МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ г. УЛЬЯНОВСКА
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА № 2»

Принята на заседании
Педагогического совета
От 28.03.2023 г.
Протокол № 3

Утверждена
Директор МБУ ДО г.Ульяновска
«ЦДТ №2»
_____ Л.Р. Полянская
Приказ № 81 от 28.03.2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «Тхэквондо»

СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ

Объединение **«Тхэквондо»**

Возраст обучающихся: 9 - 14 лет

Срок реализации: 1 года

Программа разработана:
Каримовым Тимуром Радиковичем,
педагог дополнительного образования

Полянская Лилия Рэисовна
Подписано цифровой подписью: Полянская Лилия Рэисовна
Дата: 2023.09.11 15:47:07 +04'00'

г. Ульяновск, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы

1.1 Пояснительная записка

1.2 Цель и задачи программы

1.3 Содержание программы

1.4 Планируемые результаты

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

2.2 Условия реализации программы

2.3 Формы аттестации

2.4 Оценочные материалы

2.5 Методические материалы

2.6 Список литературы

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа **««Тхэквондо»»** разработана для предоставления образовательных услуг 11-15 лет в условиях МБУ ДО г.Ульяновска «ЦДТ №2».

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2023 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р.
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Ульянов-ской области от 20.09.2022 № 485-пр.
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Россий-ской Федерации до 2025 года».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития реги-ональной системы дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осу-ществления образовательной деятельности по дополнительным обще-образовательным программам».
- Постановление Главного государственного санитарного врача от 28.09.2020 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».
- Письмо Министерства образования и науки Российской Фе-дерации «О направлении информации» от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методиче-ские рекомендации по проектированию дополнительных общеразви-вающих программ (включая разноуровневые программы)».
- Распоряжение Министерства просвещения и воспитания Ульяновской области от 08.10.2021 № 1916-р «О проведении незави-симой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ (общественной экспертизе)».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Фе-дерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных техноло-

гий при реализации образовательных программ».

- «Методические рекомендации Министерства просвещения Российской Федерации от 20.03.2020 по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего об-разования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образователь-ных технологий».
- Письмо Министерства образования и науки Российской Фе-дерации от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомен-дациях» (Методические рекомендации по организации образователь-ной деятельности с использованием сетевых форм реализации образо-вательных программ).
- Приказ Министерства науки и высшего образования Россий-ской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образова-тельной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
- Устав МБУ ДО г. Ульяновска «ЦДТ № 2».
- Локальные нормативные акты Учреждения.

Дополнительная общеразвивающая программа **«Тхэквондо» физкультурно-спортивной направленности.**

Уровень программы: **стартовый**

Актуальность программы:

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.

Тхэквондо позволяет даже физически слабому получить мощное оружие, приобрести уверенность в себе для того, чтобы быть в состоянии защитить себя и других. Это как раз наиболее подходящее боевое искусство для физически слабых и для представительниц прекрасного пола.

Отличительными особенностями программы является акцент на организацию воспитательной работы, создание ситуации успеха, использования личностно-развивающих, воспитательных технологий в процессе работы с детьми, а также на психологическую и восстановительную подготовку тхэквондистов.

Отличительные особенности

Отличительными особенностями программы является акцент на организацию воспитательной работы, создание ситуации успеха, использования личностно-развивающих, воспитательных технологий в процессе работы с детьми, а также на психологическую и восстановительную подготовку тхэквондистов.

Инновационность программы

Несмотря на то, что приемы Тхэквондо применялись еще в 1 в. До н.э., оно является относительно боевой системой, систематизированной в 50 – х. гг. 20 века. В настоящее время оно является олимпийским видом спорта.

Адресат программы:

Программа рассчитана для обучающихся 9-14 лет.

В данный возрастной период важны развитие концентрации внимания, координации движения, а так же общей активности обучающихся и поэтому при составлении плана занятий основное время уделяется развивающим играм, таким как футбол, пионербол, веселые старты, эстафеты и другие, более частыми интервалами для отдыха. Безусловно, для данной возрастной группы юных спортсменов должны существовать индивидуально дозированные нагрузки, индивидуальный подход.

Объем и срок освоения программы:

Срок освоения Программы: содержание Программы рассчитано на 1 год обучения. Общее количество учебных часов- 144 часа. Программа включает 2 модуля – первый модуль – 64 часа, второй – 80 часов.

Формы обучения-очная, групповая.

Особенность организации образовательного процесса - состав группы – постоянный, количество обучающихся - 15 человек. В разновозрастные группы принимаются дети, желающие и проявляющие интерес к занятиям тхэквондо. Учащиеся принимаются на добровольной основе на основании заявления родителей. Группы формируются с учетом индивидуальных особенностей детей.

Уровень реализуемой программы–стартовый.

Режим занятий:

Продолжительность занятия–два академических часа:45минут–занятие,15минут – перерыв; 45минут–занятие, 15 минут–перерыв.

1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: Создание условий для физического и духовного развития подрастающего поколения через занятия тхэквондо.

Задачи программы:

образовательные:

- Формирование общих представлений о тхэквондо (ВТФ), его значении в жизни человека.
- Знакомство с историей тхэквондо.
- Обучение выполнению базовых комплексов (Пумце).
- Обучение навыкам составления и выполнения разминки.

Воспитательные:

- Формирование и развитие эмоционально-ценностного отношения
- к окружающей действительности, к обучению, труду, людям, живой природе, к Родине, коллективу;
- формирование волевой сферы личности воспитанника;
- развитие мотивации к занятиям физической культурой и спортом;
- формирование гражданской активности и ответственности

Развивающие:

- Содействие разностороннему физическому и духовному развитию и
- укреплению здоровья занимающихся;
- Развитие волевых качеств, ответственности, дисциплинированности.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебныйплан1 модуля:

№ п/п	Названиеблока,темы	Количествочасов			Форма аттестации/ контроля
		всего	Теория	практика	
1	2	3	4	5	6
1	Теория: Введение в Тхэквондо, эти-	15	2	13	Наблюдение

	кет в зале, уважение к старшим, уважение к тренеру, правило поведения на соревнованиях, правило поведения на занятиях. ОФП: Разминка, игры на развитие реакции СФП: Изучение маховых движений ногами для развития тазобедренного сустава, Изучение базовой стойки (чхарьёт, чумби, чучум – соги)				
2	Теория: Изучение корейских слов (Счёт,команды) ОФП: Разминка, растяжка, эстафеты, игры на развития внимания СФП: Изучения базовой стойки (ап – куби), изучение базовых ударов ногами (ап – чаги, дольё – чаги).	15	2	13	Наблюдение
3	Теория: Изучение правил Тхэквондо по спаррингу и пумце (зачисление баллов и наказаний) ОФП: Разминка, растяжка, игры на развитие координации СФП: Изучение базового передвижения (стэп), изучение базовых ударов ногами (нэрьё – чаги), изучение базовой техники руками (арэ – макки, бака – макки)	16	4	12	Наблюдение
4	Теория: Общие принципы передвижений в спарринга – стэп ОФП: Разминка, эстафеты, упражнения для развития внимания СФП: Базовая техника ударов ногами, базовые блоки руками (ан – макки, ульгуль – макки)	18	4	14	Наблюдение
	Итого:	**64 часов**			

Учебный план 2 модуля:

№ п/п	Названиеблока,темы	Количествочасов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	2	3	4	5	6
1	Теория: Развития командного духа, умение общаться в коллективе ОФП: Разминка, игры на внимания и развития реакции СФП:	16	4	12	Наблюдение
2	Теория: Общие принципы выполнения блоков руками ОФП: Разминка, упражнения на развитие прыгучести СФП: Передвижение в широкой базовой стойке с применением блоков, базовая техника ударов ногами Выезд на соревнования среди новичков первого года обучения	16	4	12	Наблюдение
3	Теория: Общие принципы выполнения блоков в движении и ударов ногами(стэп) ОФП: Разминка, командные игры СФП: Базовая техника ударов ногами, базовая техника выполнения ударов руками (джумок: бандэ – джириги)	16	4	12	Наблюдение
4	Теория: Общие принципы выполнения ударов руками в уровень жилета (монтон) ОФП: Разминка, эстафеты, упражнения на развитие внимания, упражнение на развитие прыгучести СФП: Базовые стойки, базовая тех-	16	2	14	Наблюдение

	ника ударов ногами (ап – чаги, дольё – чаги, нэрьё – чаги) – в динамике по залу Базовые блоки, базовая техника удара руками Выезд на соревнования по Тхэквондо (ВТФ) среди новичков занимающихся первый год обучения				
5	Теория: Повторение пройденного материала, поведение на экзамене ОФП: Разминка, упражнение на развитие реакции, эстафеты СФП: Программа аттестации на цветной пояс Выезд на экзамен	16	4	12	Наблюдение
	Итого:	**80 часов**			

Содержание учебного плана

Вводное занятие

Теория: Знакомство с историей тхэквондо, восточной культурой и этикетом, ТБ, ППБ, общие правила гигиены, определение цели обучения.

Практика: просмотр видеоматериала, обсуждение.

Форма контроля:

Общая физическая подготовка.

Теория: Актуальность занятий спортом, ведение здорового образа жизни, укрепление здоровья. Разъяснения правил безопасности, правил личной гигиены спортсмена, объяснения правильности выполнения технического действия упражнений и подводящие упражнения к этому действию.

Практика: Общеразвивающие упражнения, подвижные игры, начальное развитие физических способностей.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Правила выполнения упражнений, самоконтроль.

Практика: Элементы скоростно-силовых действий, упражнения на развитие гибкости, быстроты, силы, координации и ловкости.

Технико-тактическая подготовка.

Теория: Разъяснение способов ведения состязаний, которые позволяют спортсмену наиболее эффективно реализовать свои индивидуальные возможности и достичь наиболее высокого спортивного результата.

Практика: Выполнение формальных комплексов (хьенг). Первоначальная тактико-технические действия в поединке (массоги).

Психологическая подготовка.

Теория: базовая – психологическое развитие, образование и обучение.

Практика: формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным заданиям и нагрузкам.

Зачетные испытания.

Теория: Просмотр показательных выступлений по тхэквондо, спортивных репортажей.

Практика: соревнования.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕРЕЗУЛЬТАТЫ:

Предметные результаты:

К концу первого года обучения обучающиеся будут знать:

- правила техники безопасности (ТБ) и правила противопожарной безопасности (ППБ) на занятиях по тхэквондо при работе со спортивным инвентарем;
- соблюдать условия личной гигиены;
- первичные знания из истории спорта, в частности, по тхэквондо;
- базовые элементы контрольно-переводным нормативам (программе аттестации).

обучающиеся будут уметь:

- соблюдать правила техники безопасности при работе со спортивным инвентарем;
- выполнять базовые элементы согласно контрольно-переводным нормативам.

К концу второго года обучения обучающиеся будут знать:

- правила ТБ и ППБ на занятиях по тхэквондо при работе со спортивным инвентарем, на спортивных занятиях и соревнованиях различного уровня;
- значимость посещения объединения тхэквондо для укрепления здоровья, ведения здорового образа жизни;
- базовые элементы согласно контрольно-переводным нормативам.

обучающиеся будут уметь:

- соблюдать правила ТБ и ППБ при работе со спортивным инвентарем, на спортивных занятиях и соревнованиях различного уровня;
- выполнять базовые элементы согласно контрольно-переводным нормативам.

К концу третьего года обучения обучающиеся будут знать:

- правила ТБ и ППБ на занятиях по тхэквондо при работе со спортивным инвентарем, на спортивных занятиях и соревнованиях различного уровня;
- правила судейства, правила поведения спортсменов во время соревнований, действия судей;
- терминологию элементов тхэквондо в тренировочном и соревновательном режимах, оценку результативных действий в соревновательном режиме;
- самоконтроль спортсмена (контролировать свое состояние на тренировках и во время соревнований; своевременно ставить в известность своего тренера-преподавателя);

обучающиеся будут уметь:

- комплексы специальных упражнений для развития силы, выносливости, прыгучести, гибкости, функций равновесия;
- рационально распределять силы и технические возможности в процессе соревнования.

Личностные результаты.

научатся

- проявлять интерес к самостоятельному самосовершенствованию,
- самообразованию;
- самостоятельному поиску оптимальных решений и в учебном процессе и в
- соревновательном процессе и в различных жизненных ситуациях;
- формировать принципы здорового образа жизни, как часть культуры
- личности

Метапредметными

- получат необходимый объем знаний и умений по формированию собственного
- здоровья
- навыки самостоятельной работы по физическому совершенствованию

Научатся:

- воспроизводить по памяти информацию, необходимую для решения
- спортивных задач и аттестационных требований;
- выполнять учебные задачи, не имеющие однозначного решения;
- выбирать решение из нескольких предложенных, кратко
- обосновывать выбор.

2. КОМПЛЕКСОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХУСЛОВИЙ

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙУЧЕБНЫЙГРАФИК

1 модуль

№ п/п	месяц	число	время	форма занятия	кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**
1				беседа	2	**Вводное занятие. (правила ТБ)**	СШ №55	Практическое задание, устный опрос
2				тренировка, игра	2	ОФП	СШ №55	Наблюдение, устный опрос
3				тренировка, игра	2	ОФП	СШ №55	Наблюдение, устный опрос
4				тренировка, игра	2	ОФП	СШ №55	Наблюдение, устный опрос
5				тренировка, игра	2	ОФП	СШ №55	Наблюдение, устный опрос
6				тренировка, игра	2	ОФП	СШ №55	Наблюдение, устный опрос
7				тренировка, игра	2	ОФП	СШ №55	Наблюдение, устный опрос
8				тренировка, игра	2	ОФП	СШ №55	Практическое задание, наблюде-

№ п/п	месяц	число	время	форма занятия	кол-во часов	Тема заня-тия	Место проведе-ния	Форма контроля
1	2	3	4	5	6	7	8	9
								ние
9				тренировка, игра	2	ОФП	СШ №55	Практическое задание, наблюдение
10				тренировка, игра	2	ОФП	СШ №55	Практическое задание, наблюдение
11				тренировка, игра	2	СФП	СШ №55	Практическое задание, наблюдение
12				тренировка, игра	2	СФП	СШ №55	Практическое задание, наблюдение
13				тренировка, игра	2	СФП	СШ №55	Практическое задание, наблюдение
14				тренировка, игра	2	СФП	СШ №55	Практическое задание, наблюдение

№ п/п	месяц	число	время	форма занятия	кол-во часов	Тема заня-тия	Место проведе-ния	Форма контроля
1	2	3	4	5	6	7	8	9
15				тренировка, игра	2	СФП	СШ №55	Практическое задание, наблюдение
16				тренировка, игра	2	СФП	СШ №55	Практическое задание, наблюдение
17				тренировка, игра	2	СФП	СШ №55	Практическое задание, наблюдение
18				тренировка, игра	2	СФП	СШ №55	Практическое задание, наблюдение
19				объяснение, показ, тренировка	2	Технико-тактическая подготовка	СШ №55	Практическое задание, наблюдение
20				объяснение, показ, тренировка	2	Психологическая подготовка	СШ №55	Практическое задание, наблюдение
21				объяснение,	2	Технико-	СШ №55	Практиче-

№ п/п	месяц	число	время	форма занятия	кол-во часов	Тема заня-тия	Место проведе-ния	Форма контроля
1	2	3	4	5	6	7	8	9
				показ, тре-нировка		тактическая подготовка		ское зада-ние, наблюде-ние
22				тренировка, игра	2	ОФП	СШ №55	Практиче-ское зада-ние, наблюде-ние
23				тренировка, игра	2	ОФП	СШ №55	Практиче-ское зада-ние, наблюде-ние
24				тренировка, игра	2	ОФП	СШ №55	Практиче-ское зада-ние, наблюде-ние
25				тренировка, игра	2	ОФП	СШ №55	Практиче-ское зада-ние, наблюде-ние
26				тренировка, игра	2	СФП	СШ №55	Практиче-ское зада-ние, наблюде-ние
27				тренировка, игра	2	СФП	СШ №55	Практиче-ское зада-

№ п/п	месяц	число	время	форма занятия	кол-во часов	Тема заня-тия	Место проведе-ния	Форма контроля
1	2	3	4	5	6	7	8	9
								ние, наблюде-ние
28				тренировка, игра	2	СФП	СШ №55	Практиче-ское зада-ние, наблюде-ние
29				тренировка, игра	2	СФП	СШ №55	Практиче-ское зада-ние, наблюде-ние
30				тренировка, игра	2	СФП	СШ №55	Практиче-ское зада-ние, наблюде-ние
31				тренировка, игра	2	СФП	СШ №55	Практиче-ское зада-ние, наблюде-ние
32				тренировка, игра	2	ОПФ	СШ №55	Практиче-ское зада-ние, наблюде-ние
33				тренировка, игра	2	ОПФ	СШ №55	Практиче-ское зада-ние,

№ п/п	месяц	число	время	форма занятия	кол-во часов	Тема заня-тия	Место проведе-ния	Форма контроля
1	2	3	4	5	6	7	8	9
								наблюде-ние
34				тренировка, игра	2	ОПФ	СШ №55	Практиче-ское зада-ние, наблюде-ние
35				тренировка, игра	2	СФП	СШ №55	Практиче-ское зада-ние, наблюде-ние
36				тренировка, игра	2	СФП	СШ №55	Практиче-ское зада-ние, наблюде-ние
37				объяснение, показ, тре-нировка	2	Технико-тактическая подготовка	СШ №55	Практиче-ское зада-ние, наблюде-ние
38				объяснение, показ, тре-нировка	2	Психологи-ческая под-готовка	СШ №55	Практиче-ское зада-ние, наблюде-ние
39				объяснение, показ, тре-нировка	2	Технико-тактическая подготовка	СШ №55	Практиче-ское зада-ние, наблюде-

№ п/п	месяц	число	время	форма занятия	кол-во часов	Тема заня-тия	Место проведе-ния	Форма контроля
1	2	3	4	5	6	7	8	9
								ние
40				тренировка, игра	2	СФП	СШ №55	Практиче-ское зада-ние, наблюде-ние
41				тренировка, игра	2	СФП	СШ №55	Практиче-ское зада-ние, наблюде-ние
42				тренировка, игра	2	ОПФ	СШ №55	Практиче-ское зада-ние, наблюде-ние
43				тренировка, игра	2	СФП	СШ №55	Практиче-ское зада-ние, наблюде-ние
44				тренировка, игра	2	СФП	СШ №55	Практиче-ское зада-ние, наблюде-ние
45				тренировка, игра	2	СФП	СШ №55	Практиче-ское зада-ние, наблюде-ние

№ п/п	месяц	число	время	форма занятия	кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**
46				тренировка, игра	2	ОПФ	СШ №55	Практическое задание, наблюдение
47				тренировка, игра	2	Технико-тактическая подготовка Психологическая подготовка	СШ №55	Практическое задание, наблюдение
48				Показательные выступления	2	Итоговое занятие	СШ №55	Систематическая аттестация
					64			

2 модуль –120 часов

№ п/п	месяц	число	время	форма занятия	кол-вочасов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**
1				беседа, тренировка	2	Вводное занятие. (правила ТБ)	СШ №55	Практическое задание, устный опрос
2				тренировка, игра	2	ОФП	СШ №55	Наблюдение, устный опрос
3				тренировка,	2	ОФП	СШ	Наблюдение,

				игра			№55	устный опрос
4				тренировка, игра	2	ОФП	СШ №55	Наблюдение, устный опрос
5				тренировка, игра	2	ОФП	СШ №55	Наблюдение, устный опрос
6				тренировка, игра	2	ОФП	СШ №55	Наблюдение, устный опрос
7				тренировка, игра	2	СФП	СШ №55	Наблюдение, устный опрос
8				тренировка, игра	2	СФП	СШ №55	Практическое задание, наблюдение
9				тренировка, игра	2	СФП	СШ №55	Практическое задание, наблюдение
10				тренировка, игра	2	ОФП	СШ №55	Практическое задание, наблюдение
11				тренировка, игра	2	СФП	СШ №55	Практическое задание, наблюдение
12				тренировка, игра	2	СФП	СШ №55	Практическое задание, наблюдение
13				тренировка, игра	2	СФП	СШ №55	Практическое задание, наблюдение
14				тренировка, игра	2	СФП	СШ №55	Практическое задание, наблюдение
15				тренировка, игра	2	СФП	СШ №55	Практическое задание, наблюдение
16				тренировка, игра	2	СФП	СШ №55	Практическое задание,

								наблюдение
17				тренировка, игра	2	СФП	СШ №55	Практическое задание, наблюдение
18				тренировка, игра	2	СФП	СШ №55	Практическое задание, наблюдение
19				объяснение, показ, тренировка	2	Технико-тактическая подготовка	СШ №55	Практическое задание, наблюдение
20				объяснение, показ, тренировка	2	Психологическая подготовка	СШ №55	Практическое задание, наблюдение
21				объяснение, показ, тренировка	2	Технико-тактическая подготовка	СШ №55	Практическое задание, наблюдение
22				тренировка, игра	2	ОФП	СШ №55	Практическое задание, наблюдение
23				тренировка, игра	2	ОФП	СШ №55	Практическое задание, наблюдение
24				тренировка, игра	2	ОФП	СШ №55	Практическое задание, наблюдение
25				тренировка, игра	2	ОФП	СШ №55	Практическое задание, наблюдение
26				тренировка, игра	2	СФП	СШ №55	Практическое задание, наблюдение
27				тренировка,	2	СФП	СШ	Практическое

				игра			№55	задание, наблюдение
28				тренировка, игра	2	СФП	СШ №55	Практическое задание, наблюдение
29				тренировка, игра	2	СФП	СШ №55	Практическое задание, наблюдение
30				тренировка, игра	2	СФП	СШ №55	Практическое задание, наблюдение
31				тренировка, игра	2	СФП	СШ №55	Практическое задание, наблюдение
32				тренировка, игра	2	СФП	СШ №55	Практическое задание, наблюдение
33				тренировка, игра	2	ОПФ	СШ №55	Практическое задание, наблюдение
34				тренировка, игра	2	ОПФ	СШ №55	Практическое задание, наблюдение
35				тренировка, игра	2	СФП	СШ №55	Практическое задание, наблюдение
36				тренировка, игра	2	СФП	СШ №55	Практическое задание, наблюдение
37				объяснение, показ, тренировка	2	Технико-тактическая подготовка	СШ №55	Практическое задание, наблюдение
38				объяснение, показ, тре-	2	Психологическая	СШ №55	Практическое задание,

				нировка		подготовка		наблюдение
39				объяснение, показ, тренировка	2	Технико-тактическая подготовка	СШ №55	Практическое задание, наблюдение
40				объяснение, показ, тренировка	2	СФП	СШ №55	Практическое задание, наблюдение
41				тренировка, игра	2	СФП	СШ №55	Практическое задание, наблюдение
42				тренировка, игра	2	ОПФ	СШ №55	Практическое задание, наблюдение
43				тренировка, игра	2	ОПФ	СШ №55	Практическое задание, наблюдение
44				тренировка, игра	2	ОПФ	СШ №55	Практическое задание, наблюдение
45				тренировка, игра	2	ОПФ	СШ №55	Практическое задание, наблюдение
46				тренировка, игра	2	ОПФ	СШ №55	Практическое задание, наблюдение
47				объяснение, показ, тренировка	2	Технико-тактическая подготовка Психологическая подготовка	СШ №55	Практическое задание, наблюдение

48				тренировка, игра	2	ОПФ	СШ №55	Практическое задание, наблюдение
49				тренировка, игра	2	ОПФ	СШ №55	Практическое задание, наблюдение
50				тренировка, игра	2	ОПФ	СШ №55	Практическое задание, наблюдение
51				тренировка, игра	2	ОПФ	СШ №55	Практическое задание, наблюдение
52				тренировка, игра	2	ОПФ	СШ №55	Практическое задание, наблюдение
53				тренировка, игра	2	СФП	СШ №55	Практическое задание, наблюдение
54				тренировка, игра	2	СФП	СШ №55	Практическое задание, наблюдение
55				тренировка, игра	2	СФП	СШ №55	Практическое задание, наблюдение
56				тренировка, игра	2	СФП	СШ №55	Практическое задание, наблюдение
57				тренировка, игра	2	СФП	СШ №55	Практическое задание, наблюдение
58				тренировка, игра	2	СФП	СШ №55	Практическое задание, наблюдение
59				тренировка, игра	2	ОПФ	СШ №55	Практическое задание,

								наблюдение
60				Показа-тельные выступле-ния	2	Итоговое занятие	СШ №55	Систематиче-ская аттестация
					80			

2.2. УСЛОВИЯРЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Материально – технические:

- спортивный зал;
- уплотнительные маты 1мх2м (4 штуки);
- оборудование (шведская стенка-5шт., перекладина для подтягиваний-4 шт., гимнастические скамейки-4шт.);
- инвентарь (скакалки-20шт.,обручи-4шт., мячи набивные-10шт.,мячи баскетбольные -10шт.,мяч футбольный – 2шт.,мячи детские игровый -4шт.,мячи теннисные – 15шт.,резиновый жгут(для подтягивания – 2 шт);
- средства судейства: свисток, секундомер;
- спортивная одежда и обувь

2. Научно- методические условия:

- нормативные документы ведения соревнований (протоколы хода соревнований, регистрации участников соревнований);
- положения по организации и проведению соревнований;
- мониторинг обученности (показатели выступлений на турнирах и соревнованиях).

3. Информационное обеспечение:

- информационные стенды(результаты выступления на соревнованиях и фотоотчет, входная и выходная диагностика, поздравления, изучаемый материал, ежедневный тренировочный план);
- видеозаписи поединков с соревновательных турниров;

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Диагностика поданной программе проводится три раза вгод:

1 –входная диагностика(сентябрь);

2 –промежуточная диагностика(декабрь);

3 – итоговая диагностика (май).

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ:

1. Теоретические знания

- Правила техники безопасности при занятиях тхэквондо. Правилапротивопожарной безопасности.
- Этика тхэквондо.
- История и Виды тхэквондо: ИТФ, ГТФ, ВТФ, МФТ
- Изучение терминологии тхэквондо.
- Значение гигиенических мероприятий при занятиях спортом.
- Значение и основные правила закаливания.
- Анатомические названия частей тела.
- Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом.
- Понятие о физической культуре и спорте. Формы физическойкультуры.

2. Выполнение формальных комплексов «ЧОН-ДЖИ» и «САНДЖИЧИРУГИ».
3. Поединки без соперника, поединки с партнером с демонстрациейтехнических действий без контакта.
4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	мальчики	девочки
быстрота	Бег 30 м (не более 6,2 с)	Бег 30 м (не более 6,2 с)
координация	Челночный бег3 х 10 м (не более 16 с)	Челночный бег3 х 10 м (не более 16 с)
выносливость	Непрерывный бег всвободном темпе 10 мин	Непрерывный бег всвободном темпе 10 мин
сила	Подтягивания на перекладине (не менее 3 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 1 раза)
силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)

	Подъем туловища лежана полу (пресс) (не менее 15 раз)	Подъем туловища лежана полу (пресс) (не менее 15 раз)
скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 1,1 м)	Прыжок в длину с места (не менее 1,1 м)

Комплекс контрольных упражнений по тестированию

уровня общей физической подготовленности

Тестирование физической подготовленности осуществляется в концеучебного года. Перед тестированием проводиться разминка.

Комплекс контрольных упражнений по общей физической подготовке включает в себя следующие тесты.

- Бег на 30 м и 20 м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.
- Челночный бег 3 х 10 м. Оборудование: секундомер, фиксирующий десятые доли секунды.

Описание. На расстоянии 10 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 3 раза. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

Оценивается лучший результат из двух.

- Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Обучающийся встает у стартовой линии, в и.п. ноги параллельно, и толчком двумя ногами взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключающее жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.
- Приседания. И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела. На счет раз присесть руки поднять перед собой, на счет два принять исходное положение. Оценивается максимальное количество исполнений упражнений за 30 с.
- Непрерывный бег в свободном темпе10 мин. Тестовое задание выполняется на стадионе, непрерывный бег в свободном темпе в течение 10 минут.
- Подтягивания на перекладине. Описание тестового задания:Подтягивание из

виса на высокой перекладине. Испытуемый подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с исходное положение, продолжает выполнение задания. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполняется максимальное количество раз. И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию, отжимание засчитывается, когда обучающийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.
- Подъем туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях.

Описание тестового задания: в течение 60 секунд необходимо выполнить максимально большое число повторений подъема туловища из положения лежа на спине и опускание его в исходное положение, ноги согнуты в коленях, руки за головой.

Необходимое оборудование: секундомер, гимнастический мат или коврик. Тест можно выполнять в парах, один испытуемый будет помогать другому удерживать ноги испытуемого за голеностопы.

Инструкция для испытуемого: сядьте на мат, согните ноги в коленях, при этом стопы должны полностью опираться о поверхность мата. Кисти рук соедините на затылке, локти упираются в колени, из этого исходного положения ложитесь на спину. Коснитесь плечами мата, поднимайтесь и возвращайтесь в исходное положение. Положение рук на затылке во время теста не меняйте. Начинайте выполнение задания после того, как тренер скажет: «внимание, марш». Старайтесь делать опускание и поднимание туловища как можно быстрее. Прекращайте выполнение теста, услышав команду: «стоп». Этот тест выполняется только один раз.

Оценивается: количество подъемов туловища за 30секунд.

2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕМАТЕРИАЛЫ

Основные формы тренировочного процесса:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретическиезанятия;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- тестирование и контроль.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировкивзрослых, имеет

ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата.

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответ- ствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. Необходимо учитывать особенности построения школьного учеб-ного процесса в планировании спортивной тренировки.

Основные средства тренировочных воздействий:

1. общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);

2. подвижные игры и игровые упражнения;

3. элементы акробатики (кувырки, кульбиты, повороты и др.);

4. всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;

5. спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятияхс детьми – подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения вкомплексе, что дает возможность проводить тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй

половине урока, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

Большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата.

Особенности обучения. Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большой степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений – игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение простым. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть черезпрепятствие.

Методика контроля уже на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и пр. Комплекс методик позволит определить: а) состояние здоровья и юного спортсмена; б) показатели телосложения; в) степень тренированности; г) уровень подготовленности; д) величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

Для освоения программы активно используется **игровой метод**. Это ***подвижные игры*** для развития и закрепления разных двигательных умений, ***динамические паузы*** (см. Приложение). Игровая деятельность носит комплексный характер и строится на сочетании различных двигательных действий (бег, прыжки и пр.). В игре детям предоставляется возможность творческого решения возникающих задач, проявления самостоятельности, находчивости в выборе способа действия. Внезапные изменения ситуаций по ходу игры побуждают действовать быстрее, более ловко. Выполнение движений в игровой форме приводит к динамичности сформировавшихся двигательных стереотипов.

При выполнении физических упражнений в соревновательной форме возникает особый физиологический и эмоциональный фон, что усиливает воздействие упражнений на организм, способствует проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил. При этом предъявляются более высокие требования к физическим и морально-волевым качествам (решительность, честность, благородство и т. д.) Соревновательный метод повышает интерес к физическим упражнениям, содействует лучшему их выполнению. Кроме того, у детей развивается способность применять двигательные

навыки и умения в усложненных условиях.

ЛИТЕРАТУРА:

ДЛЯ ПЕДАГОГА:

1. Назаренко М.В. Тхэквондо (ВТФ) – Методика обучения. Санкт – Петербургский Государственный Университет Физической культуры им. П.Ф.Лесгафта 2004 г.
2. Шоу С. Таэквондо. 50 основных приемов. Москва, АСТ , 2009. – 224 с.
3. Шулика Ю.Тхэквондо. Теория и методика. Том.1. Спортивное единоборство. – Феникс. – 2007. – 800 с.
4. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. Физическая культура. – М.: 2010 – 240 с.
5. Правило соревнований по тхэквондо и их объяснения. Всемирная Федерация Тхэквондо. Сеул, Корея. 7 октября 2010
6. Чой Сунг Мо. Тхэквондо (ВТФ) – Путь тхэквондо – От белого пояса – к чёрному. Издательство «Феникс»2003г.

ДЛЯОБУЧАЮЩИХСЯИРОДИТЕЛЕЙ:

1. Чой Сунг Мо. Тхэквондо (ВТФ) – Путь тхэквондо – От белого пояса – к чёрному. Издательство «Феникс»2003г.
2. 300 подвижных игр для младших школьников. Популярное пособие для родителей и педагогов. Фатеева Л.П. Ярославль: «Академия развития», 1998г.

Приложение 1

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

«Сбей грушу»

Цель игры: упражнять в равновесии, бросках мяча, метании.

Игроки делятся на 2 команды. Первая – «груши», дети встают на скамейку, поставленную поперёк зала. Игроки второй команды – «метатели» берут по одному мячу и выстраиваются в шеренгу на расстоянии 5 – 6 м от скамейки. По сигналу «метатели» по очереди бросают мяч, стараясь сбить «грушу». Игра проводится 5 – 6 раз. Выигрывает команда, сбившая больше «груш» (подсчитывается общее количество сбитых «груш»).

! Сбитым считается тот игрок-«груша», в которого попал мяч или он сам спрыгнул на пол.

«Дракон»

Цель игры: развивать бег с увёртыванием, прыжки.

Дети выстраиваются в колонну, держатся за пояс впереди стоящего. Первый – это «голова», последний – «хвост». По сигналу «голова» старается достать до «хвоста», а «хвост» увёртывается в разные стороны. Если «голова» поймала «хвост», то «голова» становится «хвостом», а следующий игрок «головой». Если «дракон» расцепился, значит он погиб. Назначаются новые «голова» и «хвост».

«Смелый охотник»

Цель игры: развивать умение ползать и бегать.

Из детей выбирается смелый охотник, он находится за линией. На расстоянии 6 – 8 м стоят остальные дети, изображают лес из спящих драконов. Охотник выходит из своего дома, заходит в лес и, медленно обходя драконов, считает вслух до 5 (10). На счёт 5 (10) драконы просыпаются и стараются догнать убегающего охотника.

«Горячая картошка»

Цель игры: закреплять передачу мяча по кругу.

Игроки строятся в круг, один из игроков держит в руках мяч. Под музыку или звуки бубна дети передают по кругу мяч друг другу. Как только музыка остановилась, игрок, у которого оказался в руках мяч, выбывает из игры. Игра продолжается до тех пор, пока

не останутся 2 игрока-победителя.

! При передаче мяч не бросать. Уронившие мяч выбывают из игры

«Кто внимательный?»

Цель игры: воспитывать внимание и организованность.

Дети строятся в колонну, шагают по площадке и выполняют движения по сигналу. 1 удар в бубен – присед, 2 удара – стойка на одной ноге, 3 удара – подскоки на месте. Отмечаются самые внимательные игроки.

! Сигналы подаются в разной последовательности, после каждого сигнала дети продолжают ходьбу в колонне. Можно придумать и другие упражнения.

«Ручейки и озёра»

Цель игры: учить детей бегать и выполнять перестроения.

Дети стоят в 2-3 колоннах с одинаковым количеством играющих в разных частях зала – это ручейки. На сигнал «Ручейки побежали! » все бегут друг за другом в разных направлениях (каждый в своей колонне). На сигнал «Озёра! » игроки останавливаются, берутся за руки и строят круги-озёра.

Выигрывают те дети, которые быстрее построят круг.

«Переправа на плотах»

Цель игры: развивать равновесие.

Команды построены в колонны по одному перед стартовой чертой («на берегу», в руках у направляющего по 2 резиновых коврика (плоты). По сигналу он кладёт один коврик перед собой на пол, и на него быстро становятся 2-4 человека(в зависимости от размера коврика). Затем направляющий кладёт на пол второй коврик, и вся группа перебирается на него, передавая первый коврик дальше. И т.д. вся группа переправляется через «реку» на противоположный «берег», где участники остаются за чертой, а один из игроков тем же способом возвращается назад за следующими игроками

«Охотники и утки»

Цель игры: воспитывать ловкость.

Игроки-«утки» находятся на площадке. 2 водящих – «охотники», стоят на противоположных сторонах площадки лицом друг к другу, у одного из них в руках мяч. Охотники бросают мяч, стараясь попасть им в уток. Утки перебегают с одной стороны площадки на другую, стараясь увернуться от мяча. Игроки, в которых попали мячом, временно выбывают из игры. Игра длится 5-2 мин., затем подсчитываются пойманные утки и выбираются новые водящие.

! Мяч бросать в спину или ноги игрокам.

«Снежная королева»

Цель игры: воспитывать быстроту и ловкость.

Игроки находятся на площадке, водящий – «Снежная королева» в стороне от игроков. По команде игроки разбегаются по площадке, а Снежная королева старается их догнать и запятнать. Тот, кого она коснулась, превращается в

«льдинку» и остаётся стоять на месте.

«Мы веселые ребята»

Цель игры: воспитывать быстроту и ловкость.

Дети стоят по кругу, взявшись за руки. «Ловишка», назначенный воспитателем, находится в центре круга. Играющие, двигаются по кругу вправоили влево (по указанию воспитателя), и говорят:

Мы веселые ребята, Любим
бегать и скакать, Ну, попро-
буй нас догнать!Раз, два, три
— лови!

На последнем слове все разбегаются, а «ловишка» догоняет их. Пойманный, временно отходит в сторону. Игра продолжается, пока «ловишка» не поймает 2—3 детей.

По сигналу воспитателя «В круг!» все играющие становятся в круг. Игра возобновляется с новым «ловишкой».

Правила игры. Бежать можно только после слова «лови» Пойманным считается тот, кого коснулся «ловишка». Игру повторять 2-3 раза.

«Третий лишний»

Цель игры: воспитывать быстроту и ловкость.

Играющие становятся парами по кругу лицом к центру так, что один из пары находится впереди, а другой - сзади него. Расстояние между парами — 1—2 м. Двое водящих занимают место за кругом: один убегает, другой его ловит. Спасаясь от погони, убегающий может встать впереди любой пары. Тогда стоящий сзади оказывается «третьим лишним» и должен убегать от второго водящего. Если догоняющий коснется убегающего, то они меняются ролями. Никто не должен мешать игроку убегать от преследователя.

«Чай-чай, выручай»

Цель игры: воспитывать быстроту, ловкость, внимание.

Выбирают водящего, если играющих много, можно выбрать двух. Он или они ловят остальных. Сигналом к игре служит хлопок, свисток, начало музыки или слова водящего:

Ну, скорее разбегайтесь,

Только мне (нам) не попадайтесь!

Убегать за границы площадки нельзя! О том, где проходят эти границы, договариваются заранее. Когда водящий дотрагиваются до игрока, тот замирает, подняв руки в стороны, и считается «заколдованным». Он может позвать на помощь «неосаленных» игроков, выкрикивая: «Чай, чай, выручай!» Любой пробегающий мимо может дотронуться до него и «расколдовать».

«Расколдованный» снова может принимать участие в игре. Если водящим не удалось «заколдовать» всех бегунов, игру останавливают через полторы или две минуты и считают количество «заколдованных» на тот момент. Затем выбирают нового водящего или новую пару водящих и повторяют игру в течение такого же отрезка времени. По желанию детей можно провести игру и в третий раз. В конце сравнивают результаты водящих и выбирают победителя или лучшую пару среди них.

«Карлики и великаны»

Цель игры: развивать внимание.

Дети стоят вокруг ведущего, который рассказывает, что есть на свете совсем маленькие люди — карлики, а есть громадные — великаны. Когда ведущий произносит: «Карлики!», он присаживается на четвереньки, опускает руки, всем своим видом показывая, какие это маленькие люди. Даже слово «карлики» онпроизносит тоненьким голосом — вот такие они крохотные. А когда говорит

«Великаны!», голос его грубеет, ведущий встает во весь рост, да еще руки вытягивает вверх — такие они громадные. Когда ребята научились правильно выполнять команды, ведущий предупреждает, что сейчас он увидит, кто самый

внимательный. Ведущий: Запомните, дети, правильные команды: «Карлики!» и «Великаны!». Все остальные мои команды выполнять не надо. Тот, кто ошибется, - выбывает из игры. Сначала ведущий дает правильные команды, а потом слова «карлики» и «великаны» заменяет на похожие. Побеждает тот, кто меньше всех ошибся.