

Приложение к ООП НОО,
утвержденной приказом
МОБУ «СОШ «Муринский ЦО № 2»
от «27» августа 2020 г. № 217-о

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Тхэквондо ВТ»

7-9 классы (12-14 лет)

Основное общее образование
(уровень образования)

Спортивно-оздоровительное
(направление)

Мусаев Тимур Курманалиевич
(Ф.И.О. учителя)

г. Мурино
2020

Рабочая программа внеурочной деятельности «Тхэквондо ВТ» ориентирована на учащихся 7-9 классов и составлена на основе пособия Сун Ман Ли, Гетейн Рике Современное тхэквондо: курс тренировок рекомендован Всемирной федерацией тхэквондо. - М., 2010..

Возраст	Количество часов в неделю	Количество часов за год	Промежуточная аттестация
7-9 класс (12-14 лет)	3	102	День открытых дверей, сдача нормативов, демонстрация специальной техники, экзамен на цветные пояса

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Итогами курса «Тхэквондо ВТ» будет достижение следующих образовательных результатов:

- владение основами технических приемов и знание основных правил соревнований
- умение выполнять удары ногами, руками уметь работать в спарингах.
- знание основных особенностей происхождения техники выполнения упражнений из истории восточных единоборств

По окончании текущего года обучения и успешной сдачи на цветные пояса, воспитанники должны:

- знать основы происхождения восточных единоборств, их историю развития
- знать основные приемы техники выполнения ударов
- уметь держать правильную осанку, боевую стойку
- уметь работать в парах, группах

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:

- 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;

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

- 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;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

№ п/п	Раздел/тема, кол-во часов	Форма занятия	Виды деятельности обучающихся
1	Знания о физической культуре (11 часов)	Групповое занятие	Познавательная деятельность
2	Основные стойки и передвижения (10 часов)	Групповое занятие	Познавательная деятельность
3	Техника выполнения движения руками (10 часов)	Групповое занятие	Познавательная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность
4	Техника выполнения движения ногами (10 часов)	Групповое занятие	Познавательная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность
5	Тренировка двигательных реакций (10 часов)	Групповое занятие	Познавательная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность
6	Развитие акробатических и гимнастических способностей (10 часов)	Групповое занятие	Познавательная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность
7	Тактико-технические комплексы (10 часов)	Групповое занятие	Познавательная деятельность. Спортивно-

			оздоровительная деятельность
8	Спаринговая тренировка. Подготовка к соревнованиям (15 часов)	Групповое занятие	Познавательная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность
9	Подготовка и аттестация на цветные пояса (16 часов)	Групповое занятие	Познавательная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Наименование разделов и тем / Тема занятия		
Название изучаемого раздела/изучаемой темы (количество часов на раздел, тему)		
№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
Знания о физической культуре (11 часов)		
1	Физическая культура в современном обществе	1
2	История развития тхэквондо в древности	1
3	История развития тхэквондо в современном обществе	1
4	Правила техники безопасности на занятиях	1
5	Правила поведения в зале	1
6	Основное атрибутика и амуниция	1
7	Этикет	1
8	Заповеди Тхэквондиста	1
9	Терминология	1
10	Уровни цветных поясов	1
11	Основные виды «Пхумсэ» (комплекс движений) на аттестацию по цветным поясам	1
Основные стойки и передвижения (10 часов)		
12	Стойка «Чучум-соги»	1
13	Стойка «Ап-куби»	1
14	Стойка «Ап-часэ»	1
15	Степы вперед	1
16	Степы в сторону и по кругу	1
17	Степы назад	1
18	Комплекс технических передвижений	4
Техника выполнения движения руками (10 часов)		
19	Прямой удар кулаком	1
20	Прямой удар ребром ладони	1
21	Прямой удар пальцами	1
22	Прямой удар с разворота кулаком	1
23	Нижний блок предплечьем	1

24	Нижний блок ребром ладони	1
25	Средний блок предплечьем	1
26	Нижний блок предплечьем	1
27	Нижний блок скрещиванием рук	1
28	Нижний блок с уходом назад	1
Техника выполнения движения ногами (10 часов)		
29	Мах вверх прямой ногой	1
30	Мах наружу прямой ногой	1
31	Мах во внутрь прямой ногой	1
32	Мах вверх прямой ногой по диагонали	1
33	Мах назад, в сторону и в бок	3
34	Прямой удар	1
35	Прямой удар в прыжке	2
Тренировка двигательных реакций (10 часов)		
36	Бег на скорость	4
37	Бег на выносливость	4
38	Специальные физические нагрузки на ноги	2
Развитие акробатических и гимнастических способностей (10 часов)		
39	Отработка кувырков и страховочных упражнений	4
40	Растяжка мышц ног, шпагат	6
Тактико-технические комплексы (10 часов)		
41	Подготовительные упражнения	1
42	Выполнения движений по отдельности на счет	2
43	Выполнения движений по отдельности без счета	2
44	Выполнения движений всего комплекса	5
Спаринговая тренировка. Подготовка к соревнованиям (20 часов)		
45	Подготовительные упражнения	1
46	Спаринг «Бой с тенью» без соперника	2
47	Спаринг с соперником по заданным параметрам	2
48	Спаринг с соперником только нападение	2
49	Спаринг с соперником только защита	2
50	Спаринг с временным интервалом	5
51	Спаринг по заданным параметрам	6
Подготовка и аттестация на цветные пояса (16 часов)		
52	Теория «Пхумсэ»	1
53	Изучение основных комплексов упражнений	4
54	Наработка маховых ударов руками по ракеткам	4
55	Наработка маховых ударов ногами по ракеткам	4
56	Выполнение комплекса упражнений на экзамене	3
В нижней части таблицы суммируются часы		
Итого:		120

