентября 2010 года.

Актуальность программы. В процессе учебных занятий у школьников происходит снижение работоспособности, ухудшается внимание, память, в

результате длительного поддержания статистической позы нарушается осанка, увеличивается тенденция к наклону головы.

На занятиях восточными единоборствами увеличивается объем двигательной активности, который оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно-сосудистой и нервной системы, взаимосвязь между физическим и эмоциональным состоянием, мотивы занятий физическими упражнениями.

Цель программы:

Привитие здорового образа жизни во внеурочное время, здоровья учащихся, освоение и развитие основных физических качеств.

Основная задача курса—укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию, пропаганда ЗОЖ во внеурочное время. Курс “Олимпийское Тхэквондо” изучается в 2 – 4 классах. На изучение курса для каждого класса отведено – по 1 часу в неделю.

Для достижения данной цели необходимо решить *следующие задачи*:

- Освоение двигательных качеств, развить устойчивый интерес к изучению различных двигательных действий при занятиях восточными единоборствами.

- Сформировать навыки самостоятельной деятельности в освоении основ восточных единоборств

- Развить основные физические качества у учащихся. Развить индивидуальные способности к межличностному взаимодействию в коллективе.

- Программа построена с учётом целостного подхода к педагогическому процессу, предполагающему выделение следующих *принципов обучения*:

- Принцип гуманистической направленности, предполагающий подчинение образовательно-воспитательной работы задачам формирования личности;

- Принцип адекватности особенностям психического развития ребёнка; предполагает изучение педагогом психо-физиологических возрастных особенностей детей; умение педагога общаться с детьми на их уровне развития с небольшим опережением;

- Принцип дифференциации и индивидуального подхода; предполагает дополнительные занятия с учётом уровня развития каждого ребёнка; кроме того, при осуществлении воспитательного процесса, он предполагает учёт темперамента каждого участника коллектива;

- Принцип последовательности и систематичности знаний, умений и навыков их развития и совершенствования; предполагает чёткое следование разработанной педагогом экспериментальной программе.

- Принцип координации «педагог – воспитанник – семья» предполагает тесное сотрудничество педагога с родителями обучающегося, где воспитанник выступает не только в роли субъекта.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Решая задачи физического воспитания, данный вид внеурочной деятельности ориентируется на такие важные компоненты, как воспитание ценностей ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам

творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Формы внеурочной деятельности: спортивная студия,
учебный курс физической культуры.

Направление: спортивно-оздоровительное

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса «Олимпийское Тхэквондо»

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты (на конец года)

Обучающиеся научатся:

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

– излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

– представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

– измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

– организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

– бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

– организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

– характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

– взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

– подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

– находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

– выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

– выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

– выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

По окончании обучения обучающие получают возможность научиться:

· основам технических приемов и знание основных правил соревнований умение выполнять удары ногами, руками уметь работать в спаррингах.

· основам происхождения техники выполнения упражнений из истории восточных единоборств

· свободно импровизировать;

· понимать основу происхождения восточных единоборств, их историю развития уметь ,ориентироваться в пространстве;

· основным приемам техники выполнения ударов

· держать правильную осанку, удар противника

· работать в парах, группах, психологическая готовность в участии на соревнованиях.

Описание ценностных ориентиров содержания курса.

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физическом, психическом и социально-нравственном здоровье.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

Форма промежуточной аттестации: соревнование

Тематическое планирование курса

2 классы (1 год обучения)

| № | Тема. Раздел | Общее кол-во часов | Практика | Теория | Планируемые сроки |
|--------|-----------------------------------|--------------------|----------------|--------------|-------------------------------|
| 1 | Техника безопасности | 1 | 0 | 1 | 1 неделя |
| 2 | Теоретические занятия | 1 | 0 | 1 | 2 неделя |
| 3 | Общая физическая подготовка | 8 | 7 | 1 | 3,4,13,14,24,25, 31,32 недели |
| 4 | Аэробные занятия | 3 | 2,5 | 0,5 | 5,22,23 недели |
| 5 | Упражнения в парах | 2 | 1,5 | 0,5 | 6,7 недели |
| 6 | Игры с мячом | 1 | 0,8 | 0,2 | 8 неделя |
| 7 | Удары руками | 2 | 1,5 | 0,5 | 9,20 недели |
| 8 | Удары ногами | 2 | 1,5 | 0,5 | 10,21 недели |
| 9 | Блок "Арэ Маки" | 1 | 0,5 | 0,5 | 11 неделя |
| 10 | Удар "Юп Чаги" | 1 | 0,5 | 0,5 | 12 неделя |
| 11 | История Тхэквондо | 1 | 0 | 1 | 15 неделя |
| 12 | Эстафета | 1 | 0,8 | 0,2 | 16 неделя |
| 13 | Учебные спарринги | 1 | 0,5 | 0,5 | 17 неделя |
| 14 | Сдача нормативов | 3 | 2,5 | 0,5 | 18,26,34 недели |
| 15 | Удары в голову | 1 | 0,8 | 0,2 | 19 неделя |
| 16 | Специальная физическая подготовка | 3 | 2,5 | 0,5 | 27,28,33 недели |
| 17 | Технико-тактическая подготовка | 2 | 1,8 | 0,2 | 29,30 недели |
| ИТОГО: | | 34 | 25 (73,5 %) | 9 (26,5%) | |

| № | Тема. Раздел | Планируемые сроки |
|----|-----------------------------------|-------------------|
| 1 | Техника безопасности | 1 неделя |
| 2 | Теоретические занятия | 2 неделя |
| 3 | Общая физическая подготовка | 3 неделя |
| 4 | Общая физическая подготовка | 4 неделя |
| 5 | Аэробные занятия | 5 неделя |
| 6 | Упражнения в парах | 6 неделя |
| 7 | Упражнения в парах | 7 неделя |
| 8 | Игры с мячом | 8 неделя |
| 9 | Удары руками | 9 неделя |
| 10 | Удары ногами | 10 неделя |
| 11 | Блок "Арэ Маки" | 11 неделя |
| 12 | Удар "Юп Чаги" | 12 неделя |
| 13 | Общая физическая подготовка | 13 неделя |
| 14 | Общая физическая подготовка | 14 неделя |
| 15 | История Тхэквондо | 15 неделя |
| 16 | Эстафета | 16 неделя |
| 17 | Учебные спарринги | 17 неделя |
| 18 | Сдача нормативов | 18 неделя |
| 19 | Удары в голову | 19 неделя |
| 20 | Удары руками | 20 неделя |
| 21 | Удары ногами | 21 неделя |
| 22 | Аэробные занятия | 22 неделя |
| 23 | Аэробные занятия | 23 неделя |
| 24 | Общая физическая подготовка | 24 неделя |
| 25 | Общая физическая подготовка | 25 неделя |
| 26 | Сдача нормативов | 26 неделя |
| 27 | Специальная физическая подготовка | 27 неделя |

| | | |
|----|-----------------------------------|-----------|
| 28 | Специальная физическая подготовка | 28 неделя |
| 29 | Технико-тактическая подготовка | 29 неделя |
| 30 | Технико-тактическая подготовка | 30 неделя |
| 31 | Общая физическая подготовка | 31 неделя |
| 32 | Общая физическая подготовка | 32 неделя |
| 33 | Специальная физическая подготовка | 33 неделя |
| 34 | Сдача нормативов | 34 неделя |

3 классы (2 год обучения)

| № | Тема. Раздел | Общее кол-во часов | Практика | Теория | Планируемые сроки |
|--------|-----------------------------------|--------------------|-------------------|--------------|-------------------------------|
| 1 | Техника безопасности | 1 | 0 | 1 | 1 неделя |
| 2 | Теоретические занятия | 1 | 0 | 1 | 2 неделя |
| 3 | Общая физическая подготовка | 8 | 7 | 1 | 3,4,13,14,24,25, 31,32 недели |
| 4 | Подготовка к аттестации | 3 | 2,5 | 0,5 | 5,22,23 недели |
| 5 | Аэробные занятия | 2 | 1,5 | 0,5 | 6,7 недели |
| 6 | Удар "Опадольги" | 1 | 0,8 | 0,2 | 8 неделя |
| 7 | Удары руками | 2 | 1,5 | 0,5 | 9,20 недели |
| 8 | Удары ногами | 2 | 1,5 | 0,5 | 10,21 недели |
| 9 | Блок "Арэ Маки" | 1 | 0,5 | 0,5 | 11 неделя |
| 10 | Удар "Юп Чаги" | 1 | 0,5 | 0,5 | 12 неделя |
| 11 | История Тхэквондо | 1 | 0 | 1 | 15 неделя |
| 12 | Удар "Ти Чаги" | 1 | 0,8 | 0,2 | 16 неделя |
| 13 | Учебные спарринги | 1 | 0,5 | 0,5 | 17 неделя |
| 14 | Сдача нормативов | 3 | 2,5 | 0,5 | 18,26,34 недели |
| 15 | Удар "Нарьо Чаги" | 1 | 0,8 | 0,2 | 19 неделя |
| 16 | Специальная физическая подготовка | 3 | 2,5 | 0,5 | 27,28,33 недели |
| 17 | Технико-тактическая подготовка | 2 | 1,8 | 0,2 | 29,30 недели |
| ИТОГО: | | 34 | 25 (73,5 %) | 9 (26,5%) | |

| № | Тема. Раздел | Планируемые сроки |
|----|-----------------------------|-------------------|
| 1 | Техника безопасности | 1 неделя |
| 2 | Теоретические занятия | 2 неделя |
| 3 | Общая физическая подготовка | 3 неделя |
| 4 | Общая физическая подготовка | 4 неделя |
| 5 | Подготовка к аттестации | 5 неделя |
| 6 | Аэробные занятия | 6 неделя |
| 7 | Аэробные занятия | 7 неделя |
| 8 | Удар "Опадольги" | 8 неделя |
| 9 | Удары руками | 9 неделя |
| 10 | Удары ногами | 10 неделя |
| 11 | Блок "Арэ Маки" | 11 неделя |
| 12 | Удар "Юп Чаги" | 12 неделя |
| 13 | Общая физическая подготовка | 13 неделя |
| 14 | Общая физическая подготовка | 14 неделя |
| 15 | История Тхэквондо | 15 неделя |
| 16 | Удар "Ти Чаги" | 16 неделя |
| 17 | Учебные спарринги | 17 неделя |
| 18 | Сдача нормативов | 18 неделя |
| 19 | Удар "Нарьо Чаги" | 19 неделя |
| 20 | Удары руками | 20 неделя |
| 21 | Удары ногами | 21 неделя |
| 22 | Подготовка к аттестации | 22 неделя |
| 23 | Подготовка к аттестации | 23 неделя |
| 24 | Общая физическая подготовка | 24 неделя |
| 25 | Общая физическая подготовка | 25 неделя |
| 26 | Сдача нормативов | 26 неделя |

| | | |
|----|-----------------------------------|-----------|
| 27 | Специальная физическая подготовка | 27 неделя |
| 28 | Специальная физическая подготовка | 28 неделя |
| 29 | Технико-тактическая подготовка | 29 неделя |
| 30 | Технико-тактическая подготовка | 30 неделя |
| 31 | Общая физическая подготовка | 31 неделя |
| 32 | Общая физическая подготовка | 32 неделя |
| 33 | Специальная физическая подготовка | 33 неделя |
| 34 | Сдача нормативов | 34 неделя |

4 классы (3 год обучения)

| № | Тема. Раздел | Общее кол-во часов | Практика | Теория | Планируемые сроки |
|--------|-----------------------------------|--------------------|-------------------|--------------|-------------------------------|
| 1 | Техника безопасности | 1 | 0 | 1 | 1 неделя |
| 2 | Теоретические занятия | 1 | 0 | 1 | 2 неделя |
| 3 | Общая физическая подготовка | 8 | 7 | 1 | 3,4,13,14,24,25, 31,32 недели |
| 4 | Аэробные занятия | 3 | 2,5 | 0,5 | 5,22,23 недели |
| 5 | Подготовка к аттестации | 2 | 1,5 | 0,5 | 6,7 недели |
| 6 | Удар "ТиХурьо Чаги" | 1 | 0,8 | 0,2 | 8 неделя |
| 7 | Удары руками | 2 | 1,5 | 0,5 | 9,20 недели |
| 8 | Удары ногами | 2 | 1,5 | 0,5 | 10,21 недели |
| 9 | Удар "Ти Чаги" | 1 | 0,5 | 0,5 | 11 неделя |
| 10 | Удар "Хурьо Чаги" | 1 | 0,5 | 0,5 | 12 неделя |
| 11 | История Тхэквондо | 1 | 0 | 1 | 15 неделя |
| 12 | Удар "ПакесаНарьоТиги" | 1 | 0,8 | 0,2 | 16 неделя |
| 13 | Учебные спарринги | 1 | 0,5 | 0,5 | 17 неделя |
| 14 | Сдача нормативов | 3 | 2,5 | 0,5 | 18,26,34 недели |
| 15 | Удар "АнесаНарьоТиги" | 1 | 0,8 | 0,2 | 19 неделя |
| 16 | Специальная физическая подготовка | 3 | 2,5 | 0,5 | 27,28,33 недели |
| 17 | Технико-тактическая подготовка | 2 | 1,8 | 0,2 | 29,30 недели |
| ИТОГО: | | 34 | 25 (73,5 %) | 9 (26,5%) | |

| № | Тема. Раздел | Планируемые сроки |
|----|-----------------------------|-------------------|
| 1 | Техника безопасности | 1 неделя |
| 2 | Теоретические занятия | 2 неделя |
| 3 | Общая физическая подготовка | 3 неделя |
| 4 | Общая физическая подготовка | 4 неделя |
| 5 | Аэробные занятия | 5 неделя |
| 6 | Подготовка к аттестации | 6 неделя |
| 7 | Подготовка к аттестации | 7 неделя |
| 8 | Удар "ТиХурьо Чаги" | 8 неделя |
| 9 | Удары руками | 9 неделя |
| 10 | Удары ногами | 10 неделя |
| 11 | Удар "Ти Чаги" | 11 неделя |
| 12 | Удар "Юп Чаги" | 12 неделя |
| 13 | Общая физическая подготовка | 13 неделя |
| 14 | Общая физическая подготовка | 14 неделя |
| 15 | История Тхэквондо | 15 неделя |
| 16 | Удар "ПакеcаНарьоТиги" | 16 неделя |
| 17 | Учебные спарринги | 17 неделя |
| 18 | Сдача нормативов | 18 неделя |
| 19 | Удар "АнесаНарьоТиги" | 19 неделя |
| 20 | Удары руками | 20 неделя |
| 21 | Удары ногами | 21 неделя |
| 22 | Аэробные занятия | 22 неделя |
| 23 | Аэробные занятия | 23 неделя |
| 24 | Общая физическая подготовка | 24 неделя |
| 25 | Общая физическая подготовка | 25 неделя |
| 26 | Сдача нормативов | 26 неделя |

| | | |
|----|-----------------------------------|-----------|
| 27 | Специальная физическая подготовка | 27 неделя |
| 28 | Специальная физическая подготовка | 28 неделя |
| 29 | Технико-тактическая подготовка | 29 неделя |
| 30 | Технико-тактическая подготовка | 30 неделя |
| 31 | Общая физическая подготовка | 31 неделя |
| 32 | Общая физическая подготовка | 32 неделя |
| 33 | Специальная физическая подготовка | 33 неделя |
| 34 | Сдача нормативов | 34 неделя |

Содержание программы курса «Олимпийское Тхэквондо»

1. Общая физическая подготовка (ОФП)– это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Общая физическая подготовка нужна в первую очередь для укрепления здоровья. Изменения при развитии физических качеств происходят на молекулярном уровне, изменяя физиологические и биохимические процессы. Увеличивается сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам, повышается иммунитет. В тренировочном процессе "Олимпийского Тхэквондо" будут оцениваться уровни общей физической подготовки по следующим показателям или тестам:

Скорость – бег на 100м

Выносливость – бег на 2 – 3 км

Силовая подготовленность – подтягивания, пресс

-Упражнения для мышц рук и плечевого пояса - упражнения без предметов индивидуальные и в парах, упражнения с предметами, упражнения на снарядах (перекладинах, брусках, канате и др.). -Упражнения для мышцы туловища и шеи - упражнения без предметов и в парах, упражнения с набивными мячами: лежа на спине, лицом вниз, сгибания и поднимая ног, наклоны. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями. -Упражнения для мышц ног и таза - бег, прыжки. Упражнения с гантелями и скакалками, приседания, выпрыгивания, подскоки и др. - Акробатические упражнения - группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора и из основной стойки. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекаты в сторону согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения на коленях перекат вперед, прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на

руках с помощью и опорой ногами в стену. Кувырок вперед из упора, присев из основной стойки. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки. Мост с помощью партнера.

2. Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы именно для ”Олимпийского Тхэквондо”.

- Выполнение специальных технических приемов и действий с максимальной амплитудой движения. - Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, выполнение технических действий, приемов и их комбинаций с максимальной скоростью и концентрацией.

3. Техничко-тактическая подготовка - выполнение специальных технических приемов и действий с максимальной амплитудой движения. - Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, выполнение технических действий, приемов и их комбинаций с максимальной скоростью и концентрацией.

4. Аэробныетренировки (тренинг, упражнения), аэробика, кардиотренировки -это любой вид физической активности, при которой задействовано множество мышц и потребляется большое количество кислорода.

5. Теоретические занятия – это курс уроков, направленный на изучение истории тхэквондо, тактики проведения спаррингов. Так же в задачу теоретической тренировки входит – объяснение правильного выполнения различных упражнений. **Аэробные** тренировки (тренинг, упражнения), аэробика, кардиотренировки -это любой вид физической активности, при которой задействовано множество мышц и потребляется большое количество кислорода.

Итогом года служит зачёт – открытое мероприятие по овладению умений и навыков при занятиях “Олимпийским Тхэквондо”.

Список литературы:

1. Попов В.А. Авторская дополнительная образовательная программа «Олимпийское тхэквондо. Подготовка в физкультурном спортивном клубе. Самара, 2010г.
2. Лях В. И., Зданевич А. А.Комплексная программа физического воспитания учащихся. Программы общеобразовательных учреждений. 1-11 классы. Для учителей общеобразовательных учреждений.
3. Лях В. И.Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И.Ляха. 1-4 классы.
4. Тхэквондо. Теория и методика. Том 1. Спортивное единоборство. Учебник
- 5.Гагонин С.Г. Спортивно-боевые единоборства: от древних ушу и буюцу до профессиональногокикбоксинга. 1997г.