

Департамент образования администрации города Южно-Сахалинска
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 1
города Южно-Сахалинска

ПРИНЯТА на заседании
педагогического совета
от «05» июня 2023 г.
Протокол № 16



УТВЕРЖДАЮ
директор МАОУ СОШ № 1
Бек В.С.
приказ № 266-п от «05» июня 2023г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Тхэквондо»

Уровень программы: Базовый
Направленность программы: Физкультурно-спортивная
Адресат программы: 9-13 лет
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:
Цой Герман Унгиевич,
педагог дополнительного образования

Южно-Сахалинск
2023

ОГЛАВЛЕНИЕ ПРОГРАММЫ:

| | |
|---|----|
| 1. Целевой раздел..... | 3 |
| 1.1. Пояснительная записка..... | 3 |
| 2. Содержательный раздел..... | 5 |
| 2.1. Учебный план..... | 5 |
| 2.2. Содержание учебной программы..... | 6 |
| 2.3. Система оценки достижения планируемых результатов..... | 11 |
| 2.4. Календарный учебный график..... | 11 |
| 3. Организационный раздел..... | 11 |
| 3.1. Методическое обеспечение программы..... | 12 |
| 3.2. Материально-техническое обеспечение программы..... | 12 |
| 3.3. Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов..... | 12 |
| 3.4. Кадровое обеспечение программы | 12 |
| Приложения..... | 13 |

1.Целевой раздел

1.1.Пояснительная записка

ДООП «Тхэквондо» разработана на основании нормативных правовых актов:

1. 1 Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Приказ Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки от 14.08.2020 г. № 831 «Об утверждении требований к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и формату представления информации»;
5. Приказ Минтруда России от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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»;
7. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
8. «Распоряжение министерства образования Сахалинской области от 16.09.2021 № 3.12-1170-р «Об утверждении методических рекомендаций по структурированию и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
9. Устав МАОУ СОШ №1 города Южно-Сахалинска;
10. «Положение об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» локальный акт МБОУ СОШ №1 от 16.05.2022г

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Актуальность: Современные обучающиеся нуждаются в поддержке, направленной на развитие их двигательных навыков, укреплению здоровья и формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Роль физического воспитания в учебных заведениях особенно возрастает в настоящее время в условиях большого потока научной, технической и экологической информации. Современная социально-психологическая и экологическая ситуация требует большого напряжения моральных и физических сил. Систематические занятия физической культурой и спортом способствуют всестороннему гармоничному развитию личности. Одним из направлений физической подготовки обучающихся является популярный в молодежной среде вид восточного единоборства - тхэквондо.

Регулярное выполнение физических упражнений даёт заряд энергии и улучшает настроение, что способствует увеличению работоспособности.

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

Программный материал объединен в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы.

Адресат программы: программа актуальна для обучающихся 9-13 лет, не имеющих отклонений в здоровье. Численный состав группы 10-12 человек – Модуль «Основной модуль для обучающихся 9-13 лет», 5-8 человек – Модуль «Усиленные тренировки»

Форма обучения: очная

Тип организации занятий. В рамках реализации программы предусматриваются аудиторные и внеаудиторные способы организации занятий.

Формы организации занятий: практические занятия, учебные игры, беседы, учебно-тренировочные занятия.

Методы обучения: словесные (рассказ, беседа, диалог), наглядные (демонстрация, показ), практические (игровой; соревновательный; круговся тренировки.)

Объем программы: 238 часа.

Программа разделена на два модуля: «Основной модуль для обучающихся 9-13 лет» (6 часов) -204 часа, и «Усиленные тренировки» (1 час) – 34 часа

Срок реализации: 1 год

Режим занятий:

«Основной модуль для обучающихся 9-13 лет» - 3 раз в неделю занятия по 2 академических часа (с 10 минутным перерывом между занятиями). Академический час равен 40 мин.

Модуль «Усиленные тренировки» - 1 раз в неделю 1 академический час. Академический час равен 40 мин

Цель: приобщение обучающихся к здоровому образу жизни и систематическим занятиям физкультурой через занятия тхэквондо.

Задачи:

Обучающие:

- развивать компетентности обучающихся в спортивном единоборстве тхэквондо
- формировать навыки на уровне практического применения в соревновательной деятельности;
- развивать познавательный интерес обучающегося, расширение его информированности в области современных спортивных единоборств, обогащение навыками общения и приобретение умений совместной деятельности в процессе занятий тхэквондо.

Развивающие:

- формировать потребность в занятиях спортом и ведение здорового образа жизни;
- развивать двигательные качества: гибкость, ловкость, скорость, силу, выносливость;
- достигнуть оптимальной эффективности теоретической подготовленности, технических и тактических действий;
- предусматривает достижение повышенного уровня подготовленности в тхэквондо, позволяющий обучающимся выступать на соревнованиях различного (вплоть до международного) уровня в соответствующих возрастных группах (младшие юноши, юноши, юниоры).

Воспитательные:

- развивать эмоционально-волевую сферы обучающихся;
- сформировать отношения к себе и окружающим (чувства товарищества, личной ответственности, доброжелательности и др.);
- сформировать поддержку собственного чувства чести и самолюбия;
- сформировать способность сокращения времени на принятие волевых решений;
- увеличить устойчивость волевых состояний (волевою выносливость);
- увеличить степень самостоятельности.

Планируемые результаты:

Метапредметные:

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

Предметные:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных физических (двигательных) и психических качеств;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- предусматривает достижение повышенного уровня подготовленности в тхэквондо, позволяющий обучающимся выступать на соревнованиях различного (вплоть до международного) уровня в соответствующих возрастных группах (младшие юноши, юноши, юниоры).

Личностные:

- удовлетворение познавательного интереса обучающегося, расширение его информированности в области современных спортивных единоборств, обогащение навыками общения и приобретение умений совместной деятельности в процессе занятий тхэквондо.
 - сформировать отношения к себе и окружающим (чувства товарищества, личной ответственности, доброжелательности и др.).
 - развитие устойчивости волевых состояний (волевою выносливостью);
 - увеличение степени самостоятельности.

2. Содержательный раздел

2.1. Учебный план

| № п/п | Название разделов, тем | Количество часов | | | Форма аттестации/контроля |
|-------|---|------------------|----------------------|---------------------|----------------------------------|
| | | Всего | Теоретические знания | Практические знания | |
| | <i>«Основной модуль для обучающихся 9-13 лет»</i> | | | | |
| 1 | Общая физическая подготовка | 50 | 5 | 45 | Метод педагогического наблюдения |

| | | | | | |
|-----|--|------------|-----------|------------|--|
| 1.1 | Общеподготовительные упражнения | 10 | 1 | 9 | Метод педагогического наблюдения. |
| 1.2 | Общеразвивающие упражнения | 10 | 1 | 9 | |
| 1.3 | Общеразвивающие упражнения с предметами | 10 | 1 | 9 | |
| 1.4 | Упражнения на гимнастических снарядах | 10 | 1 | 9 | |
| 1.5 | Подвижные и спортивные игры | 10 | 1 | 9 | |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 50 | | 50 | Входящая диагностика тестирование по ОФП |
| 3. | Психологическая подготовка | 10 | 5 | 5 | |
| 4. | Технико-тактическая подготовка | 87 | 10 | 78 | |
| 5. | Контрольно-переводные испытания | 7 | | 7 | |
| | Всего часов «Основной модуль для обучающихся 9-13 лет» | 204 | 20 | 184 | |
| | <i>Модуль «Усиленные тренировки»</i> | | | | |
| 1 | Специальная физическая подготовка | 5 | | 5 | Метод педагогического наблюдения. |
| 2 | Психологическая подготовка | 3 | 1 | 2 | |
| 3 | Технико-тактическая подготовка | 23 | 3 | 20 | |
| 4 | Контрольно-переводные испытания | 3 | | 3 | |
| | Всего часов «Усиленные тренировки» | 34 | 4 | 30 | |
| | Всего ДООП «Тхэквандо» | 238 | 24 | 214 | |

2.2. Содержание учебной программы

1. Общая физическая подготовка

1.1.Общеподготовительные упражнения

Теория: Общее понятие о строевых упражнениях и командах.

Практика: *Строевые упражнения.* Действия в строю, на месте и в движении: рапорт, приветствие, расчет на месте, повороты, перестроения, размыкания и смыкания, перемена направления движения, остановка во время движения шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Ходьба. Обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружной стороне стопы, внутренней стороне стопы; в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках; перекатами с пятки на носок; приставным шагом в одну и другую сторону.

Бег. Обычный, с изменением направления, спиной, боком; с высоким подниманием бедра, захлестом голени, прямыми ногами вперед, приставным шагом.

Прыжки. В длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две.

Метания. Теннисного мяча вперед из-за головы, из положения руки вниз, от груди; назад.

Лазание/ползание. Переползания на гимнастической скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево и вправо, с поворотом на 360 градусов; «змейкой».

1.2.Общеразвивающие упражнения

Теория: Актуальность занятий спортом, ведение здорового образа жизни, укрепление здоровья.

Практика: Упражнения для плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибание рук в упоре лежа.

Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки: наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками. Круговые движения туловищем. Прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами.

Упражнение для ног. В положении стоя приседания на двух и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинистыми движениями, различные прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении.

1.3.Общеразвивающие упражнения с предметами

Теория: Разъяснения правил безопасности, правил личной гигиены спортсмена, объяснения правильности выполнения технического действия упражнений и подводящие упражнения к этому действию.

Практика: Со скакалкой. Прыжки на одной и двух ногах с вращением скакалки вперед, эстафеты со скакалками.

С гимнастическим мячом. Броски и ловля мяча из положений сидя, стоя, лежа одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывания мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера).

С набивным мячом (вес мяча от 1 кг до 2 кг). Поднимание мяча вверх, подкидывание мяча с хлопками спереди и сзади, передача мяча вокруг туловища, перекидывание мяча с одной руки на другую, доставание мячом лопаток, перекидывание мяча партнеру: снизу, из-за головы, от груди, от плеча одной рукой; ловля мяча двумя руками.

1.4. Упражнения на гимнастических снарядах

Теория: Техника выполнения основных упражнений Подготовка мест занятий и меры предупреждения травм

Практика: На гимнастической скамейке. Упражнения на равновесие – в стойке на одной ноге махи другой ногой; вращение рук в различных направлениях; вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90 градусов; проползание по скамье на животе, боку.

На гимнастической стенке. Передвижение и лазание с помощью ног; подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке; одновременный и попеременный подъем ног в висе на верхней рейке; махи ногами с максимальной амплитудой.

На перекладине. Подтягивания на перекладине обычным хватом сверху и хватом снизу.

1.5.Подвижные и спортивные игры

Теория: Понятие, значение и характеристика подвижных игр; классификация подвижных игр: элементарные подвижные, спортивные.

Практика: Подвижные игры и эстафеты. Игры с элементами бега, прыжков, лазания, ползания, метаний и кувырков, направленные на воспитание физических качеств, а также на тренировку внимания. Комбинированные эстафеты. Примеры игр: «Космонавты», «Караси и щука», «Белые медведи», «Совушка», «Два Мороза», «Волки во рву» и т.д.

2.Специальная физическая подготовка

Практика: Гибкость. различные комплексы упражнений: упражнения в парах с использованием усилий партнера, упражнения на шведской лестнице, различные виды махов (прямой, в сторону, назад, круговые махи), шпагаты (продольный, поперечный).

Сила. Медленные выполнения ударов ногами с удержанием в конечной фазе удара, выполнение ударов ногами в сочетании с приседаниями, отжимания на кулаках.

Выполнение ударов с использованием внешних сопротивлений (жгуты, экспандеры, в воде).

Двигательно-координационные способности. Выполнение ударов ногами с изменением направления на 180 градусов (упражнения выполняются по трое), удары с вращением на 360 градусов (момдолё-чаги, фуре-чаги) количество раз за единицу времени.

Упражнения на укрепление стопы. Прыжки со скакалкой, прыжки через препятствие, прыжки в длину (на одной и на двух ногах), выполнение степов, темповый доле-чаги за единицу времени (одной ногой, двумя ногами поочередно, с изменением уровня высоты), налё-чаги (двойной удар в прыжке)

3. Психологическая подготовка

Теория: Требования регулярного посещения занятий. Четкое выполнение требований тренера-преподавателя. Воспитание дисциплинированности, трудолюбия. Преодоление трудностей во время изучения упражнений, техники и тактики тхэквондо. Спарринги и выполнение пхумсэ при зрителях. Идеомоторная тренировка. Воспитание чувства патриотизма.

4. Техничко-тактическая подготовка

Теория: Самостраховка, ее значение в повседневной деятельности и в спорте. Техника безопасности. Анатомическое и практическое обоснование техники самостраховки. Способы самостраховки на соревнованиях. Названия вновь изучаемых ударов, классификация приставок относительно ударных поверхностей и формы удара (прямолинейный, хлесткий, круговой). Биомеханика ударов. Биомеханика блоков. Анатомическое и практическое обоснование техники блоков. Биомеханика и темповая характеристика контратаки после блока.

Практика:

Белый пояс 10-й гып

Стойки: моа-соги, наранхи-соги, дюмби-соги, ап-соги, чучум-соги.

Блоки: аре-макки, момтон-макки, ольгуль-макки.

Удары руками: момтон-тириги, ольгуль-тириги.

Удары ногами: ап-чаги, ап-оллиги.

Передвижения в стойках: ап-соги на 3-5 шагов.

Белый пояс 9-й гып

Стойки: моа-соги, наранхи-соги, дюмби-соги, ап-соги, чучум-соги.

Блоки: аре-макки, ольгуль-макки, момтон-макки из стойки ап-соги.

Удары руками: момтон-тириги, ольгуль-тириги из стоек: чучум-соги, ап-соги

Удары ногами: ап-чаги из стойки ап-соги.

Передвижения в стойках: ап-соги на 3-5 шагов с блоками и ударами рукой и ногой.

Изучение:

Стойки: ап-куби, тыд-куби.

Удары ногами: доле-чаги.

Желтый пояс 8-й гып

Стойки: моа-соги, наранхи-соги, дюмби-соги, ап-соги, ап-куби, чучум-соги.

Блоки: аре-макки, ольгуль-макки, момтон-макки из стоек: ап-соги, ап-куби.

Удары руками: момтон-тириги, ольгуль-тириги из стоек: чучум-соги, ап-соги, ап-куби (1, 2, 3 удара).

Удары ногами: ап-чаги, доле-чаги из стоек: ап-соги, ап-куби;

Передвижения в стойках: на 3-5 шагов с блоками и ударами рукой и ногой.

Изучение:

Стойки: тыд-куби.

Удары ногами: ёп-чаги.

Блоки: хансонналь-момтон-бакат-макки, сонналь-момтон-макки.

Пхумсэ: тэгук «Ильтянг».

Степы: степ подскоком вперед, степ подскоком назад, смена стойки прыжком.

Желтый пояс 7-й гып

Стойки: моа-соги, наранхи-соги, дюмби-соги, ап-соги, ап-куби, чучум-соги.

Блоки: аре-макки, ольгуль-макки, момтон-макки из стоек: ап-соги, ап-куби; хансонналь-момтон-бакат-макки, сонналь-момтон-макки из стойки тыд-куби.

Удары руками: аре-тириги, момтон-тириги, ольгуль-тириги из стоек: чучум-соги, ап-соги, ап-куби (1, 2, 3 удара).

Удары ногами: ап-чаги, доле-чаги, ёп-чаги из стоек: ап-соги, ап-куби.

Передвижение в стойках: на 3-5 шагов с блоками и ударами рукой и ногой.

Степы: степ подскоком вперед, степ подскоком назад, смена стойки прыжком.

Изучение:

Стойки: тыд-куби.

Блоки: момтон-кодоро-макки, момтон-ан-макки.

Удары ногами: тыд-чаги.

Пхумсэ: тэгук «Ильтянг», тэгук «Идянг». Одношаговый спарринг: Атака: момтон-тириги – Защита: момтон-макки – Контратака: момтон-тириги. Атака: ольгуль-тириги – Защита: ольгуль-макки – Контратака: момтон-тириги.

5. Контрольно-переводные испытания

Практика: Сдача норм ОФП, СФП, Участие в соревнованиях различного уровня.

Модуль «Усиленные тренировки»

1. Специальная физическая подготовка

Практика: Гибкость. различные комплексы упражнений: упражнения в парах с использованием усилий партнера, упражнения на шведской лестнице, различные виды махов (прямой, в сторону, назад, круговые махи), шпагаты (продольный, поперечный).

Сила. Медленные выполнения ударов ногами с удержанием в конечной фазе удара, выполнение ударов ногами в сочетании с приседаниями, отжимания на кулаках. Выполнение ударов с использованием внешних сопротивлений (жгуты, экспандеры, в воде).

Двигательно-координационные способности. Выполнение ударов ногами с изменением направления на 180 градусов (упражнения выполняются по трое), удары с вращением на 360 градусов (момдолё-чаги, фуре-чаги) количество раз за единицу времени.

Упражнения на укрепление стопы. Прыжки со скакалкой, прыжки через препятствие, прыжки в длину (на одной и на двух ногах), выполнение степов, темповый доле-чаги за единицу времени (одной ногой, двумя ногами поочередно, с изменением уровня высоты), налё-чаги (двойной удар в прыжке)

2. Психологическая подготовка

Теория: Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий ТХЭКВОНДО: патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма и ответственности, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение спортсмена - тхэквондиста. Спортивная честь. Культура - и интересы тхэквондиста.

Практика: Развитие личности спортсмена. Формирование интеллектуальных и эмоциональных качеств. Положительные примеры ведущих спортсменов в спорте, учёбе и жизни.

3. Техничко-тактическая подготовка

Теория: Самостраховка, ее значение в повседневной деятельности и в спорте. Техника безопасности. Анатомическое и практическое обоснование техники самостраховки. Способы самостраховки на соревнованиях. Названия вновь изучаемых ударов, классификация приставок относительно ударных поверхностей и формы удара (прямолинейный, хлесткий, круговой). Биомеханика ударов. Биомеханика блоков.

Анатомическое и практическое обоснование техники блоков. Биомеханика и темповая характеристика контратаки после блока.

Практика:

Белый пояс 10-й гып

Стойки: моа-соги, наранхи-соги, дюмби-соги, ап-соги, чучум-соги.

Блоки: аре-макки, момтон-макки, ольгуль-макки.

Удары руками: момтон-тириги, ольгуль-тириги.

Удары ногами: ап-чаги, ап-оллиги.

Передвижения в стойках: ап-соги на 3-5 шагов.

Белый пояс 9-й гып

Стойки: моа-соги, наранхи-соги, дюмби-соги, ап-соги, чучум-соги.

Блоки: аре-макки, ольгуль-макки, момтон-макки из стойки ап-соги.

Удары руками: момтон-тириги, ольгуль-тириги из стоек: чучум-соги, ап-соги

Удары ногами: ап-чаги из стойки ап-соги.

Передвижения в стойках: ап-соги на 3-5 шагов с блоками и ударами рукой и ногой.

Изучение:

Стойки: ап-куби, тыд-куби.

Удары ногами: доле-чаги.

Желтый пояс 8-й гып

Стойки: моа-соги, наранхи-соги, дюмби-соги, ап-соги, ап-куби, чучум-соги.

Блоки: аре-макки, ольгуль-макки, момтон-макки из стоек: ап-соги, ап-куби.

Удары руками: момтон-тириги, ольгуль-тириги из стоек: чучум-соги, ап-соги, ап-куби (1, 2, 3 удара).

Удары ногами: ап-чаги, доле-чаги из стоек: ап-соги, ап-куби;

Передвижения в стойках: на 3-5 шагов с блоками и ударами рукой и ногой.

Изучение:

Стойки: тыд-куби.

Удары ногами: ёп-чаги.

Блоки: хансонналь-момтон-бакат-макки, сонналь-момтон-макки.

Пхумсэ: тэгук «Ильтянг».

Степы: степ подскоком вперед, степ подскоком назад, смена стойки прыжком.

Желтый пояс 7-й гып

Стойки: моа-соги, наранхи-соги, дюмби-соги, ап-соги, ап-куби, чучум-соги.

Блоки: аре-макки, ольгуль-макки, момтон-макки из стоек: ап-соги, ап-куби; хансонналь-момтон-бакат-макки, сонналь-момтон-макки из стойки тыд-куби.

Удары руками: аре-тириги, момтон-тириги, ольгуль-тириги из стоек: чучум-соги, ап-соги, ап-куби (1, 2, 3 удара).

Удары ногами: ап-чаги, доле-чаги, ёп-чаги из стоек: ап-соги, ап-куби.

Передвижение в стойках: на 3-5 шагов с блоками и ударами рукой и ногой.

Степы: степ подскоком вперед, степ подскоком назад, смена стойки прыжком.

Изучение:

Стойки: тыд-куби.

Блоки: момтон-кодоро-макки, момтон-ан-макки.

Удары ногами: тыд-чаги.

Пхумсэ: тэгук «Ильтянг», тэгук «Идянг». Одношаговый спарринг: Атака: момтон-тириги – Защита: момтон-макки – Контратака: момтон-тириги. Атака: ольгуль-тириги – Защита: ольгуль-макки – Контратака: момтон-тириги.

4. Контрольно-переводные испытания

Практика: Сдача норм ОФП, СФП, Участие в соревнованиях различного уровня.

2.3. Система оценки достижения планируемых результатов.

Реализация программы предусматривает следующие виды контроля: текущий и итоговый. Текущий контроль осуществляется на протяжении всего периода реализации программы, направлен на выявление у обучающихся затруднений и их корректировку. Проводится в форме педагогического наблюдения и отслеживания результатов практического выполнения и сдачи нормативов обучающимися.

Контроль эффективности общефизической и специальной физической подготовки осуществляется по оценке выполнения обязательной программы, при сдаче зачётов, на промежуточных этапах обучения и итоговой аттестации.

Контроль за эффективностью общей физической подготовки проводится с помощью выполнения и оценки специальных зачётов согласно нормативов физического состояния занимающихся на первом году обучения, которые представлены контрольными нормативами по ОФП (Приложение № 2), характеризующими уровень развития физических качеств.

Кроме этого в качестве контроля используется результат выступления на соревнованиях определённого уровня. План воспитательной работы (Приложение 1

Итоговый контроль осуществляется в конце срока обучения и проводится в форме итогового соревнования. В качестве контроля используется результат выступления на соревнованиях определённого уровня.

2.4. Календарный учебный график

| Год обучения | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Ко-во учебных недель | Кол-во дней | Кол-во часов | Режим занятий |
|--|---------------------|------------------------|----------------------|-------------|--------------|---|
| 1-ый год «Основной модуль для обучающихся 9-13 лет» | 04.09.2023 | 26.05.2024 | 34 | 102 | 204 | 3 раза в неделю по 2 академических часа |
| 1-ый год «Усиленные тренировки» | 04.09.2023 | 26.05.2024 | 34 | 34 | 34 | 1 раз в неделю по 1 академическому часу |

3. Организационный раздел

3.1. Методическое обеспечение программы

- Инструкции по технике безопасности детей при проведении занятий в спортивном зале.
- Методики обучения
- учебные пособия для учеников;
- учебные пособия для педагога;
- фото, иллюстрации по темам занятий.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов :

1. Волков, В. М. Спортивный отбор / В. М. Волков, В. П. Филин. — 4-е изд. — Москва: Физкультура и спорт, 2019. — 78 с. — Текст: непосредственный.

2. Головихин, Е. Рекомендации по особенностям формирования специальных двигательных и координационных качеств тхэквондистов на примере сборной команды России по тхэквондо (ВТФ): учебно-методическое пособие / Евгений Головихин. - М.: АВТОР, 2022. - 281 с. — Текст: непосредственный.

3. Лавриненко, Р. Д. / Р. Д. Лавриненко. — Текст: электронный //:[сайт]. — URL <https://nsportal.ru/> <https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/libra:>(дата обращения: 24.05.2023)..

4.Сафонкин, С. Н. СЕКРЕТЫ МАСТЕРА ТХЭКВОНДО. Методика обучения технике взаимодействия ударов ногой и рукой / С. Н. Сафонкин. — 4-е. — СПб: Физкультура и спорт, 2014. — 204 с. — Текст: непосредственный.

5. Хайрулин, А. Р. Анализ соревновательной деятельности в тхэквондо (ВТФ) / А. Р. Хайрулин. — 2-е. — СПб: Физическая культура и спорт: проектирование, реализация, эффективность. ГПУ им.Герцена, 2010. — 314 с. — Текст: непосредственный

6. Шулика, Ю. А. Тхэквондо. Теория и методика. Спортивное единоборство. Учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. / Ю. А. Шулика. — 3-е. — Москва: Феникс, 2007. — 342 с. — Текст: непосредственный.

3.2. Материально-технические условия реализации программы

- "Лапы" для ударов ногами.
- "Лапы" для ударов руками"
- Мешки боксёрские" и "груши"
- Утяжелители для рук
- Защитные нагрудники (жилеты).

Учащийся должен быть одет в одежду тхэквондо (ВТФ) - тобок (белого цвета из ткани х.б.), иметь защитную амуницию (накладки на ноги, на голень, шлем /"раковину" на пах).

3.3. Кадровое обеспечение

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Тхэквондо» обеспечивается педагогом дополнительного образования, имеющим средне-специальное или высшее образование, соответствующее физкультурно-спортивной направленности и отвечающий квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках и профессиональном стандарте по должности «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

План воспитательной работы

| Направление работы | Название мероприятия | Дата проведения | результат |
|------------------------------|---|-----------------|---|
| Гражданско-патриотическое | Школьная военно-спортивная игра «Зарница» | 06.05.2024 | Показательные выступления перед обучающимися школы, популяризация вида спорта |
| Физкультурно-оздоровительное | -Участие в городских соревнованиях по тхэквандо -Организация и проведение общешкольных соревнований по ОФП | Февраль 2024г | Развитие интереса к занятиям физической культуры и спорта |

Определение уровня физической подготовленности

| Контрольное упражнение (тест) | Бег 30 м (сек.) | Бег 1000 м. (мин.) | Прыжок в длину с места (см.) | Подтягивание в висе (раз) Девочки на низкой перекладине | Сгибание и разгибание рук в упоре за 10 сек. | Поднимание туловища из положения лежа «пресс» (раз) |
|-------------------------------|-----------------|--------------------|------------------------------|--|--|---|
| 6-8 лет | | | | | | |
| юноши | 7,0-6,7 | - | 130-140 | 1-2 | 5-7 | 10-15 |
| девочки | 7,2-6,9 | - | 110-120 | 4-6 | 2-3 | 5-7 |
| 9-10 лет | | | | | | |
| юноши | 6,4-6,0 | б/у | 135-145 | 1-2 | 6-8 | 15-20 |
| девочки | 6,6-6,3 | б/у | 130-140 | 7-8 | 3-4 | 10-15 |
| 11-12 лет | | | | | | |
| юноши | 6,0-5,6 | 6,0-5,4 | 155-165 | 3-4 | 7-9 | 20-25 |
| девочки | 6,3-6,0 | 6,2-6,0 | 150-160 | 8-10 | 4-5 | 15-20 |