Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Дворец пионеров и школьников им. Н.К. Крупской г. Челябинска»,
филиал (МАУДО «ДПШ»)

«Сборник игр: игровой путь тхэквондо» в рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Тхэквондо»

Проект на Всероссийский творческий конкурс
«ПЕДАГОГ-ЭКСПЕРТ»
(Номинация «Творческие и методические работы педагогов»)

Автор:
Горынкина Анна Игоревна
педагог дополнительного образования

Челябинск 2025

Пояснительная записка

Актуальность использования игр для обучающихся 6,5-12 лет в рамках освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Тхэквондо»

В современном образовательном процессе все больше внимания уделяется интерактивным методам обучения, среди которых особое место занимают игры. Это связано с тем, что игры не только делают процесс обучения более увлекательным, но и способствуют более эффективному усвоению материала. В контексте освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Тхэквондо» (далее – ДООП) использование игровых методов становится особенно актуальным для обучающихся в возрасте 6,5-12 лет.

Во-первых, игры позволяют детям развивать физические навыки, необходимые для успешного освоения тхэквондо. Игровые элементы, такие как эстафеты, командные соревнования и подвижные игры, помогают улучшить координацию, гибкость и силу. Например, игры, направленные на развитие быстроты реакции, могут включать в себя элементы тхэквондо, такие как блоки и удары, что способствует не только физическому развитию, но и закреплению технических навыков.

Во-вторых, игры значительно увеличивают мотивацию и вовлеченность детей в учебный процесс. В возрасте 6,5-12 лет дети часто имеют короткий уровень внимания и могут быстро терять интерес к занятиям, особенно если они являются монотонными. Введение игровых элементов в образовательную программу «Тхэквондо» делает обучение более динамичным и интересным, что способствует поддержанию внимания и желания учиться. Дети, играя, не только развлекаются, но и осваивают важные аспекты боевых искусств, такие как дисциплина, уважение и командный дух.

Кроме того, игры способствуют развитию социальных навыков и командного взаимодействия. Тхэквондо, как и многие другие виды спорта, включает в себя элементы командной работы. Игровые занятия могут быть организованы в формате командных соревнований, что помогает детям научиться работать в группе, уважать партнеров и соперников, а также развивать навыки общения. Это особенно важно для детей в возрасте 6,5-12 лет, когда формируются основы социальной адаптации.

Наконец, игры способствуют развитию когнитивных навыков и стратегического мышления. В процессе игры дети учатся анализировать ситуации, принимать решения и разрабатывать стратегии, что является важным аспектом не только в тхэквондо, но и в жизни в целом. Например, во время игровых тренировок, где необходимо принимать решения в условиях ограниченного времени, дети развивают свои аналитические способности и учатся действовать в нестандартных ситуациях.

Таким образом, использование игр в ДООП «Тхэквондо» для обучающихся 6,5-12 лет является не только актуальным, но и необходимым. Игровые методы обучения способствуют развитию физических, социальных и

когнитивных навыков, что делает процесс освоения тхэквондо более эффективным и увлекательным. Важно, чтобы тренеры и педагоги осознавали потенциал игровых методов и внедряли их в свою практику, создавая тем самым благоприятную атмосферу для обучения и развития детей.

Аннотация к сборнику «Сборник игр: игровой путь тхэквондо»

«Сборник игр: игровой путь тхэквондо» представляет собой уникальный ресурс, разработанный в рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Тхэквондо» для детей в возрасте 6,5-12 лет. В данном сборнике собраны разнообразные игровые методики и упражнения, направленные на развитие физических, умственных и социальных навыков юных спортсменов.

Игровая форма обучения в тхэквондо позволяет не только сделать занятия более увлекательными, но и способствует лучшему усвоению техники и тактики боевого искусства. В сборнике представлены игры, которые развивают координацию, скорость реакции, силу и гибкость, а также способствуют формированию командного духа и взаимопомощи среди детей.

Каждая игра сопровождается подробными инструкциями по проведению, рекомендациями по адаптации для различных уровней подготовки и возрастных групп, а также описанием ожидаемых результатов. Сборник станет полезным инструментом для тренеров, педагогов и родителей, стремящихся создать увлекательную и эффективную образовательную среду для детей, занимающихся тхэквондо.

Данный ресурс подчеркивает важность интеграции игровых элементов в образовательный процесс, что позволяет сделать обучение более динамичным и интересным, а также формирует у детей любовь к спорту и здоровому образу жизни.

Сборник игр: игровой путь тхэквондо

ДООП: «Тхэквондо».

Возраст обучающихся: 6,5-12 лет.

Цель: развитие у обучающихся 6,5-12 лет интереса к тхэквондо, формирование базовых технических навыков, воспитание командного духа, дисциплины и уважения через игровые формы обучения.

Задачи:

1. Ознакомить детей с основами тхэквондо в игровой форме.
2. Развивать физическую подготовку, координацию и ловкость.
3. Воспитывать командный дух, уважение и дисциплину.
4. Повысить мотивацию к регулярным занятиям и самосовершенствованию.
5. Создать позитивную и безопасную атмосферу для обучения и развития.

ИГРЫ

1. Игра «Тхэквондо-эстафета».

Цель: развивать скорость, координацию и командное взаимодействие у участников через выполнение элементов тхэквондо в игровой форме.

Описание:
Участники делятся на команды. Каждая команда по очереди выполняет заданный элемент тхэквондо (удары, блоки, перемещения), после чего передает эстафету следующему участнику. Побеждает команда, которая быстрее и точнее выполнит все задания.

Инструкция:
1. Разделите детей на равные команды (по 3–6 человек).
2. Объясните правила и демонстрируйте элементы, которые необходимо выполнить.
3. Определите последовательность выполнения элементов для каждой команды.
4. По сигналу стартуйте, и участники по очереди выполняют элементы, передавая эстафету следующему.
5. Следите за правильностью выполнения и соблюдением техники.
6. Побеждает команда, которая первой завершит все задания или выполнит их за минимальное время.

Адаптация:
- Для начинающих: упростите элементы, например, замените сложные перемещения на простые шаги, уменьшите количество элементов.
- Для опытных: добавьте ограничение по времени на выполнение каждого элемента или усложните задания (например, комбинированные техники).

Ожидаемые результаты:
1. Повышение скорости реакции и движений.
2. Развитие координации и точности выполнения техник.
3. Формирование командного духа и умения работать в группе.
4. Повышение мотивации к тренировкам через игровой формат.

2. Игра «Поиск сокровищ».

Цель: развивать навыки ориентирования, внимательность и наблюдательность у участников через поиск предметов, связанных с тхэквондо, на территории тренировочного зала.

Описание:
Участники получают карты с указанием местоположения «сокровищ» - предметов, связанных с тхэквондо (например, символика, кимоно, пояса, медали). Они ищут эти предметы, следуя подсказкам на карте.

Инструкция:
1. Подготовьте несколько предметов, связанных с тхэквондо, и разместите их в безопасных местах зала.
2. Разработайте карты с указанием местоположения сокровищ. Для младших детей используйте простые схемы и подсказки.

3. Разделите участников на небольшие группы или пусть ищут индивидуально.
4. Раздайте карты и дайте старт.
5. Участники ищут и собирают «сокровища», проверяя правильность найденных предметов.
6. Побеждает тот, кто первым соберет все предметы или соберет их за минимальное время.

Адаптация:

- Для младших детей: используйте яркие картинки, простые подсказки и меньшую сложность маршрутов.
- Для старших: усложните задания, добавьте задания на выполнение техник или ответ на вопросы по технике.

Ожидаемые результаты:

1. Улучшение навыков ориентирования и пространственного восприятия.
2. Развитие внимательности и наблюдательности.
3. Повышение интереса к обучению через игровой подход.
4. Формирование командного взаимодействия при групповых поисках.

3. Игра «Тхэквондо-баланс».

Цель: развивать чувство равновесия, мышечную координацию и устойчивость у участников через выполнение стоек и движений на балансирующих платформах.

Описание:

Участники выполняют различные стойки и движения тхэквондо на специальных балансирующих платформах, удерживая равновесие в течение определенного времени.

Инструкция:

1. Подготовьте балансирующие платформы или мягкие маты с имитацией балансиров.
2. Объясните и покажите основные стойки тхэквондо (например, стойка на одной ноге, стойка на двух ногах).
3. Каждому участнику дается задание удерживать выбранную стойку или выполнять движение на платформе.
4. Начинайте с простых заданий, постепенно усложняя (например, удержание на одной ноге, выполнение ударов или перемещений).
5. Следите за техникой и безопасностью, помогая при необходимости.

Побеждает тот, кто дольше удержит равновесие или выполнит задание правильно.

Адаптация:

- Для начинающих: используйте широкие и мягкие платформы, уменьшите время удержания.
- Для продвинутых: используйте узкие платформы, усложняйте задания, добавляйте движения или выполняйте их с закрытыми глазами.

Ожидаемые результаты:

1. Развитие чувства равновесия и мышечной координации.
2. Улучшение устойчивости и контроля тела.
3. Повышение концентрации и внимательности.
4. Формирование навыков правильной техники и баланса в движениях.

4. Игра «Удар в цель».

Цель: развивать точность, силу и контроль при выполнении ударов тхэквондо у участников.

Описание:

Участники тренируются наносить удары по мишеням, расположенным на разной высоте и расстоянии, чтобы улучшить технику и точность.

Инструкция:

1. Установите мишени (например, мягкие или жесткие) на разной высоте и расстоянии от участников.
2. Объясните и продемонстрируйте правильную технику удара по выбранной мишени.
3. Каждый участник по очереди выполняет удары, стараясь попасть в мишень.
4. Следите за техникой и точностью, поощряя аккуратность и силу.
5. Подсчитайте количество попаданий или зафиксируйте успешные удары.
6. Побеждает тот, кто выполнит наибольшее число точных попаданий за отведенное время или количество попыток.

Адаптация:

- Для младших детей: используйте мягкие мишени, расположенные на низкой высоте, и уменьшите расстояние.
- Для старших и более опытных: используйте более сложные мишени, расположенные на разной высоте и на большем расстоянии, добавьте задания на силу и скорость.

Ожидаемые результаты:

1. Повышение точности и силы ударов.
2. Улучшение контроля и техники выполнения.
3. Развитие концентрации и внимания.
4. Повышение уверенности в своих навыках.

5. Игра «Тхэквондо-лабиринт»

Цель: развивать пространственное мышление, координацию и физическую подготовку участников через прохождение лабиринта с выполнением элементов тхэквондо**.**

Описание:

Создайте лабиринт из конусов, скакалок или других препятствий, по которому участники должны пройти, выполняя заданные движения и техники тхэквондо по указаниям тренера.

Инструкция:

1. Постройте лабиринт, используя доступные материалы (конусы, полоски, маты).

2. Объясните участникам последовательность движений, которые они должны выполнять на каждом этапе (например, блоки, удары, перемещения).
3. По сигналу начинайте, и участники проходят лабиринт, следуя указаниям педагога/тренера и выполняя техники.
4.Контролируйте правильность выполнения и соблюдение техники.
5. Для каждого участника можно установить индивидуальный маршрут или время прохождения.
6. Побеждает тот, кто быстрее и точнее пройдет лабиринт.

Адаптация:

- Для младших: упростите лабиринт, уменьшите количество препятствий и усложнений, сделайте его более безопасным.
- Для старших: добавьте сложные препятствия, усложните задания или увеличьте скорость прохождения.

Ожидаемые результаты:

1. Развитие пространственного мышления и ориентации.
2. Повышение физической выносливости, координации и скорости.
3. Формирование навыков выполнения техник в движении.
4. Повышение мотивации к тренировкам через игровую деятельность.

6. Игра «Тхэквондо-дуэль».

Цель: развивать боевые навыки, уверенность и умение применять техники тхэквондо в парной борьбе при соблюдении правил безопасности.

Описание:

Два участника по очереди выполняют атаки и защиты, тренируя технику боя в безопасной и контролируемой обстановке.

Инструкция:

1. Объясните и продемонстрируйте основные правила безопасного боя и технику выполнения ударов и блоков.
2. Разделите участников на пары, обеспечьте наличие защитных средств (шлемы, нагрудники, перчатки).
3. Установите очередность: один — атакует, другой — защищается, затем меняются ролями.
4. Следите за правильностью выполнения техник и соблюдением правил безопасности.
5. По окончании раунда обсудите с участниками их действия, дайте рекомендации.
6. Побеждает тот, кто лучше выполняет техники и демонстрирует уверенность.

Адаптация:

- Для начинающих: разрешите использовать только определенные удары (например, только удары ногой в корпус или в цель).
- Для более опытных: добавьте усложнения, например, выполнение комбинаций или ограничение времени на раунд.

Ожидаемые результаты:

1. Улучшение технических навыков боя и реакции.

2. Повышение уверенности в себе и своих возможностях.
3. Формирование навыков соблюдения правил и дисциплины.
4. Развитие командного духа и ответственности.

7. Игра «Командный бой».

Цель: развивать командную работу, стратегическое мышление и навыки боевых техник у участников через совместное участие в командных боях с соблюдением правил безопасности.

Описание:

Участники делятся на команды, каждая из которых разрабатывает стратегию и тактику боя. В ходе игры команды соревнуются друг с другом, применяя техники тхэквондо в безопасной форме.

Инструкция:

1. Разделите участников на равные команды, обеспечьте наличие защитной экипировки (шлемы, нагрудники, перчатки).
2. Объясните правила боя, технику и требования к безопасности.
3. Дайте время каждой команде разработать стратегию и тактику боя.
4. Начинаются поединки, в которых команды соревнуются, применяя разработанные тактики.
5. Следите за соблюдением правил, контролируйте безопасность и корректность выполнения техник.
6. После боя обсудите с участниками результаты, выделите командную работу и стратегические решения.

Адаптация:

- Для начинающих: уменьшите количество участников в команде, упростите тактики и снизьте интенсивность боев.
- Для опытных: усложняйте задания, вводите ограничения по времени или добавляйте дополнительные условия.

Ожидаемые результаты:

1. Развитие командной работы, взаимодействия и ответственности.
2. Формирование стратегического и тактического мышления.
3. Повышение уверенности и боевых навыков.
4. Воспитание дисциплины и уважения к сопернику.

8. Игра «Тхэквондо-танец».

Цель: развивать креативность, музыкальность и чувство ритма у участников через создание и исполнение танцевальной композиции на основе элементов тхэквондо.

Описание:

Команды создают хореографию, в которой сочетаются движения тхэквондо и музыкальные ритмы, и представляют её группе.

Инструкция:

1. Объясните участникам основные элементы тхэквондо, которые можно использовать в танце (удары, блоки, перемещения).

2. Разделите детей на команды и дайте задание разработать короткую хореографию, объединяющую эти элементы с музыкальным сопровождением.
3. Предоставьте время на репетицию и подготовку.
4. Каждая команда по очереди демонстрирует свою постановку.
5. Обсудите выступления, отметьте креативность, синхронность и музыкальность.

Адаптация:
- Для младших детей: используйте простые движения и короткие композиции, добавьте яркие музыкальные фрагменты.
- Для старших: усложняйте танец, добавляйте элементы синхронных движений и более сложные комбинации.

Ожидаемые результаты:
1. Развитие креативности и воображения.
2. Повышение музыкальности и чувства ритма.
3. Формирование командного взаимодействия и уверенности в себе.
4. Воспитание интереса к движению и искусству.

9. Игра «Скоростные удары».

Цель: развивать скорость, выносливость и точность выполнения ударов у участников через соревновательную деятельность.

Описание:

Участники соревнуются в быстроте выполнения заданного количества ударов по мишеням или в воздухе, стараясь выполнить их за минимальное время.

Инструкция:
1. Объясните правила и технику выполнения ударов (например, удары ногой или рукой по мишеням).
2. Установите таймер и подготовьте счетчик ударов.
3. Каждый участник по очереди выполняет заданное количество ударов, стараясь сделать их максимально быстро и правильно.
4. Зафиксируйте время выполнения и количество точных ударов.
5. Побеждает тот, кто выполнит задание быстрее и с наибольшей точностью.

Адаптация:
- Для младших детей: уменьшите количество ударов и снизьте требования к скорости, делая акцент на технике и контроле.
- Для старших и более подготовленных: увеличьте число ударов, добавьте задания на точность и силу.

Ожидаемые результаты:
1. Повышение скорости реакции и выполнения техник.
2. Развитие выносливости и силы.
3. Улучшение точности и контроля движений.
4. Повышение мотивации к тренировкам через соревновательный дух.

10. Игра «Тхэквондо-кроссфит»

Цель: развивать общую физическую подготовку, силу и выносливость участников через выполнение комплекса упражнений на основе элементов тхэквондо и силовых тренировок.

Описание:

Участники выполняют серию упражнений, связанных с тхэквондо, в круге, меняя виды деятельности каждые 2–3 минуты, что способствует развитию силы, скорости и выносливости.

Инструкция:

1. Подготовьте список упражнений, включающих техники тхэквондо (удары, блоки, перемещения) и силовые элементы (приседания, отжимания, прыжки).
2. Объясните технику выполнения каждого упражнения и правила безопасности.
3. Разделите участников на группы или организуйте круг, где каждый выполняет упражнение по очереди.
4. Установите таймер: каждые 2–3 минуты меняйте упражнение или переходите к следующему.
5. Следите за правильностью выполнения и соблюдением техники.
6. В конце занятия подведите итоги, отметьте прогресс и достижения участников.

Адаптация:

- Для младших детей: упростите упражнения, добавьте игровые элементы (например, «боевые» задания с мягкими мячами или эстафеты).
- Для старших: усложняйте упражнения, увеличивайте интенсивность и время выполнения.

Ожидаемые результаты:

1. Повышение общей физической выносливости и силы.
2. Развитие скоростных и силовых качеств.
3. Улучшение техники и координации движений.
4. Повышение мотивации к занятиям через разнообразие и игровой формат.