

Комитет по делам образования города Челябинска
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детской культуры «Ровесник» г. Челябинска»

Рассмотрено
педагогическим советом
Протокол № 1 от 30 августа 2023г.

Утверждаю:
Директор МБУДО «ДДК «Ровесник» г. Челябинска»
Н.В. Широченко
Широченко Н.В./
Приказ № 157 от 1 сентября 2023г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«ТХЭКВОНДО»

Возраст обучающихся: 7 – 18 лет

Срок реализации: 7 лет

Автор-составитель:
Сайранов Илдар Рифович,
тренер-преподаватель

Содержание

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы		
1.1.	Пояснительная записка программы	3
1.2.	Обучение	
	1. Цель и задачи программы	6
	2. Содержание программы	7
	3. Планируемые результаты	24
1.3.	Воспитание	
	1. Цель и задачи воспитания	28
	2. Содержание воспитательной деятельности	28
	3. Целевые ориентиры воспитания	29
Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий		
2.1.	Календарный учебный график	30
2.2.	Учебный план	31
2.3.	План воспитательной работы	32
2.4.	Условия реализации программы	36
2.5.	Формы контроля успеваемости	37
2.6.	Анализ результатов воспитания	39
2.7.	Оценочные материалы	40
2.8.	Методические материалы	44
2.9.	Список литературы	46
3.	Приложение	50

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

В современном обществе физическая культура выступает как необходимая часть образа жизни подрастающего поколения, так как она представляет собой неотъемлемую составляющую общечеловеческой культуры, область удовлетворения жизненно необходимых потребностей в двигательной активности, решает задачу физического совершенствования, решает проблемы рационального использования свободного времени.

Тхэквондо – это боевое искусство, характеризующееся наиболее мощной техникой ударов ногами, соответствующей этой технике тактикой и стратегией.

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Тхэквондо» обусловлена существующей потребностью общества в оздоровлении и нравственном воспитании подрастающего поколения.

Занятия тхэквондо служат эффективным средством не только физического, но и нравственного совершенствования, гармоничного развития личности, так как тхэквондо формирует внутреннюю культуру человека, характер, дисциплину, волю, воспитывает коллективизм, развивает чувства обязательности и ответственности. Во время занятий тхэквондо у человека развиваются скорость мышления, интуиция, умение управлять своим телом и своими эмоциями, появляется уверенность в своих действиях.

Данная программа разработана и реализуется в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 17.02.2023) (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023).
2. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации».
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"»
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02 февраля 2021г. № 38 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019г. № 467».
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"»
8. Письмо Минпросвещения России от 30 декабря 2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах российской Федерации»).
9. Приказ Минобрнауки России № 882, Минпросвещения России № 391 от 05 августа 2020г. «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с "Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ").
10. Закон Челябинской области от 29.08.2013г. № 515-30 «Об образовании в Челябинской области».
11. Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 30.12.2020г. № 01/2795 «Об утверждении Концепции развития региональной системы воспитания и социализации обучающихся Челябинской области на 2021-2025 годы».
12. Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 01.02.2021г. № 01/253 «Об утверждении концепции выявления, поддержки и развития способностей и талантов у детей и молодежи Челябинской области».
13. Положение об организации образовательного процесса в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Дом детской культуры «Ровесник г. Челябинска»
14. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Дом детской культуры «Ровесник» г. Челябинска».
15. Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля, промежуточной аттестации и оценивания по итогам освоения программы в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Дом детской культуры «Ровесник» г. Челябинска».

Отличительные особенности программы

В основу содержания данной программы, включён: обобщённый многолетний опыт работы спортивных коллективов, специализирующихся на подготовке тхэквондистов в условиях учреждения дополнительного образования.

Помимо общефизической и специальной физической подготовки, являющейся неотъемлемой частью воспитания тхэквондистов, на занятиях обучающиеся также знакомятся с другими видами спорта такими как баскетбол, футбол, регби, ручной мяч, приобретают навыки бесконфликтного общения, толерантности, взаимоуважения, коллективизма, в результате чего у обучающихся формируется сознательное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 7 до 18 лет.

Психологический портрет обучающихся 7 – 11 лет: развитие обучающихся этого возраста осуществляется главным образом на основе ведущей деятельности — учения. Учение выступает как важная общественная деятельность, которая носит коммуникативный характер. В процессе учебной деятельности обучающийся не только усваивает знания, умения и навыки, но и учится ставить перед собой учебные задачи (цели), находить способы усвоения и применения знаний, контролировать и оценивать свои действия. Характерным для этого возраста являются произвольность психических явлений, внутренний план действий, рефлексия.

Психологический портрет обучающихся 11 – 14 лет: характерным для обучающихся данного возраста является переход от детства к взрослости, который составляет главный смысл и специфическое различие этого этапа. Именно в этом возрасте происходят интенсивные и кардинальные изменения в организации обучающегося: стремление к самообразованию и самовоспитанию, полная определенность склонностей и профессиональных интересов. Это один из ответственных этапов психического развития человека, становления его личности, интенсивно формируются самосознание, способность к анализу окружающих явлений, возрастает интерес к отвлеченным проблемам.

Психологический портрет обучающихся 15 – 18 лет: главное психологическое приобретение данного возраста — это открытие своего внутреннего мира, внутреннее «Я». Главным измерением времени в самосознании является будущее, к которому он (она) себя готовит. Ведущая деятельность в этом возрасте — учебно-профессиональная, в процессе которой формируются такие новообразования, как мировоззрение, профессиональные интересы, самосознание, мечта и идеалы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тхэквондо» реализуется в течение 7 лет.

Содержание программы обучения подразделяется на следующие этапы:

- 1 год обучения – начальная подготовка;
- 2 – 4 года обучения – учебно-тренировочная подготовка;
- 5 – 7 года обучения – спортивное совершенствование.

На первом году обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, что составляет 144 часа в год, на 2 – 7 годах обучения занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа, 216 часов в год.

Форма обучения очная, групповая. Состав группы постоянный, разновозрастной.

1.2. ОБУЧЕНИЕ

1.2.1. Цель и задачи программы

Цель программы: создание условий для гармоничного полноценного физического и нравственного развития обучающихся в условиях учреждения дополнительного образования путем обучения основам целостного тхэквондо.

Задачи программы:

Личностные

- воспитывать потребность в здоровом образе жизни и регулярной спортивной деятельности;
- прививать интерес к занятиям тхэквондо;
- воспитывать коммуникативные навыки, уважительные отношения к партнёрам, сопернику, окружающим;
- воспитывать чувства ответственности и коллективизма;
- воспитывать самодисциплину;
- воспитывать самостоятельность, настойчивость, выдержку, самообладание;
- воспитывать психологическую уверенность в себе и в своих возможностях.

Метапредметные

- способствовать развитию умственных, физических и психических качеств;
- способствовать укреплению и сохранению здоровья;
- способствовать развитию психологической подготовки;
- способствовать развитию и совершенствованию общей и специальной физической подготовке;
- совершенствовать техническую и тактическую подготовку обучающихся.

Предметные

- познакомить с базовыми техниками тхэквондо;
- познакомить с техникой ударов руками и ногами;
- познакомить с разнообразием спортивных игр;
- познакомить с правилами судейства соревнований;
- способствовать приобретению соревновательного опыта.

1.2. ОБУЧЕНИЕ

1.2.2. Содержание программы

Перечень изучаемых разделов

№	Название раздела	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения	6 год обучения	7 год обучения
1.	Вводное занятие	1	1	1	1	1	1	1
2.	Введение в профессию	1	1	1	1	2	2	4
3.	Общефизическая подготовка. Легкая атлетика	40	22	22	20	20	20	20
4.	Общефизическая подготовка. Гимнастика и акробатика	-	-	16	8	8	8	8
5.	Общефизическая подготовка. Спортивные игры:							
	1. Баскетбол	10	12	6	8	8	8	7
	2. Футбол	8	10	8	8	8	8	7
	3. Регби	6	8	8	8	8	8	8
	4. Ручной мяч	8	10	-	-	-	-	-
6.	Тяжелая атлетика	-	-	-	8	8	8	8
7.	Специальная физическая подготовка	-	-	-	32	29	19	19
8.	Техническая и специальная физическая подготовка							
	1. Стойки	7	16	-	-	-	-	-
	2. Удары руками	7	16	-	-	-	-	-
	3. Блоки	6	16	-	-	-	-	-
	4. Удары ногами	8	18	-	-	-	-	-
	5. Пхумсе	6	14	-	-	-	-	-
	6. Совершенствование ранее изученного	-	-	64	-	-	-	-
	7. Степовая подготовка	6	14	30	-	-	-	-
	8. Работа по лапам	8	16	16	20	22	24	24
	9. Совершенствование двухшагового и одношагового спарринга	8	18	-	-	-	-	-
	10. Отработка спарринговой техники в защитных жилетах	10	16	20	24	24	18	18
	11. Совершенствование двухстороннего спарринга	-	-	-	22	22	24	24
	12. Тактико-техническая подготовка	-	-	-	22	22	24	24
9.	Соревнования	-	4	20	30	30	40	40
10.	Контрольное занятие по итогам I полугодия	2	2	2	2	2	2	2
11.	Промежуточная аттестация	2	2	2	2	2	2	-
12.	Оценивание по итогам освоения программы	-	-	-	-	-	-	2
	Итого	216	216	216	216	216	216	216

1.2. ОБУЧЕНИЕ

Содержание программы

1 год обучения

1. Вводное занятие (1 ч.)

Физическая культура и спорт России. Краткий обзор истории тхэквондо. Инструктаж по технике безопасности. Показания и противопоказания к занятиям спортом. Основы гигиены.

2. Введение в профессию (1 ч.)

Где могут пригодиться полученные на занятиях знания.

3. Общефизическая подготовка. Легкая атлетика (40 ч.)

Понятие общефизической подготовки. Анатомо-физиологические особенности организма человека: сведения о костной системе и мышечно-связочном аппарате.

Понятие общеразвивающих упражнений. Выполнение упражнений на все группы мышц. Основная стойка. Положения рук. Упражнения для рук, корпуса. Наклоны и повороты туловища и головы. Сгибание и разгибание рук в упоре. Приседания, прыжки на месте и в продвижении. Общеразвивающие упражнения со скакалкой и гимнастической палкой.

4. Общефизическая подготовка. Спортивные игры (32 ч.)

Разновидности спортивных игр. Игровая дисциплина.

1. Баскетбол (10 ч.)

Краткий обзор истории баскетбола. Правила игры в баскетбол. Основные термины. Разметка баскетбольной площадки. Техника ведения мяча в баскетболе: передвижения с мячом шагом, бегом.

2. Футбол (8 ч.)

Краткий обзор истории футбола. Правила игры в футбол. Футбольная терминология. Разметка поля. Ведение мяча, остановка мяча, удары по мячу.

3. Регби (6 ч.)

История возникновения и развития регби. Правила регби. Игровое поле для регби. Экипировка для регби. Стандартные положения регби.

4. Ручной мяч (8 ч.)

История гандбола. Правила гандбола. Инвентарь и экипировка для гандбола. Площадка для игры в гандбол. Стандартные броски в гандболе.

Отработка на практике различных техник ведения мяча.

5. Техническая и специальная физическая подготовка (66 ч.)

Понятие технической и специальной физической подготовки.

Техника выполнения упражнений:

- на развитие гибкости (по одному и в парах);
- на развитие подвижности суставов и упругости мышц;
- на развитие координации и скорости;
- подводящие упражнения к освоению ударов.

1. Стойки (7ч.)

Понятие стойки, разновидности стоек.

Техника выполнения стоек:

- наранхи соги (стойка с параллельными ступнями на ширине плеч),
- дючум соги (низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч),
- ап соги (высокая стойка),
- ап куби (длинная стойка),
- дуит куби (низкая стойка с опорой на сзади стоящую ногу),
- бом соги (стойка «тигра»),
- моа соги (стойка ступнями вместе).

2. Удары руками (7 ч.)

Виды ударов руками. Подготовительные упражнения.

Техника выполнения ударов руками:

- баро чигури (удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу),
- банде чируги (удар кулаком руки, с опорой на разноименную ногу),
- сонкыт (кончики пальцев),
- сонналь (ребро ладони).

3. Блоки (6 ч.)

Понятие блоков. Разновидности блоков. Подготовительные упражнения.

Техника блоков:

- арэ макки (защита нижнего уровня),
- момтхон макки (защита среднего уровня),
- ольгуль макки (защита верхнего уровня),
- хэчо макки (блок двумя руками наружу),
- сонналь хэчо макки (блок двумя руками наружу ребром ладони).

4. Удары ногами (8 ч.)

Виды ударов ногами.

Техника выполнения ударов ногами:

- ап чаги (удар ногой вперед),
- миро чаги (удар ногой вперед всей ступней),
- долле чаги (удар ногой по окружности),
- нэре чаги (удар ногой вниз),
- ап нэре чаги (удар ногой вниз вовнутрь),
- баккат нэре чаги (удар ногой вниз наружу),
- еп чаги (удар ногой в сторону).

5. Пхумсе (6 ч.)

Понятие пхумсе.

Комплексы пхумсе:

№ 1. Тхэгык Иль Дянг

№ 2. Тхэгык И Дянг

6. Степовая подготовка (6 ч.)

Техника передвижения в стойке: перемещения обычным шагом, перемещения приставным шагом. Перемещения прыжком (подскоком, отскоком).

7. Работа по лапам (8 ч.)

Как правильно держать лапы. Правила безопасности.

Техника выполнения ударов: ап чаги, миро чаги, долле чаги, нэре чаги, ап нэре чаги, баккат нэре чаги.

8. Совершенствование двухшагового и одношагового спарринга (8 ч.)

Понятие спарринга. Легкий контакт. Ориентация в пространстве.

9. Отработка спарринговой техники в защитных жилетах (10 ч.)

Сила удара, ориентация в пространстве.

Отработка стоек, ударов руками и ногами, блоков, пхумсе, степов, двухшагового и одношагового спарринга, спарринговой техники в защитных жилетах, работа по лапам.

6. Контрольное занятие по итогам I полугодия (2 ч.)

Сдача нормативов общефизической подготовки. Демонстрация техники изученных стоек, ударов, блоков, пхумсе, показательные выступления.

7. Промежуточная аттестация (2 ч.)

Сдача нормативов общефизической подготовки. Демонстрация техники изученных стоек, ударов, блоков, пхумсе, показательные выступления.

1.2. ОБУЧЕНИЕ

Содержание программы

2 год обучения

1. Вводное занятие (1 ч.)

Мероприятия по физической культуре и спорту. Инструктаж по технике безопасности. Основы гигиены. Режим дня и питания. Противопоказания к занятиям тхэквондо.

2. Введение в профессию (1 ч.)

Понятие профессии. В каких профессиях пригодятся, полученные знания.

3. Общефизическая подготовка. Легкая атлетика (22 ч.)

Значение общефизической подготовки. Анатомо-физиологические особенности организма человека: сведения о костной системе и мышечно-связочном аппарате.

Техника выполнения общеразвивающих упражнений. Основная стойка. Положения рук. Упражнения для рук, корпуса. Наклоны и повороты туловища и головы. Сгибание и разгибание рук в упоре. Приседания, прыжки на месте и в продвижении. Техника выполнения прыжков в длину и высоту. Общеразвивающие упражнения со скакалкой и гимнастической палкой. Техника метания набивных мячей. Челночный бег 3х8м, кросс.

Выполнение упражнений на все группы мышц, выполнение упражнений с предметами (скакалкой, гимнастической палкой), беговых и прыжковых упражнений.

Бег на 30>60 м. Кросс от 500 до 1000 м. Прыжки в длину и высоту. Метание набивных мячей и ядер различными способами.

4. Общефизическая подготовка. Спортивные игры (40 ч.)

Разновидности спортивных игр. Игровая дисциплина.

1. Баскетбол (12 ч.)

Правила игры в баскетбол. Основные термины. Разметка баскетбольной площадки. Техника ведения мяча в баскетболе: передвижения с мячом шагом, бегом. Изменение направления. Действия при сближении с соперником.

2. Футбол (10 ч.)

Правила игры в футбол. Футбольная терминология. Разметка поля. Ведение мяча, остановка мяча, удары по мячу. Изменение направления. Действия при сближении с соперником.

3. Регби (8 ч.)

Правила регби. Фазы игры. Игровое поле для регби. Экипировка для регби. Стандартные положения регби. Захват.

4. Ручной мяч (10 ч.)

Правила гандбола. Инвентарь и экипировка для гандбола. Площадка для игры в гандбол. Стандартные броски в гандболе.

5. Техническая и специальная физическая подготовка (144 ч.)

Значение технической и специальной физической подготовки.

Техника выполнения упражнений:

– на развитие гибкости (по одному и в парах);

- на развитие подвижности суставов и упругости мышц;
- на развитие координации и скорости;
- подводящие упражнения к освоению ударов.

1. Стойки (16ч.)

Разновидности стоек.

Техника выполнения стоек:

- наранхи соги (стойка с параллельными ступнями на ширине плеч),
- дючум соги (низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч),
- ап соги (высокая стойка),
- ап куби (длинная стойка),
- дуит куби (низкая стойка с опорой на сзади стоящую ногу),
- бом соги (стойка «тигра»),
- моа соги (стойка ступнями вместе),
- коа соги (перекрестная стойка),
- хак дари соги (стойка на одной ноге),
- гибон дюнби (стойка готовности).

2. Удары руками (16 ч.)

Виды ударов руками. Подготовительные упражнения.

Техника выполнения ударов руками:

- баро чигури (удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу),
- банде чируги (удар кулаком руки, с опорой на разноименную ногу),
- сонкыт (кончики пальцев),
- сонналь (ребро ладони),
- чиги (рубящий удар),
- ап чиги (удар вперед-вверх),
- ан чиги (удар вовнутрь),
- пхальмок (удар локтем),
- иоп чируги (удар в сторону),
- долле чируги (удар по кругу),
- баккат чиги (удар по окружности наружу).

3. Блоки (16ч.)

Разновидности блоков. Подготовительные упражнения.

Техника блоков:

- арэ макки (защита нижнего уровня),
- момтхон макки (защита среднего уровня),
- ольгуль макки (защита верхнего уровня),
- хэчо макки (блок двумя руками наружу),
- сонналь хэчо макки (блок двумя руками наружу ребром ладони),
- нот гель макки (скрестный блок двумя руками),
- сонналь макки (блок ребром ладони).

4. Удары ногами (18 ч.)

Виды ударов ногами.

Техника выполнения ударов ногами:

- ап чаги (удар ногой вперед),
- миро чаги (удар ногой вперед всей ступней),
- долле чаги (удар ногой по окружности),
- нэре чаги (удар ногой вниз),
- ап нэре чаги (удар ногой вниз вовнутрь),
- баккат нэре чаги (удар ногой вниз наружу),
- еп чаги (удар ногой в сторону).
- баль тынг долле чаги (удар по окружности подъемом стопы),
- дуи чаги (удар ногой назад),
- ап чук долле чаги (удар по окружности частью подошвы).

5. *Пхумсе (14 ч.)*

Комплексы пхумсе:

№ 3. Тхэгык Сам Дянг

№ 4. Тхэгык Са Дянг

6. *Степовая подготовка (14 ч.)*

Техника передвижения в стойке: перемещения обычным шагом, перемещения приставным шагом. Понятие опорной ноги. Перемещение скачком: толчком одной ногой и толчком двумя ногами (подскоком, отскоком).

7. *Работа по лапам (16 ч.)*

Постановка лап для различных ударов. Правила безопасности.

Техника выполнения ударов: ап чаги, миро чаги, долле чаги, нэре чаги, ап нэре чаги, баккат нэре чаги, баль тынг долле чаги, дуи чаги, ап чук долле чаги.

8. *Совершенствование двухшагового и одношагового спарринга (18 ч.)*

Легкий контакт в спарринге. Ориентация в пространстве.

9. *Отработка спарринговой техники в защитных жилетах (16 ч.)*

Контроль силы удара, ориентация в пространстве.

6. **Соревнования (4 ч.)**

Участие в соревнованиях и турнирах различного уровня.

7. **Контрольное занятие по итогам I полугодия (2 ч.)**

Сдача нормативов общефизической подготовки. Демонстрация техники изученных стоек, ударов, блоков, пхумсе, показательные выступления.

8. **Промежуточная аттестация (2 ч.)**

Сдача нормативов общефизической подготовки. Демонстрация техники изученных стоек, ударов, блоков, пхумсе, показательные выступления.

1.2. ОБУЧЕНИЕ

Содержание программы

3 год обучения

1. Вводное занятие (1 ч.)

Мероприятия по физической культуре и спорту. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний по гигиене и врачебному контролю. Режим дня спортсмена: рациональное питание, питьевой режим, сон.

2. Введение в профессию (1 ч.)

В каких профессиях пригодятся, полученные знания. Смежные дисциплины.

3. Общефизическая подготовка. Легкая атлетика (22 ч.)

Значение общефизической подготовки. Анатомо-физиологические особенности организма человека: сведения о костной системе и мышечно-связочном аппарате.

Техника выполнения общеразвивающих упражнений. Основная стойка. Положения рук. Упражнения для рук, корпуса. Наклоны и повороты туловища и головы. Сгибание и разгибание рук в упоре. Приседания, прыжки на месте и в продвижении. Техника выполнения прыжков в длину и высоту. Общеразвивающие упражнения со скакалкой и гимнастической палкой. Техника метания набивных мячей различными способами. Челночный бег 30х8м, кросс.

Выполнение упражнений на все группы мышц, выполнение упражнений с предметами (скакалкой, гимнастической палкой).

Бег на 30>60 и 100м. Кросс от 500 до 1500 м. Прыжки в длину и высоту. Специальные беговые и прыжковые упражнения.

Метание набивных мячей различными способами.

4. Общефизическая подготовка. Гимнастика и акробатика (16 ч.)

Понятие акробатики и гимнастики, краткие исторические сведения.

Техника безопасности при выполнении гимнастических и акробатических элементов.

Техника выполнения гимнастических и акробатических упражнений: группировка сидя, в приседе, лежа на спине, перекаты в сторону, кувырки с места, стойки на голове и руках.

Упражнения с собственным весом.

Выполнение акробатических и гимнастических упражнений.

5. Общефизическая подготовка. Спортивные игры (22 ч.)

Разновидности спортивных игр. Игровая дисциплина.

1. Баскетбол (6 ч.)

Правила игры в баскетбол. Основные термины. Разметка баскетбольной площадки. Техника ведения мяча в баскетболе: высота отскока мяча, изменение направления. Действия при сближении с соперником. Прием внезапности.

2. Футбол (8 ч.)

Правила игры в футбол. Футбольная терминология. Разметка поля. Ведение мяча, остановка мяча, удары по мячу. Изменение направления. Действия при сближении с соперником. Обманные действия.

3. Регби (8 ч.)

Правила регби. Фазы игры. Коридор и аут. Стандартные положения регби.

6. Техническая и специальная физическая подготовка (130 ч.)

1. Совершенствование ранее изученного (64 ч.)

Повторение и отработка техники изученного ранее:

- стойки: наранхи соги, дючум соги, ап соги, ап куби, дуит куби, бом соги, моа соги;
- блоки: арэ макки, момтхон макки, ольгуль макки, хэчо макки, сонналь хэчо макки;
- удары руками: баро чигури, банде чируги, сонкыт, сонналь;
- удары ногами: ап чаги, миро чаги, долле чаги, нэре чаги, ап нэре чаги, баккат нэре чаги, еп чаги;
- комплексы пхумсе: №1, №2, №3, №4,

2. Степовая подготовка (30 ч.)

Техника передвижения в стойке: скорость, «пружинность», понятие опорной ноги, перемещения обычным шагом, перемещения приставным шагом, перемещение прыжком и скачком, направления перемещения скачком.

3. Работа по лапам (16 ч.)

Постановка лап для различных ударов. Правила безопасности при работе с лапами.

Техника выполнения ударов: ап чаги, миро чаги, долле чаги, нэре чаги, ап нэре чаги, баккат нэре чаги, баль тынг долле чаги, дуи чаги, ап чук долле чаги.

4. Отработка спарринговой техники в защитных жилетах (20 ч.)

Контроль силы удара, ориентация в пространстве, трех шаговый спарринг.

7. Соревнования (20 ч.)

Участие в соревнованиях и турнирах различного уровня.

8. Контрольное занятие по итогам I полугодия (2 ч.)

Сдача нормативов общефизической подготовки. Демонстрация техники изученных стоек, ударов, блоков, пхумсе, показательные выступления.

9. Промежуточная аттестация (2 ч.)

Сдача нормативов общефизической подготовки. Демонстрация техники изученных стоек, ударов, блоков, пхумсе, показательные выступления.

1.2. ОБУЧЕНИЕ

Содержание программы

4 год обучения

1. Вводное занятие (1 ч.)

Инструктаж по технике безопасности, гигиенические мероприятия в режиме дня спортсмена, рациональное питание, полноценный сон, питьевой режим. Понятие самоконтроля, самочувствие.

2. Введение в профессию (1 ч.)

В каких профессиях пригодятся, полученные знания. Смежные дисциплины.

3. Общефизическая подготовка. Легкая атлетика (20 ч.)

Значение общефизической подготовки. Анатомо-физиологические особенности организма человека: костная система и мышечно-связочный аппарат.

Техника выполнения общеразвивающих упражнений. Общеразвивающие упражнения с предметами. Техника выполнения прыжков в длину и высоту.

Техника метания различными способами.

Выполнение упражнений на все группы мышц, выполнение упражнений с предметами.

Бег на 30>60 и 100 м. Кросс от 500 до 2000 м. Прыжки в длину и высоту. Специальные беговые и прыжковые упражнения.

Метание набивных мячей и ядер различными способами.

4. Общефизическая подготовка. Гимнастика и акробатика (8 ч.)

Техника безопасности при выполнении гимнастических и акробатических элементов.

Техника выполнения гимнастических и акробатических упражнений: группировка сидя, в приседе, лежа на спине, перекаты в сторону, назад из упора присев. Различные кувырки. Длинные кувырки с места. Перевороты в сторону. Упражнения с собственным весом. Сгибание рук в упоре, приседание, прыжки.

5. Общефизическая подготовка. Спортивные игры (24 ч.)

Разновидности спортивных игр. Игровая дисциплина.

1. Баскетбол (8 ч.)

Правила игры в баскетбол. Основные термины. Техника ведения мяча в баскетболе: высота отскока мяча, изменение направления, прием внезапности, скоростное ведение. Судейство.

2. Футбол (8 ч.)

Правила игры в футбол. Футбольная терминология. Ведение мяча, остановка мяча, удары по мячу. Изменение направления. Действия при сближении с соперником. Обманные действия. Судейство.

3. Регби (8 ч.)

Правила регби. Фазы игры. Коридор и аут. Стандартные положения регби. Судейство.

6. Тяжелая атлетика (8 ч.)

Понятие тяжелой атлетики. История возникновения и развития. Оборудование и инвентарь для тяжелой атлетики.

Техника упражнений в тяжелой атлетике. Исходная стойка, тяговые упражнения. Упражнения на тягу с различной высоты. Упражнения с гантелями.

Техника безопасности.

7. Специальная физическая подготовка (32 ч.)

Понятие специальной физической подготовки, значение специальной физической подготовки. Подготовка спортивная и теоретическая. Средства СФП. Разновидности упражнений. Техника выполнения упражнений.

Выполнение упражнений:

- на развитие гибкости (по одному и в парах);
- на развитие подвижности суставов и упругости мышц;
- на развитие координации и скорости;
- подводящие упражнения к освоению ударов.

8. Техническая и специальная физическая подготовка (88 ч.)

Повторение и отработка техники изученного ранее.

1. Работа по лапам (20 ч.)

Постановка лап для различных ударов. Скоростная работа по лапам. Правила безопасности.

Техника выполнения ударов: ап чаги, миро чаги, долле чаги, нэре чаги, ап нэре чаги, баккат нэре чаги, баль тынг долле чаги, дуи чаги, ап чук долле чаги.

2. Отработка спарринговой техники в защитных жилетах (24 ч.)

Техника передвижения: скорость, «пружинность», перемещения обычным шагом, перемещения приставным шагом, перемещение прыжком и скачком. Повороты вперед и назад.

Контроль силы удара, ориентация в пространстве.

3. Совершенствование двустороннего спарринга (22 ч.)

Техника передвижения: скорость, «пружинность», перемещения обычным шагом, перемещения приставным шагом, перемещение прыжком и скачком. Повороты вперед и назад. Контроль силы удара, ориентация в пространстве.

4. Тактико-техническая подготовка (22 ч.)

Понятие тактической подготовки. Разновидности тактики: активная, пассивная, комбинированная. Тактические схемы нападения, тактические схемы защитных действий и их вариативность.

Морально-волевая и психологическая подготовка.

9. Соревнования (30 ч.)

Участие в соревнованиях и турнирах различного уровня.

10. Контрольное занятие по итогам I полугодия (2 ч.)

Сдача нормативов общефизической подготовки. Демонстрация техники изученных стоек, ударов, блоков, пхумсе, показательные выступления.

11. Промежуточная аттестация (2 ч.)

Сдача нормативов общефизической подготовки. Демонстрация техники изученных стоек, ударов, блоков, пхумсе, показательные выступления.

1.2. ОБУЧЕНИЕ

Содержание программы

5 год обучения

1. Вводное занятие (1 ч.)

Инструктаж по технике безопасности, гигиенические мероприятия в режиме дня спортсмена, рациональное питание, полноценный сон, питьевой режим. Понятие самоконтроля, самочувствие.

2. Введение в профессию (2 ч.)

В каких профессиях пригодятся, полученные знания. Смежные дисциплины.

3. Общефизическая подготовка. Легкая атлетика (20 ч.)

Значение общефизической подготовки. Анатомо-физиологические особенности организма человека: выносливость, сила, быстрота, координационные способности, гибкость. Профилактика травматизма.

Техника выполнения упражнений общефизической подготовки. Выполнение упражнений на все группы мышц, выполнение упражнений с предметами. Техника выполнения прыжков в длину и высоту. Бег на 100 м. Кросс от 500 до 2000 м. Кросс на пересеченной местности – 2-4 км. Прыжки в длину и высоту. Специальные беговые и прыжковые упражнения.

Техника метания гранаты. Метание гранаты.

4. Общефизическая подготовка. Гимнастика и акробатика (8 ч.)

Техника безопасности при выполнении гимнастических и акробатических элементов. Техника выполнения гимнастических и акробатических упражнений: группировка сидя, в приседе, лежа на спине, перекаты в сторону, назад из упора присев. Различные кувырки. Длинные кувырки с места и разбега. Стойки на голове и руках. Перевороты в сторону. Упражнения с собственным весом. Сгибание рук в упоре, приседание, прыжки. Подтягивание на перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках. Лазание по канату. Перетягивание каната.

5. Общефизическая подготовка. Спортивные игры (24 ч.)

Разновидности спортивных игр. Игровая дисциплина.

1. Баскетбол (8 ч.)

Правила игры в баскетбол. Основные термины. Техника ведения мяча в баскетболе: высота отскока мяча, изменение направления, прием внезапности, скоростное ведение. Судейство. Дисквалификация. Замена игроков.

2. Футбол (8 ч.)

Правила игры в футбол. Футбольная терминология. Ведение мяча, остановка мяча, удары по мячу. Изменение направления. Действия при сближении с соперником. Обманные действия. Судейство. Дисквалификация. Замена игроков.

3. Регби (8 ч.)

Правила регби. Фазы игры. Коридор и аут. Стандартные положения регби. Судейство. Дисквалификация. Замена игроков.

6. Тяжелая атлетика (8 ч.)

Техника упражнений в тяжелой атлетике. Оборудование и инвентарь для тяжелой атлетики: гантели, мячи, грифы, диски. Исходная стойка, тяговые упражнения. Упражнения на тягу с различной высоты. Упражнения с гириями и гантелями. Рывок, фазы рывка. Техника рывка с выпадом. Толчок. Техника безопасности.

7. Специальная физическая подготовка (29 ч.)

Техника выполнения упражнений специальной физической подготовки. Подготовка спортивная и теоретическая.

Выполнение упражнений:

- на развитие гибкости (по одному и в парах);
- на развитие подвижности суставов и упругости мышц;
- на развитие координации и скорости;
- подводящие упражнения к освоению ударов.

8. Техническая и специальная физическая подготовка (90 ч.)

1. Работа по лапам (22 ч.)

Постановка лап для различных ударов. Скоростная работа по лапам. Правила безопасности.

Техника выполнения ударов: ап чаги, миро чаги, долле чаги, нэре чаги, ап нэре чаги, баккат нэре чаги, баль тынг долле чаги, дуи чаги, ап чук долле чаги.

2. Отработка спарринговой техники в защитных жилетах (24 ч.)

Контроль силы удара, ориентация в пространстве. Техника передвижения в стойке: скорость, «пружинность», перемещения обычным шагом, перемещения приставным шагом, перемещение прыжком и скачком

3. Совершенствование двустороннего спарринга (22 ч.)

Контроль силы удара, ориентация в пространстве. Техника передвижения в стойке: скорость, «пружинность», перемещения обычным шагом, перемещения приставным шагом, перемещение прыжком и скачком

4. Тактико-техническая подготовка (22 ч.)

Разновидности тактики: активная, пассивная, комбинированная. Тактические схемы нападения, тактические схемы защитных действий и их вариативность. Морально-волевая и психологическая подготовка.

Отработка стоек, ударов руками и ногами, блоков, пхумсе, степов, двухшагового и одношагового спарринга, спарринговой техники в защитных жилетах, скоростная работа по лапам.

Пхумсе: № 5 Тхэгык О Дянг, № 6 Тхэгык Юк Дянг

9. Соревнования (30 ч.)

Участие в соревнованиях и турнирах различного уровня.

10. Контрольное занятие по итогам I полугодия (2 ч.)

Сдача нормативов общефизической подготовки. Демонстрация техники изученных стоек, ударов, блоков, пхумсе, показательные выступления.

11. Промежуточная аттестация (2 ч.)

Сдача нормативов общефизической подготовки. Демонстрация техники изученных стоек, ударов, блоков, пхумсе, показательные выступления.

1.2. ОБУЧЕНИЕ

Содержание программы 6 год обучения

1. Вводное занятие (1 ч.)

Инструктаж по технике безопасности, гигиенические мероприятия в режиме дня спортсмена, рациональное питание, полноценный сон, питьевой режим. Самоконтроль. Профилактика травматизма. Первая помощь при травмах различного характера.

2. Введение в профессию (2 ч.)

Тренер. Какими качествами должен обладать тренер. Профессиональная этика. Выдающиеся тренеры.

Выбор профессии: физическая культура, педагогическое образование. Учебные заведения, где можно продолжить обучение.

3. Общефизическая подготовка. Легкая атлетика (20 ч.)

Значение общефизической подготовки. Анатомо-физиологические особенности организма человека: выносливость, сила, быстрота, координационные способности, гибкость. Профилактика травматизма.

Техника выполнения упражнений общефизической подготовки. Техника выполнения прыжков в длину и высоту. Техника метания гранаты. Техника толкания ядра.

Выполнение упражнений на все группы мышц, выполнение упражнений с предметами.

Бег на 100 м. Кросс от 500 до 2500 м. Кросс на пересеченной местности – 4-6 км. Прыжки в длину и высоту. Специальные беговые и прыжковые упражнения.

Метание гранаты, толкание ядра.

4. Общефизическая подготовка. Гимнастика и акробатика (8 ч.)

Техника безопасности при выполнении гимнастических и акробатических элементов.

Техника выполнения гимнастических и акробатических упражнений: группировка сидя, в приседе, лежа на спине, перекувырки в сторону, назад из упора присев. Различные кувырки. Длинные кувырки с места и разбега. Несколько кувырков вперед и назад. Стойки на голове и руках. Перевороты в сторону. Упражнения с собственным весом. Сгибание рук в упоре, приседание, прыжки.

Подтягивание на перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Лазание по канату. Перетягивание каната. Рондат. Фляк. Сальто вперед с мостика. Сальто назад со страховкой. Упражнения на батуте.

5. Общефизическая подготовка. Спортивные игры (24 ч.)

Разновидности спортивных игр. Игровая дисциплина.

1. Баскетбол (8 ч.)

Правила игры в баскетбол. Основные термины. Техника ведения мяча в баскетболе: высота отскока мяча, изменение направления, прием внезапности, скоростное ведение. Замена игроков. Судейство. Дисквалификация.

2. Футбол (8 ч.)

Правила игры в футбол. Футбольная терминология. Ведение мяча, остановка мяча, удары по мячу. Изменение направления. Действия при сближении с соперником. Обманные действия. Замена игроков. Судейство. Дисквалификация.

3. Регби (8 ч.)

Правила регби. Фазы игры. Коридор и аут. Стандартные положения регби. Замена игроков. Судейство. Дисквалификация.

6. Тяжелая атлетика (8 ч.)

Оборудование и инвентарь для тяжелой атлетики: гантели, мячи, грифы, диски. Техника упражнений в тяжелой атлетике. Исходная стойка, тяговые упражнения. Упражнения на тягу с различной высоты. Упражнения с гантелями, гириями штангой. Техника рывка с выпадом. Техника рывка с приседом. Техника безопасности.

7. Специальная физическая подготовка (19 ч.)

Средства специальной физической подготовки. Разновидности упражнений. Техника выполнения упражнений.

Выполнение упражнений:

- на развитие гибкости (по одному и в парах);
- на развитие координации и скорости.

8. Техническая и специальная физическая подготовка (90 ч.)

1. Работа по лапам (24 ч.)

Постановка лап для различных ударов. Скоростная работа по лапам. Правила безопасности. Техника выполнения ударов.

2. Отработка спарринговой техники в защитных жилетах (18 ч.)

Техника передвижения в стойке. Контроль силы удара, ориентация в пространстве.

3. Совершенствование двустороннего спарринга (24 ч.)

Техника передвижения в стойке. Контроль силы удара, ориентация в пространстве.

4. Тактико-техническая подготовка (24 ч.)

Тактика активная, пассивная, комбинированная. Тактические схемы нападения, тактические схемы защитных действий и их вариативность.

Морально-волевая и психологическая подготовка.

9. Соревнования (40 ч.)

Участие в соревнованиях и турнирах различного уровня.

10. Контрольное занятие по итогам I полугодия (2 ч.)

Сдача нормативов общефизической подготовки. Демонстрация техники изученных стоек, ударов, блоков, пхумсе, показательные выступления.

11. Промежуточная аттестация (2 ч.)

Сдача нормативов общефизической подготовки. Демонстрация техники изученных стоек, ударов, блоков, пхумсе, показательные выступления.

1.2. ОБУЧЕНИЕ

Содержание программы

7 год обучения

1. Вводное занятие (1 ч.)

Инструктаж по технике безопасности, гигиенические мероприятия в режиме дня спортсмена, рациональное питание, полноценный сон, питьевой режим. Самоконтроль. Профилактика травматизма. Первая помощь при травмах.

2. Введение в профессию (4 ч.)

Тренер. Что входит в обязанности тренера.

Выдающиеся тренеры: О.В. Знарк, Д.Е. Морозов, Р.З. Абачараев.

Выбор профессии: физическая культура, педагогическое образование, факультет зимних видов спорта и единоборств. Учебные заведения, где можно продолжить обучение.

3. Общефизическая подготовка. Легкая атлетика (20 ч.)

Значение общефизической подготовки. Анатомо-физиологические особенности организма человека: выносливость, сила, быстрота, координационные способности, гибкость.

Техника выполнения упражнений общефизической подготовки. Выполнение упражнений на все группы мышц, выполнение упражнений с предметами.

Бег на 100 м. Кросс от 500 до 3000 м. Кросс на пересеченной местности – 6-8 км. Прыжки в длину и высоту. Специальные беговые и прыжковые упражнения.

Техника метания гранаты, толкания ядра. Метание гранаты, толкание ядра.

4. Общефизическая подготовка. Гимнастика и акробатика (8 ч.)

Техника безопасности при выполнении гимнастических и акробатических элементов.

Техника выполнения гимнастических и акробатических упражнений: группировка сидя, в приседе, лежа на спине, перекаты в сторону, назад из упора присев. Различные кувырки. Длинные кувырки с места и разбега. Несколько кувырков вперед и назад. Стойки на голове и руках. Перевороты в сторону. Упражнения с собственным весом. Сгибание рук в упоре, приседание, прыжки.

Подтягивание на перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках. Лазание по канату. Перетягивание каната. Рондат. Фляк. Сальто вперед с мостика. Сальто назад со страховкой. Упражнения на батуте. Переноска партнера на руках, на спине, на плечах.

5. Общефизическая подготовка. Спортивные игры (22 ч.)

Разновидности спортивных игр. Игровая дисциплина.

1. Баскетбол (7 ч.)

Правила игры в баскетбол. Основные термины. Техника ведения мяча в баскетболе: высота отскока мяча, изменение направления, прием внезапности, скоростное ведение. Замена игроков. Судейство. Дисквалификация.

2. Футбол (7 ч.)

Правила игры в футбол. Футбольная терминология. Ведение мяча, остановка мяча, удары по мячу. Изменение направления. Действия при

сближении с соперником. Обманные действия. Замена игроков. Судейство. Дисквалификация.

3. Регби (8 ч.)

Правила регби. Фазы игры. Коридор и аут. Стандартные положения регби. Замена игроков. Судейство. Дисквалификация.

Отработка на практике различных техник ведения мяча.

Игры: футбол, баскетбол, регби.

6. Тяжелая атлетика (8 ч.)

Оборудование и инвентарь для тяжелой атлетики: гантели, мячи, грифы, диски. Техника упражнений в тяжелой атлетике. Исходная стойка, тяговые упражнения. Упражнения на тягу с различной высоты. Упражнения с гантелями, гириями штангой. Техника рывка с выпадом. Техника рывка с приседом. Техника безопасности.

7. Специальная физическая подготовка (19 ч.)

Средства специальной физической подготовки. Разновидности упражнений. Техника выполнения упражнений.

Выполнение упражнений:

- на развитие гибкости (по одному и в парах);
- на развитие подвижности суставов и упругости мышц;
- на развитие координации и скорости.

8. Техническая и специальная физическая подготовка (90 ч.)

1. Работа по лапам (24 ч.)

Постановка лап для различных ударов. Скоростная работа по лапам. Правила безопасности. Техника выполнения ударов.

2. Отработка спарринговой техники в защитных жилетах (18 ч.)

Техника передвижения в стойке. Контроль силы удара, ориентация в пространстве.

3. Совершенствование двустороннего спарринга (24 ч.)

Техника передвижения в стойке. Контроль силы удара, ориентация в пространстве.

4. Тактико-техническая подготовка (24 ч.)

Тактика активная, пассивная, комбинированная. Тактические схемы нападения, тактические схемы защитных действий и их вариативность.

Морально-волевая и психологическая подготовка.

Отработка стоек, ударов руками и ногами, блоков, пхумсе, степов, двухшагового и одношагового спарринга, спарринговой техники в защитных жилетах, скоростная работа по лапам.

9. Соревнования (40 ч.)

Участие в соревнованиях и турнирах различного уровня.

10. Контрольное занятие по итогам I полугодия (2 ч.)

Сдача нормативов общефизической подготовки. Демонстрация техники изученных стоек, ударов, блоков, пхумсе, показательные выступления.

11. Оценивание по итогам освоения программы (2 ч.)

Сдача нормативов общефизической подготовки. Демонстрация техники изученных стоек, ударов, блоков, пхумсе, показательные выступления.

1.2. ОБУЧЕНИЕ

1.2.3. Планируемые результаты

К концу 1 года обучения

Личностные	Занятия посещает с интересом. Умеет общаться с педагогом. Старается уважительно относиться ко всем окружающим. Несколько приобщился к восточной культуре.
Метапредметные	Стал физически более развитый. Старается выполнять все упражнения.
Предметные	Знает историю тхэквондо. Несколько овладел первоначальными навыками техники выполнения: стойки; блоки; пхумсе; степовая программа; техника ударов ногами; лёгкоатлетические упражнения; удары руками; удары ногами; удары по лапам со стоек; совершенствование 3-х шагового спарринга; совершенствование бесконтактного спарринга; Играет в спортивные и подвижные игры.

К концу 2 года обучения

Личностные	Регулярно посещает занятия. Старается уважительно относиться ко всем окружающим. Несколько развиты настойчивость и выдержка.
Метапредметные	Повысился уровень общей физической подготовки. Лучше стал запоминать базовые техники тхэквондо. Терпеливее выполняет все упражнения.
Предметные	Несколько лучше проявляет навыки техники выполнения: стойки; блоки; пхумсе; степовая программа; техника ударов ногами; лёгкоатлетические упражнения; удары руками; удары ногами; удары по лапам со стоек; совершенствование 3-х шагового спарринга; совершенствование бесконтактного спарринга. Знаком с разнообразием спортивных игр. Знает правила спортивных игр. Играет в спортивные игры.

К концу 3 года обучения

Личностные	Сформирован устойчивый интерес к занятиям спортом. Регулярно посещает занятия. Уважительно относится к партнерам и сопернику. Появилось чувство коллективизма, ответственности. Проявляет самостоятельность, настойчивость, выдержку.
Метапредметные	Повысился уровень общей и специальной физической подготовки. Легче стал осваивать базовые техники тхэквондо.

	<p>Неплохо ориентируется на площадке. Несколько проявляется психологическая подготовка.</p>
Предметные	<p>Овладел начальными навыками гимнастики и акробатики. Достаточно хорошо сформированы первоначальные навыки базовых техник тхэквондо. С легкостью демонстрирует стойки, блоки, удары руками и ногами. Владеет степовой программой. Повысился уровень владения спарринговой техникой. Участствует в соревнованиях. Играет в спортивные игры.</p>

К концу 4 года обучения

Личностные	<p>Сформирована стойкая спортивная мотивация. Уважительно относится к партнерам, сопернику и всем окружающим. Появились чувства ответственности и коллективизма за общее дело. Проявляет самостоятельность, настойчивость, выдержку. Проявляет навыки самодисциплины.</p>
Метапредметные	<p>Повысился уровень общей и специальной физической подготовки. Несколько повысился уровень тактической и психологической подготовки. С легкостью осваивает базовые техники тхэквондо.</p>
Предметные	<p>Повысился уровень техники выполнения гимнастических и акробатических упражнений. Появились первоначальные навыки в тяжелой атлетике. Достаточно хорошо сформированы навыки базовых техник тхэквондо. С легкостью демонстрирует стойки, блоки, удары руками и ногами. Владеет степовой программой, техникой работы по лапам. Повысился уровень владения спарринговой техникой. Знаком с правилами судейства соревнований. Старается активно участвовать в соревнованиях. Достаточно хорошо играет в спортивные игры: баскетбол, футбол, регби. Знаком с правилами судейства в спортивных играх.</p>

К концу 5 года обучения

Личностные	<p>Сформирован интерес к физическому и духовному самосовершенствованию, стойкая спортивная мотивация. Уважительно относится к партнерам, сопернику и всем</p>
------------	---

	<p>окружающим.</p> <p>Проявляет чувства ответственности и коллективизма за общее дело.</p> <p>Проявляет самостоятельность, настойчивость, выдержку.</p> <p>Появилась некоторая психологическая уверенность в себе и своих возможностях.</p> <p>Проявляет навыки самодисциплины.</p>
Метапредметные	<p>Уровень общей и специальной физической подготовки стал еще выше.</p> <p>Повысился уровень тактической и психологической подготовки.</p> <p>С легкостью осваивает базовые техники тхэквондо.</p> <p>Хорошо ориентируется на площадке.</p>
Предметные	<p>Повысился уровень техники выполнения гимнастических и акробатических упражнений, а также упражнений тяжелой атлетики.</p> <p>Достаточно хорошо сформированы навыки базовых техник тхэквондо.</p> <p>С легкостью демонстрирует стойки, блоки, удары руками и ногами.</p> <p>Владеет степовой программой, техникой скоростной работы по лапам.</p> <p>Повысился уровень владения спарринговой техникой.</p> <p>Знаком с правилами судейства соревнований.</p> <p>Принимает активное участие в соревнованиях различного уровня.</p> <p>Хорошо играет в спортивные игры: баскетбол, футбол, регби.</p> <p>Может судить спортивные игры.</p>

К концу 6 года обучения

Личностные	<p>Сформированы стойкая спортивная мотивация, потребность в регулярной спортивной деятельности.</p> <p>Уважительно относится к партнерам, сопернику и всем окружающим.</p> <p>Проявляет чувства ответственности и коллективизма за общее дело.</p> <p>Проявляет самостоятельность, настойчивость, выдержку.</p> <p>Возросла психологическая уверенность в себе и своих возможностях.</p> <p>Достаточно хорошо сформировались навыки самодисциплины.</p>
Метапредметные	<p>Значительно повысился уровень общей и специальной физической подготовки.</p> <p>Появилась индивидуальная техника ведения поединка.</p> <p>Достаточно хороша сформирована психологическая</p>

	подготовка.
Предметные	<p>Значительно повысился уровень техники выполнения гимнастических, акробатических упражнений, упражнений тяжелой атлетики.</p> <p>Достаточно хорошо сформированы навыки базовых техник тхэквондо.</p> <p>С легкостью демонстрирует стойки, блоки, удары руками и ногами.</p> <p>Владеет степовой программой, техникой скоростной работы по лапам.</p> <p>Повысился уровень владения спарринговой техникой.</p> <p>Знаком с правилами судейства соревнований.</p> <p>Принимает активное участие в соревнованиях различного уровня.</p> <p>Хорошо играет в спортивные игры: баскетбол, футбол, регби.</p>

К концу 7 года обучения

Личностные	<p>Сформирована потребность в здоровом образе жизни и регулярной спортивной деятельности.</p> <p>Уважительно относится к партнерам, сопернику и всем окружающим.</p> <p>Проявляет чувства ответственности и коллективизма за общее дело.</p> <p>Самодисциплинирован, проявляет настойчивость, выдержку, самообладание.</p> <p>Психологически уверен в себе и своих возможностях.</p>
Метапредметные	<p>Достаточно хорошо развиты умственные, физические и психические качества. Психологическая подготовка на достаточно высоком уровне.</p> <p>Умеет самостоятельно решать сложные «задачи».</p> <p>Значительно повысился уровень физической подготовки.</p> <p>Выработалась индивидуальная техника ведения поединка.</p>
Предметные	<p>Владеет базовыми техниками тхэквондо: стойки, блоки, удары руками и ногами, пхумсе, скоростная работа по лапам, степовая программа, спарринговая техника.</p> <p>Владеет техникой ведения поединка.</p> <p>Знаком с правилами судейства соревнований.</p> <p>Принимает активное участие в соревнованиях различного уровня.</p>

1.3. Воспитание

1.3.1. Цель и задачи воспитания

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Задачи воспитания:

- сформировать знание норм духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество;
- развивать личностное отношение к этим нормам, ценностям, традициям;
- формировать социокультурный опыт поведения;
- воспитывать нормы межличностных и социальных отношений.

1.3.2. Содержание воспитательной деятельности

Содержание воспитательной деятельности включает сведения о формах и методах воспитательной работы в процессе реализации программы. При этом педагог учитывает содержание и специфику конкретной программы, учитывает воспитательный потенциал тех или иных форм и методов и ориентируется на основные целевые ориентиры воспитания обучающихся и общие целевые установки воспитательной работы в организации.

Основной формой воспитания при реализации данной программы является учебное занятие. В ходе учебных занятий обучающиеся усваивают информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

Получение информации об открытиях, изобретениях, достижениях в науке и спорте, о художественных произведениях и архитектуре, о традициях народного творчества, об исторических событиях; изучение биографий деятелей российской и мировой науки и культуры, спортсменов, путешественников, героев и защитников Отечества и т.д.

Важно, чтобы обучающиеся не только получали эти сведения от педагога, но и сами осуществляли работу с информацией: поиск, сбор, обработка, обмен и т.д.

Практические занятия (тренировки, репетиции, конструирование, подготовка к конкурсам, соревнованиям, выставкам, участие в дискуссиях, в коллективных творческих делах и прочее) способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.

Участие в проектах и исследованиях способствует формированию умений в области целеполагания, планирования и рефлексии, укрепляет внутреннюю дисциплину, даёт опыт долгосрочной системной деятельности.

В коллективных играх проявляются и развиваются личностные качества: эмоциональность, активность, нацеленность на успех, готовность к командной деятельности и взаимопомощи.

Игровые мероприятия: концерты, конкурсы, соревнования, выставки, выступления, презентации проектов и исследований – способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу обучающихся.

Воспитательное значение активностей обучающихся наиболее наглядно проявляется в социальных проектах, благотворительных и волонтерских акциях, в экологической, патриотической, трудовой, профориентационной деятельности.

Необходимо отмечать успехи обучающихся, обеспечивать понимание того, что личное, семейное благополучие и достижения являются воплощением национальных ценностей, что в их деятельности и результатах находят своё выражение российские базовые ценности, традиционные духовно-нравственные ценности народов России. На это должны быть направлены ритуалы и обращения к государственной и национальной символике в ходе церемоний награждения, праздников, фестивалей, конкурсов, олимпиад, соревнований, концертов, выставок и др.

1.3.3. Целевые ориентиры воспитания

Ценностно-целевую основу воспитания обучающихся при реализации любой программы составляют целевые ориентиры воспитания как ожидаемые результаты воспитательной деятельности в процессе реализации программы.

Целевые ориентиры направлены на воспитание и формирование:

- понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни;
- безопасного поведения;
- культуры самоконтроля своего физического состояния;
- стремления к соблюдению норм спортивной этики;
- уважения к старшим, наставникам;
- дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности;
- сознания ценности физической культуры, эстетики спорта;
- интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений;
- стремления к командному взаимодействию, к общей победе.

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

6 год обучения

2023/2024 учебный год

1	Продолжительность освоения программы – 7 лет	6 год обучения
2	Начало освоения программы	01.09.2018г.
3	Окончание освоения программы	31.05.2025г.
4	Начало учебного года	01.09.2023г.
5	Окончание учебного года	31.05.2024г.
6	Выходные и праздничные дни	Дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками: 04.11, 23.02, 08.03, 01.05, 09.05
7	Каникулы зимние	31.12.2023 – 08.01.2024г.
8	Летние каникулы	01.06.2024 – 31.08.2024г.
9	Продолжительность учебного года (учебные часы)	36 недель 216 часов
10	Регламентирование образовательного процесса (режим работы объединения)	3 раза в неделю по 2 занятия Продолжительность занятия – 40 минут
11	Текущий контроль успеваемости	В течение всего периода освоения программы
12	Промежуточная аттестация	Май 2024 года

**2.2. Учебный план
6 год обучения
2023/2024 учебный год**

№	Название раздела	Всего	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Формы контроля успеваемости
1	Вводное занятие	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	Беседа
2	Введение в профессию	2	1	-	-	-	-	-	1	-	-	Беседа
3	Общефизическая подготовка. Легкая атлетика	20	2	3	2	2	2	2	3	3	1	Выполнение упражнений, самоконтроль
4	Общефизическая подготовка. Гимнастика и акробатика	8	1	1	1	1	1	1	1	1	-	Выполнение упражнений, самоконтроль, взаимоконтроль
5	Общефизическая подготовка. Спортивные игры:											
	1. Баскетбол	8	1	1	1	1	-	1	1	1	1	Игра
	2. Футбол	8	1	1	1	-	1	1	1	1	1	
	3. Регби	8	1	1	1	1	1	1	-	1	1	
6	Тяжелая атлетика	8	1	1	1	1	1	1	1	1	-	Выполнение упражнений
7	Специальная физическая подготовка	19	2	2	2	2	2	2	3	2	2	Тестирование, выполнение упражнений
8	Техническая и специальная физическая подготовка											
	1. Работа по лапам	24	3	3	3	3	3	3	2	2	2	Выполнение упражнений, опрос, самоконтроль, взаимоконтроль
	2. Отработка спарринговой техники в защитных жилетах	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
	3. Совершенствование двухстороннего спарринга	24	3	4	3	2	2	2	3	3	2	
	4. Тактико-техническая подготовка	24	3	3	3	3	3	2	2	3	2	
9	Соревнования	40	4	4	6	6	2	4	4	6	4	Соревнования
10	Контрольное занятие по итогам I полугодия	2	-	-	-	2	-	-	-	-	-	Сдача нормативов
11	Промежуточная аттестация	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	Сдача нормативов
	Всего часов в год и по месяцам:	216	26	26	26	26	20	22	24	26	20	

2.3. План воспитательной работы 2023/2024 учебный год

Сроки проведения	Мероприятие	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1. Модуль «Профилактика и безопасность»			
Сентябрь	Участие в межведомственной профилактической акции «Образование всем детям»	Формирование социального паспорта коллектива, дни открытых дверей в ДДК и ОП, участие в мероприятиях в рамках Всероссийского Дня здоровья (07.09), участие в Акции «Голубь мира» в рамках «Международного дня Мира»	Социальный паспорт коллектива, фотоотчёт проведенных мероприятий
	Участие в профилактической акции «Внимание-дети!»	Инструктажи по БДД, беседы, «Минутки безопасности», практические занятия на улицах города, конкурс рисунков по БДД, акция «День световозвращателя», вопрос обеспечения безопасного поведения детей на дорогах на родительских собраниях,	Журнал инструктажей, протоколы родительских собраний, фотоотчёт практических занятий, конкурса рисунков и т.д.
Октябрь	Участие в профилактической акции «Осенние каникулы»	Профилактические мероприятия по БДД (викторины, конкурсы творческих работ)	фотоотчёт проведенных мероприятий
Ноябрь	Участие в межведомственной профилактической акции «Я и закон» («Правовое просвещение»)	Участие во Всероссийском Дне правовой помощи, Неделя правовых знаний, Цикл бесед «Путешествие в страну вредных привычек», Конкурс творческих работ (буклеты, рисунки) «Я человек, я имею право»	фотоотчёт проведенных мероприятий
	Участие в межведомственной комплексной оперативно-профилактической операции «Дети России»	Проведение мероприятий, направленных на формирование негативного отношения к незаконному потреблению наркотиков и пропаганду здорового образа жизни	фотоотчёт проведенных мероприятий, ссылка на размещенные мероприятия в группах в соц. сетях коллектива
Декабрь	Мероприятия, направленные на здоровьесбережение	Инструктажи по БДД и безопасности жизнедеятельности, беседы, викторины, конкурсы рисунков	Журнал инструктажей, фотоотчёт

	обучающихся	Корректировка социального паспорта коллектива	проведенных мероприятий, Соц. паспорт коллектива
Декабрь-январь	Участие в профилактической акции «Зимние каникулы»	Профилактические мероприятия по БДД (игры, викторины, конкурсы творческих работ)	фотоотчёт проведенных мероприятий
Февраль	Участие в межведомственной профилактической акции «Дети улиц»	Проведение мероприятий по профилактике безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних, профилактике «буллинга» и «скулшутинга»; Лектории, диспуты, беседы по правовому просвещению; Неделя правовых знаний	фотоотчёт проведенных мероприятий
Март	Участие в профилактической акции «Весенние каникулы»	Профилактические мероприятия по БДД (игры, викторины, конкурсы творческих работ)	фотоотчёт проведенных мероприятий
	Участие в профилактическом мероприятии «Осторожно-тонкий лед!»	Профилактические мероприятия по безопасности на льду, конкурсы рисунков, размещение листовок и памяток в группах коллективов	фотоотчёт проведенных мероприятий, ссылка на размещенную информацию
Апрель	Участие в межведомственной профилактической акции «За здоровый образ жизни»	Мероприятия в рамках Всемирного Дня здоровья: беседы, спортивные мероприятия, конкурсы творческих работ; проведение спортивных мероприятий: «Веселые старты», соревнования по ОФП, флешмобы по формированию ЗОЖ; Цикл бесед для обучающихся и родителей (законных представителей) по пропаганде здорового образа жизни	фотоотчёт проведенных мероприятий
	Участие в социальной акции «Линия доверия»	Просмотр видеороликов на сайте ДДК, проведение бесед с обучающимися о том, как получить квалифицированную психологическую помощь с помощью «Телефона доверия»	фотоотчёт проведенных мероприятий
Май	Участие в межведомственной профилактической акции «Безопасное окно»	Проведение мероприятий по предупреждению несчастных случаев выпадения детей из окон (игра-квиз, викторина), размещение листовок и памяток в группах в соц. сетях коллектива	фотоотчёт проведенных мероприятий, ссылка на размещенную информацию
Июнь-август	Участие в межведомственной профилактической акции «Подросток»	Вовлечение детей и подростков из семей группы социального риска в коллективы ДДК и ОП; Реализация мероприятий по профилактике	Информация о летней занятости детей «группы риска», фотоотчёт

		асоциального поведения с детьми «группы риска»; Проведение мероприятий по правовому просвещению: диспуты, круглые столы, лекции, лектории, викторины, беседы, книжные выставки, читательские конференции, тренинговые занятия, конкурсы агитбригад, творческие работы	проведенных мероприятий
По отдельному графику	Мероприятие в рамках реализации проекта «Правовое просвещение по избирательному праву»	Викторина, конкурс рисунков, выпуск агитационного плаката, тематическая игра	Сценарий мероприятия, фотоотчет, отчет
По отдельному графику	Участие в городском этапе областного творческого конкурса «На волне безопасности»	Разработка методической копилки по ПДД (дидактические материалы), декоративно-прикладное творчество по БДД	Творческие работы, дидактические материалы по БДД
По отдельному графику	Участие в городской акции по профилактике ДДТТ «Пешеход. Движение. Дорога»	«Семейный челлендж», кулинарный конкурс по БДД	фотоотчёт проведенных мероприятий
По отдельному графику	Участие в ежегодном фестивале творчества детей с ОВЗ «Искорки надежды»	Литературный конкурс, театральный конкурс, вокальный конкурс, хореографический конкурс, конкурс декоративно-прикладного творчества и.т.д.	Работы декоративно-прикладного искусства, номера художественного творчества
По отдельному графику	Участие в городском конкурсе по БДД «Заметная семья»	Профилактические беседы о применении защитной экипировки и световозвращающих элементов	Фото обучающихся, использующих световозвращающие элементы на одежде
По отдельному графику	Участие в проекте «Здоровье Первых»	Проведение мероприятий по здоровьесбережению обучающихся (игра-квиз, тематические беседы с презентацией)	фотоотчёт проведенных мероприятий, опрос по ссылке
2. Модуль «Значимые события»			
Сентябрь	Посвящение в «Ровесники»	Посвящение в «Ровесники» - посвящение в «Чародеи» Тренинг - игра	Фото отчёт мероприятия
Ноябрь	День народного единства	Участие в концерте с тематической композицией.	фотоотчёт мероприятия
Декабрь	День Конституции	Участие в концерте с тематической композицией	фотоотчёт мероприятия
Декабрь	Новый год	Новогодние представления.	фотоотчёт мероприятия
Февраль	День защитника Отечества	Участие в концерте с тематической композицией.	фотоотчёт мероприятия

Март	Международный женский день	Участие в концерте с тематической композицией	фотоотчёт мероприятия
Май	Праздник Весны и труда	Демонстрация по значимым местам города.	фотоотчёт мероприятия
Май	День победы	Участие в концерте с тематической композицией	фотоотчёт мероприятия
3. Модуль «Взаимодействие с родителями (законными представителями)»			
Сентябрь	Родительское собрание	Тема «Формирование спортивного коллектива.»	фотоотчёт мероприятия
Апрель или май	Родительское собрание	Тема «Здоровье сбережение обучающихся»	фотоотчёт мероприятия
Май	Игра	Игра	фотоотчёт мероприятия
4. Модуль «Профорентация»			
Январь - май	Участие в акции «День профессий»	Знакомство с профессиями	фотоотчёт мероприятия
5. Модуль «Самоуправление»			
Ноябрь	Выявление лидеров среди обучающихся коллектива	Выявления лидеров в коллективе.	фотоотчёт мероприятия
6. Модуль «Наставничество»			
В течение года	Проведение мероприятия в рамках проекта «Дети – детям»	Ребенок - тренер	фотоотчёт мероприятия

2.4. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал, оснащенный следующим оборудованием: татами, маты гимнастические, турник металлический подвесной, скамья гимнастическая, «Козел» гимнастический, деревянная, мешок боксерский, подушка боксерская настенная, груша боксерская, груша водоналивная, груша пневматическая, лапы-подушки, гантели малые (2 кг), гантели разборные, гири, штанга спортивная, штанга атлетическая, грифы от штанги, блины, скакалки, мячи (футбольный, баскетбольный, волейбольный), музыкальная аппаратура, DVD- проигрыватель, телевизор.

Тренажеры спортивные: «Грудь-машина», «Стойка», «Бицепс», «Горка», «Жим», «Пресс», «Стойка», «Спина», «Ноги», беговая дорожка, «Брусья».

У каждого обучающегося должна быть специальная форма для занятий: кимоно, накладки на руки, накладки на ноги, паховый бандаж, жилеты детские индивидуальные, шлемы.

Информационное обеспечение

Музыкальные записи для занятий.

Видео материалы по тхэквондо.

Литература по тхэквондо.

Кадровое обеспечение

Для реализации программы необходим педагог дополнительного образования или тренер-преподаватель с высшим или средним профессиональным образованием по единоборствам.

2.5. Формы контроля успеваемости

Цель контроля успеваемости состоит в получении информации о качественном состоянии учебного процесса. Механизм контроля в учебном процессе играет значительную роль в познавательной деятельности обучающихся. Наряду с контролирующей, контроль выполняет обучающую, диагностическую, воспитывающую, развивающую **функции**.

Обучающий контроль проводится с профилактической целью и с целью управления процессом обучения. Функция обучающего контроля заключается в совершенствовании знаний и умений, их систематизации. В процессе проверки знаний, обучающиеся повторяют и закрепляют изученный материал, а также применяют полученные знания в новой ситуации.

Диагностическая функция заключается в получении информации о пробелах в знаниях и умениях обучающихся, и о порождающих их причинах затруднений в овладении учебным материалом. Результаты диагностических проверок помогают выбрать наиболее интенсивную методику обучения, а также уточнить направление дальнейшего совершенствования содержания методов и средств обучения.

Воспитывающая функция контроля состоит в воспитании у обучающихся ответственного отношения к учению, дисциплины, аккуратности, честности. Она является условием воспитания твердой воли, настойчивости, привычки к регулярному труду.

Развивающая функция контроля состоит в стимулировании познавательной активности обучающихся, в развитии их творческих способностей. В процессе контроля развиваются речь, память, внимание, воображение, воля и мышление, формируются мотивы познавательной деятельности. Контроль оказывает большое влияние на развитие и проявление таких качеств личности, как способности, склонности, интересы, потребности.

На протяжении всего учебного года на каждом занятии осуществляется **текущий контроль** усвоения учебного материала. Текущий контроль позволяет определить степень усвоения детьми учебного материала и уровень их подготовленности к занятиям, повысить ответственность и заинтересованность обучающихся в усвоении материала, своевременно выявлять отстающих, а также опережающих обучение с целью наиболее эффективного подбора методов и средств обучения.

Такой вид предполагает: контроль педагога, взаимоконтроль обучающихся, самоконтроль учащегося.

Текущий контроль может проводиться в форме самостоятельной работы, опроса, в форме соревнования, турнира, сдачи нормативов. Форму текущего контроля определяет педагог с учетом контингента обучающихся, их уровня обученности, содержания учебного материала, используемых им образовательных технологий.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится с целью определения уровня усвоения образовательной программы в конце учебного года.

2.6. Анализ результатов воспитания

Анализ результатов воспитания обучающихся, результативность воспитательной работы творческих объединений основываются на представленных педагогом продуктов, иллюстрирующих успешное достижение цели мероприятия (фото, видео, заметки на сайте, протоколы и другое).

В процессе и в итоге освоения программы обучающиеся демонстрируют результаты, которые обусловлены их индивидуальными потребностями, культурными интересами и личными качествами (целеустремленностью, дисциплинированностью, терпеливостью, способностью к самостоятельным решениям, умением действовать в коллективе, желанием проявлять заботу и других людях и т.п.). Обучающиеся обозначают личностную позицию по отношению к изучаемому учебному материалу, к практике, целям и результатам собственных действий.

Самоанализ и самооценка обучающихся по итогам деятельности, отзывы родителей (законных представителей) и других участников воспитательных мероприятий также дают возможность для выявления и анализа наиболее значимых результатов воспитания.

2.7. Оценочные материалы

1. Тестирование двигательных способностей тхэквондистов

Известно, что для тхэквондистов наиболее важными двигательными качествами являются - способности к реакции, к точному ориентированию в пространстве, к перестроению двигательной деятельности, к равновесию, к быстрому освоению новых двигательных действий, а также такие кондиционные способности как быстрота, скоростно-силовые качества, выносливость к кратковременным анаэробным нагрузкам.

Результаты тестов измеряются в объективных единицах (сек. см).

1 тест. Челночный бег 3х8 м с касанием набивных мячей.

Оборудование: 2 набивных мяча весом 2 кг, секундомер.

Описание: из положения высокого старта испытуемый по команде «МАРШ» выполняет бег до мяча, касается его, возвращается, касается второго мяча и бежит назад. Тест закончен, когда испытуемый пересечет линию финиша.

Результат: фиксируется время в секундах от старта до момента пересечения финиша.

Общие указания: Набивные мячи располагаются на расстоянии 70-80 см от старта и финиша. Испытуемый должен обязательно коснуться мяча. Дорожка для бега должна быть ровной и не скользить.

2 тест. Челночный бег 3х8 м между двумя гимнастическими скамейками

Оборудование: секундомер, 2 гимнастические скамейки, 2 набивных мяча, рулетка.

Описание: Скамейки положены набок поверхностями друг к другу на расстоянии 30 см и на равном расстоянии от линии старта и финиша. Выполнение теста такое же, как и предыдущего.

Результат теста определяется по разнице времени в секундах между вторым и первым тестом.

Общие указания. Испытуемый перед выполнением должен сделать пробную попытку. Измеряется уровень способности к перестроению двигательной деятельности.

3 тест. Челночный бег 30х8 м

Выполнение теста такое же, как и первого.

4 тест. Повороты на узкой части гимнастической скамейке

Оборудование: гимнастическая скамейка, секундомер.

Описание: На узкой поверхности скамейки (ширина 10 см) необходимо сделать четыре поворота (налево идя направо). Упражнение закончено, когда испытуемый вернется в исходное положение. Если он потерял равновесие (упал, коснулся земли) ему начисляют 1 штрафную секунду. При касании земли более одного раза, упражнение повторяется.

Результат: оценивают время выполнения четырех поворотов с точностью до 0.1 секунды.

5 тест. Бег к пронумерованным набитым мячам

Оборудование: Пять набивных мячей весом 3 кг, один набивной мяч весом 4 кг, секундомер, измерительная лента, мел.

Описание: обучающийся стоит перед набивным мячом (4 кг), позади него на расстоянии 3 метра и в 1.5 метрах друг от друга лежат в кружках пять набивных мячей (3 кг), с цифрами от 1 до 5 (расположение произвольное). Тренер называет цифру, ученик поворачивается на 180 градусов, бежит к соответствующему мячу, касается его и возвращается назад к мячу (4 кг). Как только он коснулся мяча (4 кг), тренер называет другую цифру и т. д. Упражнение - заканчивается после того, как обучающийся выполнит команды тренера три раза и после этого коснется мяча весом 4 кг. После объяснения и демонстрации обучающийся выполняет одну попытку. Перед каждым новым исполнителем расположение мячей меняется.

Результат: определяется по времени, покачанному учеником, выполнившим упражнение в целом. Тест измеряет уровень развития способности к ориентированию в пространстве.

6 тест. Упражнение - реакция - мяч.

Выполняется по слуховому сигналу.

Оборудование: 2 гимнастические скамейки, 1 футбольный мяч (резиновый, диаметром 20 см), измерительная лента, гимнастическая стенка.

Описание: на верхних концах двух наклонных гимнастических скамеек находится мяч, удерживаемый тренером. Обучающийся стоит за линией старта спиной к направлению бега (не смотрит на мяч), пятки за линией. По сигналу тренер отпускает мяч. Обучающийся должен как можно быстрее среагировать на сигнал, повернуться, подбежать к гимнастической скамейке и остановить двумя руками катящийся мяч.

Оценивается расстояние, пройденное мячом по гимнастическим скамейкам (в см). Из двух зачетных попыток засчитывается лучшая.

Тест можно выполнять по зрительному сигналу. В этом случае обучающийся расположен лицом к мячу, носки на линии.

7 тест. время выполнения 10 ударов.

Оборудование: лапа для ударов, секундомер.

Описание: Лапа расположена на высоте 150 см и фиксирована на стойке для прыжков в высоту. Испытуемый должен выполнить 10 ударов по лапе с касанием пола и лапы поочередно. Упражнение закончено, когда испытуемый выполнит 10 ударов и поставит ногу на пол.

Результат: Фиксируется время в секундах от команды «МАРШ!» до момента касания ногой пола, после выполнения 10-го удара.

2. Словарь ключевых терминов

Атака – быстрое и решительное наступление

Блоки – защитное действие

Кируги – свободный поединок

Контратака – решительное противодействие

Правила соревнований – положение, устанавливающее порядок соревнований

Пумсе – комплекс формальных упражнений

Стойка – положение тела стоящего

Стратегия – искусство владения боем

Тхэквондо – корейское боевое искусство

Тактика – составная часть боевого искусства – теория и практика ведения боя
Удар – короткое и сильное движение, непосредственно направленное на противника, т.е. резкий толчок

3. Базовые техники тхэквондо

Основные правила принятия правильной стойки

За редким исключением спина должна держаться прямо.

Плечи должны быть расслаблены.

Мышцы брюшного пресса должны быть напряжены.

Необходимо принять правильную ориентацию тела.

Различают стойки, при которых тхэквондист обращен к сопернику лицом, в пол-оборота или боком.

Поза должна быть удобной.

Необходимо правильно использовать пружинные движения в коленном суставе.

Разновидности стоек:

Право- и левосторонние открытые стойки (NEOLPYO-SEOGI)

- Параллельная стойка (naranhi seogi)
- Правосторонняя стойка (oreun seogi)
- Левосторонняя стойка (wen-seogi)
- Естественная стойка (pyonhi seogi)
- Внутренняя стойка (antzong seogi)
- Стойка всадника (juchum seogi)
- Низкая стойка всадника (nachuwo seogi)
- Косоугольная стойка (mo seogi)
- Косоугольная стойка всадника (mo juchum seogi)
- Внутренняя стойка всадника (antzong juchum seogi)
- Передняя стойка (ap seogi)
- Передняя стойка всадника (ap juchum seogi)
- Передняя стойка прогнувшись (apkubi)
- Задняя стойка прогнувшись (dwitkubi)
- Обратная Т-образная стойка (ohja seogi)
- Стойка тигра (beom seogi)

Закрытые стойки (MOA-SEOGI)

- Закрытая стойка (moa seogi)
- Стойка внимания (dwichuk moaseogi)
- Обратная стойка внимания (apchuk moaseogi)
- Вспомогательная стойка (kyotdari seogi)
- Передняя скрещенная стойка (apkkoa seogi)
- Задняя скрещенная стойка (dwi kkoaseogi)
- Стойка журавля (hakdari seogi)
- Обратная стойка журавля (ogeum seogi)

Специальные POOM стойки (TEUKSU POOM SEOGI)

- Основная стойка готовности (kibon junbi seogi)
- Основная стойка готовности с кулаками на талии (dujumeokheori junbi seogi)

- Стойка готовности с перекрытыми руками (kyopson junbi seogi)
- Стойка готовности с покрытым кулаком (bojumeok junbi seogi)
- Стойка готовности с толкающими руками (tongmilgi junbi seogi)

Виды спаррига:

условный (одношаговый, двух шаговый, трех шаговый)

свободный

спортивный

Основные принципы удара

Таз и переднюю стенку брюшного пресса следует перемещать медленно в начале движения и резко в момент начала ударного воздействия. Таз начинает движение несколько раньше, чем остальные звенья тела, для того, чтобы активировать крупные мышечные группы таза, брюшного пресса и конечностей.

Для придания руке максимального ускорения следует выполнять ее проворачивание.

В момент контакта с телом соперника следует напрячь мышцы брюшного пресса путем выполнения резкого выдоха.

Для предотвращения возможности захвата соперником руки и для приведения руки в исходное положение для начала нового действия сразу же после контакта с телом соперника следует вернуть руку в исходное положение.

При атаке соперника, располагающегося перед атакующим, рука и плечи должны образовать равнобедренный треугольник.

Атакующие и защитные действия должны сопровождаться задержкой дыхания.

2.8. Методические материалы

1. Методы обучения:

Фронтальный метод – предусматривает одинаковые задания для всех обучающихся, выполнение заданий под общим руководством тренера-преподавателя;

Поточный метод - применение метода необходимо, если выполняется упражнение на гимнастических скамейках, стенках, перекладине, а обучающиеся выполняют его один за другим (поток).

Индивидуальный метод - предусматривает персональные задания для обучающихся, которые выполняются самостоятельно.

Круговой метод (круговая тренировка) – характеризуется тем, что каждый обучающийся (обычно в составе группы из 3-4 человек) выполняет определенное количество различных упражнений, последовательно переходя с одной станции на другую (по кругу). Такой метод применяется для комплексного развития физических качеств.

2. Методы воспитания:

- метод положительного примера (педагога и других взрослых, обучающихся);
- метод упражнений (приучения);
- методы одобрения и осуждения поведения обучающихся;
- метод педагогического требования с учетом индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся;
- методы стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного);
- метод переключения в деятельности;
- методы руководства и самовоспитания;
- методы развития самоконтроля и самооценки обучающихся в воспитании;
- методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

3. Формы организации учебного занятия: беседа, мастер-класс, открытое занятие, праздник, практическое занятие, досуговые мероприятия, участие в соревнованиях.

4. Педагогические технологии: индивидуализация обучения, групповое обучение, коллективное взаимообучение, дифференцированное, разноуровневое, развивающее, игровая деятельность, соревнование, коммуникативная технология обучения, здоровьесберегающая технология.

5. Алгоритм учебного занятия

Каждое занятие состоит из трех частей:

Подготовительная часть. Задача подготовительной части – подготовка организма занимающихся к предстоящему занятию. Привести функциональные системы в оптимальное рабочее состояние.

Основная часть. В основной части решаются главные задачи занятия: образовательная, обучающая, воспитательная.

Во время объяснения нового материала используются различные методы: словесный (рассказ, объяснение), наглядный, практический.

Словесный метод включает в себя рассказ, объяснение материала.

Наглядный метод включает в себя показ объясняемого материала.

Практический метод включает в себя практическое выполнение объясняемого материала. Здесь применяется метод упражнения: повторный, переменный, комбинированный; игровой и соревновательный методы. Наиболее большое место уделяется игровому и соревновательному методам (в виде различных эстафет, веселых стартов, ролевых игр и т.д.).

Заключительная часть. Задача заключительной части – это восстановление всех систем организма в исходное состояние (в начале занятия), упражнения на расслабление мышц, упражнения на гибкость, дыхательные упражнения, подведение итогов занятия.

2.9. Список литературы для педагогов

Список литературы	Местонахождение литературы
1. Блинков, С.Н. Общая физическая подготовка: методические указания / С.Н. Блинков, В.А. Мезенцева, О.А. Ишкина. — Самара: СамГАУ, 2019. — 39 с. — Текст: электронный	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/123595
2. Ветков, Н.Е. Спортивные и подвижные игры: учебно-методическое пособие / Н.Е. Ветков. — Орел: МАБИВ, 2016. — 129 с. — Текст: электронный	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/97713
3. Калинина, И.Н. Ориентация и отбор в спортивных играх: учебное пособие / И.Н. Калинина, В.А. Блинов. — Омск: СибГУФК, 2016. — 76 с. — Текст: электронный	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/107614
4. Караковский, В.А. Стать человеком. Общечеловеческие ценности — основа целостного учебно-воспитательного процесса. — М.: Педагогика, 2008 с. — Текст: электронный	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/128797
5. Ковыршина, Е.Ю. Разновидности спортивных игр: учебное пособие / Е.Ю. Ковыршина, Ю.Н. Эртман, В.Ф. Кириченко. — Омск: СибГУФК, 2017. — 108 с. — Текст: электронный	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/107598
6. Козин, В.В. Теоретические аспекты соревновательной деятельности в спортивных играх и единоборствах: учебное пособие / В.В. Козин, Ф.В. Салугин, В.Г. Турманидзе [и др.]. — Омск: ОмГУ, 2018. — 56 с. — Текст: электронный	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/118003
7. Крупицкая, О.Н. Общая физическая подготовка: практикум / О.Н. Крупицкая, Е.С. Потовская, В.Г. Шилько. — Томск: ТГУ, 2014. — 58 с. — Текст: электронный	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/76740
8. Кузьменко, Г.А. Интеграция двигательной и познавательной деятельности обучающихся в системе физического воспитания. Рабочая	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/106114

<p>программа дисциплины (модуля): учебное пособие / Г.А. Кузьменко. — Москва: МПГУ, 2017. — 48 с. — Текст: электронный</p>	
<p>9. Лапшин, О.Б. Учим играть в футбол. Планы уроков: учебное пособие / О.Б. Лапшин. — 2-е изд., стер. — Москва: Спорт-Человек, 2018. — 256 с. — Текст: электронный</p>	<p>Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/104016</p>
<p>10. Лепёшкин, В.А. Баскетбол. Подвижные и учебные игры: учебное пособие / В.А. Лепёшкин. — 2-е изд. — Москва: Советский спорт, 2013. — 98 с. — Текст: электронный</p>	<p>Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/51914</p>
<p>11. Майер, Р. Силовые тренировки в футболе / Р. Майер. — Москва: Спорт, 2016. — 128 с. — Текст: электронный</p>	<p>Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/89991</p>
<p>12. Мангушева, Н.А. Гигиена физического воспитания и спорта: учебно- методическое пособие / Н.А. Мангушева. — Ульяновск: УлГПУ им. И.Н. Ульянова, 2017. — 46 с. — Текст: электронный</p>	<p>Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/129667</p>
<p>13. Минникаева, Н.В. Теория и методика физической культуры (избранные лекции): учебное пособие / Н.В. Минникаева, С.В. Шабашева. — Кемерово: КемГУ, 2016. — 144 с. — Текст: электронный</p>	<p>Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/92362</p>
<p>14. Мишенькина, В.Ф. Волейбол. Баскетбол. Гандбол. Организация и проведение соревнований по спортивным играм: учебное пособие / В.Ф. Мишенькина, Ю.Н. Эртман, Е.Ю. Ковыршина. — Омск: СибГУФК, 2014. — 136 с. — Текст: электронный</p>	<p>Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/107586</p>
<p>15. Надеева, М. И. Общая педагогика: учебно-методическое пособие / М. И. Надеева. — Казань: КНИТУ, 2016. — 260 с. — Текст: электронный</p>	<p>Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/101975</p>
<p>16. Першина, Л. А. Возрастная психология: учебное пособие / Л. А. Першина. — 2-е изд. — Москва: Академический Проект, 2020. — 256 с. — Текст: электронный</p>	<p>Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/132669</p>
<p>17. Турманидзе, В.Г. Спортивные игры:</p>	<p>Лань: электронно-библиотечная</p>

Список литературы для обучающихся

1. Ветков, Н.Е. Спортивные и подвижные игры: учебно-методическое пособие / Н.Е. Ветков. — Орел: МАБИВ, 2016. — 129 с.
2. Карпов, М.А. Тхэквондо ВТФ: подготовка и аттестация на ученические пояса / М.А. Карпов. - Челябинск: УралГАФК, 2011. -116с.
3. Ковыршина, Е.Ю. Разновидности спортивных игр: учебное пособие / Е.Ю. Ковыршина, Ю.Н. Эртман, В.Ф. Кириченко. — Омск: СибГУФК, 2017. — 108 с.
4. Крупицкая, О.Н. Общая физическая подготовка: практикум / О.Н. Крупицкая, Е.С. Потовская, В.Г. Шилько. — Томск: ТГУ, 2014. — 58 с.
5. Цой Хонг Х. Тхэквондо. Корейское боевое искусство /Х. Цой Хонг. – Москва: «Альма – пресс», 2004. -780с.
6. Ким Сэ Хетт. Техника ударов в тхэквондо и ее эффективность. - Сеул, 2003 г. – 102с.
7. Майер, Р. Силовые тренировки в футболе / Р. Майер. — Москва: Спорт, 2016. — 128 с.
8. Турманидзе, В.Г. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, бадминтон: учебное пособие / В.Г. Турманидзе, Л.М. Иванова, Г.С. Ковтун [и др.]. — Омск: ОмГУ, 2018. — 216 с.
9. Чеботарев, В.В. Футбол: история, правила, техника и тактика игры в футбол: учебно-методическое пособие / составители В.В. Чеботарев, А.В. Чеботарев. — Липецк: Липецкий ГПУ, 2017. — 119 с.
10. Якунин, Ю.И. Подвижные игры на занятиях легкой атлетикой, баскетболом, волейболом, общефизической подготовкой: учебно-методическое пособие / составители Ю. И. Якунин, С. Н. Якунина. — пос. Караваяево: КГСХА, 2017. – 38 с.

**Мониторинг результативности освоения
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Тхэквондо»**

№	Ф. И. обучающегося	Отжимания	Пресс	Прыжок в длину	Челночный бег	Средний балл
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
Итого:						
Высокий уровень						
Средний уровень						
Низкий уровень						

**Критерии оценки результативности освоения
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Тхэквондо»**

1 год обучения

	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Отжимания	5р.	4р.	3р.
Пресс	15р.	14р.	13р.
Прыжок в длину	0,8м	0,7м	0,6м
Челночный бег	14с	15с	16с

2 год обучения

	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Отжимания	10р.	8р.	5р.
Пресс	18р.	17р.	15р.
Прыжок в длину	1м	0,9м	0,8м
Челночный бег	13с	14с	15с

3 год обучения

	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Отжимания	15р.	13р.	10р.
Пресс	20р.	19р.	18р.
Прыжок в длину	1,2м	1,1м	1м
Челночный бег	12с	13с	14с

4 год обучения

	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Отжимания	20р.	18р.	15р.
Пресс	22р.	21р.	20р.
Прыжок в длину	1,5м	1,4м	1,2м
Челночный бег	11с	12с	13с

5 год обучения

	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Отжимания	25р.	23р.	20р.
Пресс	25р.	24р.	22р.
Прыжок в длину	1,8м	1,7м	1,5м
Челночный бег	10с	11с	12с

6 год обучения

	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Отжимания	30р.	28р.	25р.
Пресс	28р.	27р.	25р.
Прыжок в длину	2м	1,9м	1,8м
Челночный бег	9с	10с	11с

7 год обучения

	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Отжимания	35р.	4р.	30р.
Пресс	30р.	14р.	28р.
Прыжок в длину	2,1м	2м	1,9м
Челночный бег	8с	9с	10с

Ровесник" ДДК "Ровесник" ДДК "Ровесник" ДДК "Ровесник" ДДК "Р