



УТВЕРЖДАЮ

Директор СОШ №60

Ем И.Б.

Рабочая программа
спортивной секции « КУДО»

1. Пояснительная записка

В мире одним из самых популярных восточных единоборств является КУДО.

КУДО– это корейское боевое искусство, а также олимпийский вид спорта, кроме того – это одно из самых современных боевых искусств.

Что же означает слово «КУДО»? то боевое искусство, характеризующееся наиболее мощной техникой ударов ногами, соответствующей этой технике тактикой и стратегией.

Детский возраст - это время интенсивного формирования и роста тела, развития функций всех систем организма и психики. Вместе с тем это благоприятный период для положительного воздействия в развитие детей средствами физической культуры. Именно в детском возрасте имеются все условия для всестороннего, гармоничного физического развития, образования, воспитания и оздоровления. Ребёнок, занимающийся КУДО, овладевает такими качествами, как дисциплина, духовное и нравственное воспитание. В единоборстве ребёнок овладевает качеством самооценки и умение замечать окружающий мир. Познание вида спорта даёт физическое воспитание в полном объёме наряду с духовным воспитанием. Умению терпеть и быть собранным, продумывать свои действия, и дозировано прикладывать свою силу.

Старший дошкольный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объёма двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет. Поэтому разучивание большого количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы, прививаться осмысленные, грамотные представления о важнейших правилах.

Отличительной особенностью программы является то, что большая часть времени отводится игровым упражнениям при их общей направленности на развитие двигательных и психических качеств занимающихся. Игровые упражнения создают на занятиях благоприятный эмоциональный настрой, повышают мотивацию к занятиям и проявлению волевых усилий, улучшая тем самым результаты тренировок и создавая предпосылки для формирования бойцовских качеств.

Уровень дополнительной общеразвивающей программы «КУДО» – стартовый, предполагающий использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого материала для освоения содержания программы.

Направленность программы – физкультурно-спортивная. Данная программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия включают теоретическую и практическую части. Количество часов в неделю на 1 группу – 2. Общее количество часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы – 72 часа.

2. Цель и задачи программы

Цель программы - формирование здорового образа жизни, укрепление здоровья и физическое развитие дошкольников через обучение КУДО

Задачи:

Обучающие:

- способствовать развитию физических качеств;
- изучить технику ударов руками и ногами;
- изучить базовую технику.

Развивающие:

- укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности обучающихся;
- развитие мотивации и положительного отношения ребенка к занятиям;
- развитие специальных качеств (выносливости, быстроты, ловкости, силы, координации движений);
- развитие природного потенциала каждого ребенка;

Воспитательные:

- воспитание трудолюбия, сознательной дисциплины, внимания, настойчивости и волевых качеств;
- воспитание стремления к здоровому образу жизни;
- воспитание патриотизма и любви к родному краю;
- привитие стойкого интереса к занятиям физкультурой и спортом;
- воспитание духовно – нравственных качеств поведения в коллективе.

3. Содержание программы

Структура программы содержит учебный материал по следующим разделам:

- Теоретическая подготовка;
- Общая физическая подготовка;
- Специальная физическая подготовка;
- Техническая подготовка;
- Тактическая подготовка;
- Контрольные испытания.

Календарно-тематическое планирование

№п/п	Раздел программы	Тема занятия	Количество часов
1	№1	История и теория КУДО	1
2	№2	Строевые упражнения	1
3	№3	Разминочные упражнения.	1
4	№4	Разминочные упражнения.	1
5	№5	ОФП, координационные способности	1
6	№6	ОФП, гибкость	1
7	№7	ОФП, координационные способности	1
8	№8	ОФП, выносливость	1
9	№9	ОФП, быстрота	1
10	№10	Базовые стойки. Ап чаги.	1
11	№11	Базовые стойки, перемещения в них	1
12	№12	ОФП, быстрота	1
13	№13	Махи, шпагаты, наклоны. Ап чаги	1
14	№14	Базовые стойки. Ап чаги	1
15	№15	Парные занятия	1
16	№16	Базовая техника. Блоки, удары	1
17	№17	Перемещения в стойках. Блоки, удары	1
18	№18	Базовая техника. Блоки, удары с перемещением в стойках.	1
19	№19	Бег 15 метров. Прыжки	1
20	№20	Саджу чируги, ап чаги, йоп чаги.	1
21	№21	Ап чаги с шагом. Ап чумокчируги с шагом, из степа.	1
22	№22	Ап чаги после подшагивания.	1
23	№23	Парные занятия.	1
24	№24	Бег 6 минут, прыжки на скакалке.	1
25	№25	Махи, упражнение «лягушка».	1
26	№26	Саджу маки, стойки, блоки удары.	1
27	№27	Боковая стойка, перемещения вперёд, назад, в стороны.	1
28	№28	ОФП, координационные способности.	1
29	№29	ОФП, гибкость	1
30	№30	Махи, удержание прямых ног.	1
31	№31	Базовая техника, блоки, удары, перемещения в стойках.	1
32	№32	Базовая техника, блоки, удары, перемещения в стойках.	1

33	№33	ОФП, быстрота.	1
34	№34	ОФП, выносливость.	1
35	№35	Перемещения вперед, назад, в стороны.	1
43	№43	Доллео чаги после подшагивания.	1
44	№44	Доллео чаги после подшагивания.	1
45	№45	Доллео чаги после подшагивания.	1
46	№46	Доллео чаги после подшагивания.	1
47	№47	ОФП, выносливость	1
48	№48	Перемещения вперед, назад, в стороны, смещения назад.Махи.	1
49	№49	Упражнение «Лягушка». Махи.	1
50	№50	Доллео чаги после подшагивания.	1
51	№51	«связки» ноги + руки, руки.	1
52	№52	Махи, наклоны, растяжка.	1
53	№53	Махи с 2-х 3-х шагов, перемещения, смещения в разные стороны.	1
54	№54	Доллео чаги после подшагивания, из степа.	1
55	№55	Бег 6 мин. Подвижные игры	1
56	№56	Доллео чаги после подшагивания, из степа	1
57	№57	Доллео, йоп, ап чаги с подшагиванием на стоящего.	1
58	№58	Доллео, йоп, ап чаги с подшагиванием на стоящего.	1
59	№59	Доллео, йоп, ап чаги с подшагиванием на стоящего.	1
60	№60	Доллео, йоп, ап чаги с подшагиванием на стоящего.	1
61	№61	ОФП, быстрота	1
62	№62	ОФП, выносливость	1
63	№63	Махи, наклоны, растяжка.	1
64	№64	Прыжки, отжимания	1
65	№65	Упражнение «Лягушка». Махи.	1
66	№66	Бег 7 мин. Подвижные игры.	1
67	№67	Подвижные игры.	1
68	№68	Махи с 2-х 3-х шагов, перемещения, смещения в разные стороны.	1
69	№69	Степы и стойки.	1
70	№70	Доллео чаги после подшагивания.	1
71	№71	Бег 8 мин. Подвижные игры.	1
72	№72	Открытое итоговое занятие обазовых пхумсэ.	1

4. Планируемые результаты

После окончания обучения по программе обучающиеся должны: Знать:

- о специальной одежде, инвентаре при занятии тхэквондо, о двигательном режиме, о гигиене закаливания и занятий физическими упражнениями, об осанке;
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную систему;
- гигиенические требования спортивной одежде;
- правила игры в баскетбол, футбол, волейбол;
- места занятий и инвентарь.
- об истории развития спорта в России;
- терминологию по тхэквондо;
- владеть знаниями о чувстве товарищества и нравственных правилах поведения в коллективе.

Уметь:

- выполнять программные требования по видам подготовки;
- владеть основами техники и тактики баскетбола, волейбола, футбола;
- правильно применять технические приемы в игровых видах спорта;
- выполнять основные технические приемы тхэквондо;
- выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрастным особенностям.

Использовать полученные знания и умения в практической деятельности и в повседневной жизни для:

- развития в себе духовных и физических качеств, необходимых в жизни;
- соблюдение здорового образа жизни;
- соблюдения мер предосторожности и правил поведения;
- успешного участия в соревнованиях;

Способ проверки:

- сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов.

