

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

ПРИНЯТА на заседании
педагогического совета
от 01.06.2024г
Протокол №16



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СОШ № 1
Т.Ю.Збрицкая
Приказ № 275 от 01.06.2024

Дополнительная общеразвивающая программа
«Тхэквондо»

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: стартовый
Адресат программы: 9-13 лет
Срок реализации программы: 1 год

Разработал:
Цой Герман Унгиевич,
педагог дополнительного образования

Южно-Сахалинск
2024г.

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик	3
Пояснительная записка.....	3
Цели и задачи.....	4
Учебный план.....	5
Содержание программы.....	6
Планируемый результат.....	10
2. Комплекс организационно-педагогических условий	11
Календарный учебный график.....	11
Условия реализации программы.....	11
Формы аттестации.....	11
Оценочные материалы.....	11
Список литературы.....	12
Приложения.....	13

1. Комплекс основных характеристик

Пояснительная записка

ДОП «Тхэквондо» разработана в соответствии с правовыми и нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 17 февраля 2023 г.);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г., утв. Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» от 31.07.2020 № 304-ФЗ (ст. 1, 2);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Минтруда Российской Федерации от 22.09.2021 N 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Распоряжение министерства образования Сахалинской области от 22 сентября 2020 г. № 3.12-902-р «Об утверждении концепции персонифицированного дополнительного образования детей в Сахалинской области».
- Письмо Министерства образования Сахалинской области от 11.12.2023 № 3.12-Вн-5709/23 «О направлении методических рекомендаций по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
- Устав МАОУ СОШ № 1 г.Южно-Сахалинска

Направленность программы: физкультурно-спортивная, вид деятельности - тхэквондо

Уровень программы: стартовый

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 (приём по справке от врача). Численный состав группы 10-12 человек – Модуль «Основной модуль для обучающихся 9-13 лет», 5-8 человек – Модуль «Усиленные тренировки»

Срок реализации: 1 год

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

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

Структура занятий:

- общеразвивающие упражнения;
- комплексы специально подготовленных упражнений;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- комплексы специальных упражнений из арсенала бокса;
- упражнения со штангой (вес штанги 30-70^о) от собственного веса;
- подвижные и спортивные игры;
- упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах).

Методы выполнения упражнений: повторный, переменный, повторно переменный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

Формы и методы обучения, тип и формы проведения занятий.

Форма обучения: очная

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

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.

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

Задачи модуля «Основной модуль для обучающихся 9-13 лет»:

Личностные:

- 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;

Предметные:

- развивать компетентности обучающихся в спортивном единоборстве тхэквондо
- формировать навыки на уровне практического применения в соревновательной деятельности;

Метапредметные:

- формировать потребность в занятиях спортом и ведении здорового образа жизни;
- развивать двигательные качества: гибкость, ловкость, скорость, силу, выносливость;

Задачи модуля «Усиленные тренировки»:**Личностные:**

- развивать эмоционально-волевую сферу обучающихся;
- сформировать способность сокращения времени на принятие волевых решений;
- увеличить устойчивость волевых состояний (волевою выносливостью);
- увеличить степень самостоятельности.

Предметные:

- 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.

Метапредметные:

- формировать потребность в занятиях спортом и ведении здорового образа жизни;
- достигнуть оптимальной эффективности теоретической подготовленности, технических и тактических действий;

Учебный план программы

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теоретич. знания	Практич. знания	
	«Основной модуль для обучающихся 9-13 лет»				
	Знакомство с правилами техники безопасности на занятиях	1	1		
1	Общая физическая подготовка	60	5	55	Метод педагог. наблюдения
1.1	<i>Общеподготовительные упражнения</i>	10	1	9	Метод педагогического наблюдения. Сдача нормативов.
1.2	<i>Общеразвивающие упражнения</i>	10	1	9	
1.3	<i>Общеразвивающие упражнения с предметами</i>	10	1	9	
1.4	<i>Упражнения на гимнастических снарядах</i>	10	1	9	
1.5	<i>Подвижные и спортивные игры</i>	20	1	19	
2.	Специальная физическая подготовка	53	3	50	
3.	Психологическая подготовка	10	5	5	
4.	Технико-тактическая подготовка	60	10	50	
5.	Контрольно-переводные испытания	20		20	Итоговый контроль. Соревнования
	Всего часов «Основной модуль для обучающихся 9-13 лет»	204	24	180	
	Модуль «Усиленные тренировки»				
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	Итоговый контроль. Соревнования
	Всего часов «Усиленные тренировки»	34	4	30	
	Всего ДОП «Тхэквандо»	238	28	210	

Содержание программы

«Основной модуль для обучающихся 9-13 лет»

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 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 гын

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.

Пхумэ: тэгук «Ильтянг».

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

Желтый пояс 7-й гын

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.

Пхумэ: 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, фура-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.

Пхумэ: 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.

Планируемые результаты модуля «Основной модуль для обучающихся 9-13 лет»:

Личностные:

- сформирована эмоционально-волевая сфера обучающихся;
- сформирован познавательный интерес обучающего, расширена его информированность в области современных спортивных единоборств;
- сформировано отношение к себе и окружающим (чувства товарищества, личной ответственности, доброжелательности и др.).

Предметные:

- овладели основами техники и тактики в избранном виде спорта;
- приобрели соревновательный опыт путем участия в спортивных соревнованиях;

Метапредметные:

- сформирована потребность в занятиях спортом и ведении здорового образа жизни;
- развиты основные физические качества (гибкость, быстрота, сила, координация, выносливость) и базирующихся на них способности и их применение к специфике занятий избранным видом спорта;

Планируемые результаты модуля «Усиленные тренировки»:

Личностные:

- сформирована эмоционально-волевая сфера обучающихся;
- сформирована способность сокращения времени на принятие волевых решений
- знают, как увеличить степень самостоятельности

Предметные:

- овладели основами техники и тактики в избранном виде спорта;
- сформированы навыки на уровне практического применения в соревновательной деятельности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- знают информацию в области современных спортивных единоборств, навыки общения и умения в процессе занятий тхэквондо.

Метапредметные:

- сформирована потребность в занятиях спортом и ведении здорового образа жизни;
- выработано умение оптимальной эффективности теоретической подготовленности, технических и тактических действий;

2.Комплекс организационно-педагогических условий Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Ко-во учебных недель	Кол-во дней	Кол-во часов	Режим занятий
2024-2025г. «Основной модуль для обучающихся 9-13 лет»	04.09.2024	26.05.2025	34	102	204	3 раза в неделю по 2 академических часа
2024-2025г. «Усиленные тренировки»	04.09.2024	26.05.2025	34	34	34	1 раз в неделю по 1 академическому часу

Условия реализации программы

Материально техническое обеспечение ДОП

- "Лапы" для ударов ногами.
- "Лапы" для ударов руками"
- Мешки боксёрские" и "груши"
- Утяжелители для рук
- Защитные нагрудники (жилеты).
- Спортивный зал, в тёплое время года спортивный стадион

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

Кадровое обеспечение

Реализация дополнительной общеразвивающей программы «Тхэквандо» 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» в соответствии с Приказом Минтруда РФ от 22.09.2021 № 652н.

Информационно-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.

Формы аттестации

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.

Оценочные материалы

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.

Список литературы:

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: 24.05.2024)..
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

Приложение 1

План воспитательной работы

Направление работы	Название мероприятия	Дата проведения	результат
Гражданско-патриотическое	Школьная военно-спортивная игра «Зарница»	06.05.2025	Показательные выступления перед обучающимися школы, популяризация вида спорта
Физкультурно-оздоровительное	-Участие в городских соревнованиях по тхэквондо -Организация и проведение общешкольных соревнований по ОФП	Февраль 2025г	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