

Департамент образования города Заречный Пензенской области
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «ЮНОСТЬ»

Принята
Педагогическим советом
МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность»
протокол №5 от 29.05.2025 г.



Утверждаю
Директор
МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность»
И.В. Строителев
приказ от 30.05.2025г. № 9

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Тхэквондо+» (углубленный уровень)

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 13-17 лет

Срок реализации: 2 года (504 часа)

Разработчик: Кузнецов Денис Алексеевич,
педагог дополнительного образования

г. Заречный,
2025

**Информационная карта дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Тхэквондо+»**

Наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тхэквондо+»
Автор-составитель программы, должность	Кузнецов Денис Алексеевич, педагог дополнительного образования МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность»
Адрес организации, реализующей программу (телефон, факс)	МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «ЮНОСТЬ» 442960 Пензенская область, г. Заречный, ул. Комсомольская, А2
Тип программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Образовательная направленность	Физкультурно-спортивная
Уровень освоения	углубленный
Срок реализации программы	2 года
Возраст учащихся	13-17 лет
Форма организации образовательного процесса	Групповая, индивидуальная
Цель программы	формирование у учащихся средствами тхэквондо гармоничного комплекса физических и нравственных качеств, как основы для личностной самореализации в последующей взрослой жизни.
Задачи программы	Обучающие: - формирование установки на приобретение и сохранение навыков здорового и безопасного образа жизни, интереса к занятиям видом спорта тхэквондо; - выявление и поддержка детей, проявивших особые способности в тхэквондо. Развивающие (оздоровительные): - сохранение и укрепление здоровья, комплексное развитие физических качеств и двигательных способностей учащихся, посредством тхэквондо; - формирование и развитие творческих и спортивных способностей учащихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании; - овладение правилами судейства соревнований; приобретение соревновательного опыта; - развитие волевых и мотивационных качеств, учащихся. Воспитательные: - воспитание дисциплинированности, целеустремленности и ответственности за свои действия, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости; - формирование коммуникативных умений и культуры поведения и сотрудничества; - формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации. В основу решения поставленных задач, положено постепенное выведение учащегося на высокий уровень подготовки по выбранному виду спорта, выполнение требований для присвоения спортивных разрядов и званий. Программа направлена на: • выбор пути максимальной реализации индивидуальных возможностей организма учащегося и его двигательного потенциала; • отбор одаренных детей для занятий тхэквондо;

	• развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание. • подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программе спортивной подготовки.
Разделы программы	Теоретическая подготовка. Основы моральной и психологической подготовки. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Восстановительные мероприятия. Инструкторская и судейская практика. Зачетные требования и контрольные мероприятия.
Планируемые результаты освоения программы	Учащийся должен знать: - Правила внутреннего распорядка и технику безопасности поведения на занятиях. - Иметь представление о Единой Всероссийской спортивной классификации. - Иметь представление о Всероссийских соревнованиях по тхэквондо. - Чемпионов и призеров первенств мира и Европы. - Современное развитие тхэквондо в России и за рубежом. - Иметь представление о дисквалификации на соревнованиях по тхэквондо, правилах проведения и поведения участников. - Закаливание и методах профилактики заболеваний, улучшения показателей. - Места расположения судей и участников соревнований, основные команды на корейском языке и языке жестов, ритуал перед началом соревнований. - Правила определения победителя. Весовые и возрастные категории. - Сроки возобновления занятий после перенесенных заболеваний. Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесенных заболеваний. Влияние вредных привычек на организм. - Иметь представление о профилактике травматизма, условия способствующие возникновения травм в учебном процессе и в быту. - Иметь представление об основных системах жизнедеятельности человека. - Элементарные способы разрешения конфликтных ситуаций. - Влияние физических нагрузок на здоровье, видах восстановления, правильном питании. - Теорию развития скоростно-силовых качеств. - Способы оценки физического состояния. - Иметь представление о зонах пульса, ортостатическом мониторинге. - Общее понятие о тактике. - Элементы техники, правила выполнения. - Основные правила оказания первой медицинской помощи. - Правильное формирование голеностопа для определенных ударов ногами. - Иметь представление об инструкторской и судейской практике в тхэквондо. Основные термины судейства, жесты, требования организации соревнований. - Правильное формирование голеностопа для определенных ударов ногами. - Программу экзамена на ученический и черный пояс, порядок проведения экзамена. Учащийся должен уметь выполнять: - Прямые и круговые удары в разные уровни. - Удары ногами – с подшагом, с подскоком, с разворотом.

	- Серии ударов разными ногами в разные уровни. - Уклоны, нырки и уходы с линии атаки. - Передвижения в классических стойках. - Развороты, переходы из одной стойки в другую. - Классические удары, удары по манекену. - Повторные удары. - Серии ударов в прыжках. - Удары по лапам стоек. - Маховые удары. - Махи ногами вперед-вверх, прямые махи в сторону. - Круговые и обратные круговые махи в сторону. - Приемы защиты – блоки, накладки, подставки. - Применение ударных комбинаций - Формальные комплексы Пхумсе №1, №2, №3, №4, №5, №6. - Степ прямолинейный, вертикальный. - Комплекс дыхательной гимнастики. - Проводить специальную разминку и основную часть занятия программы, применять основные команды построения учебной группы. - Выполнять функции судьи соревнований, рефери, секретаря. - Выявлять ортостатические реакции организма. - Взаимодействовать с другими членами учебных групп, приспосабливаться к стрессовым ситуациям.
Нормативно-правовое обеспечение программы	- Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ); - Федеральный закон от 29.12.2010 № 436-ФЗ (ред. от 18.12.2018) «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»; - Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»; - Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»; - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 27 июля 2022 N 629); - Профессиональный стандарт № 513 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» Утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 № 652н; - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (вместе с "СП 2.4.3648-20. Санитарные правила..."); - Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» - Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства Просвещения РФ от 03 сентября 2019 №467); - Паспорт стратегии Цифровая трансформация образования от 15.07.2021 (принят в рамках проекта «Цифровая образовательная среда»;

	- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 "О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года"; - Закон об образовании Пензенской области от 31.05.2024 г. № 4313-ЗПО, принят ЗС Пензенской области 31.05.2024 года (с изменениями на 25 апреля 2025 года); - Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»; - Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разно-уровневые программы) в области физической культуры и спорта, рекомендованные ФГБУ «ФЦОМОФВ» протоколом № 4 от «26» мая 2021 г.; - Постановление Правительства РФ от 11 октября 2023 г. № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»; - Национальный проект «Молодежь и дети», утвержден Указом Президента РФ от 7 мая 2024 г. № 309; - Локальные акты, Устав МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность».
Год написания программы	2024 г.
Дата редакции программы	2025 г.
Программа может использоваться педагогами дополнительного образования в УДО	

Заключение о проведении внутренней экспертизы

Эксперт: Баранкина Галина Николаевна

Должность: методист МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность»

Итоговое заключение: программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом совете, для реализации в 2025-2026 учебном году.

Дата проведения экспертизы 29.05.2025 г.

Подпись



Содержание

1.	Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.....	8
1.1	Пояснительная записка.....	8
1.2	Цели и задачи программы.....	11
1.3	Планируемые результаты освоения учащимися содержания программы.....	12
1.4	Формы аттестации и контроля.....	13
1.5	Оценочные материалы.....	13
2.	Учебный план и содержание программы.....	14
2.1	Учебно-тематический план и содержание 1 год обучения.....	14
2.2	Учебно-тематический план и содержание 2 год обучения.....	15
3.	Комплекс организационно-педагогических условий.....	17
3.1	Методическое обеспечение программы.....	17
3.2	Условия реализации программы.....	20
3.3	Информационное обеспечение	21
	Приложение № 1.....	23
	Приложение № 2.....	24
	Приложение № 3.....	25

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа дополнительного образования «Тхэквондо+» разработана для детей среднего и старшего школьного возраста, с целью углубленного изучения и совершенствования умений в выбранном виде занятий, получение доступа к около профессиональным знаниям. Дополнительная общеобразовательная программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тхэквондо+» является программой **физкультурно-спортивной направленности**.

Нормативно-правовое обеспечение программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тхэквондо+» по своей структуре и содержанию соответствует нормативно правовым актам и программным документам всех уровней (Федеральному, региональному, муниципальному и нормативно-локальным актам МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность»):

- Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ);
- Федеральный закон от 29.12.2010 № 436-ФЗ (ред. от 18.12.2018) «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 27 июля 2022 N 629);
- Профессиональный стандарт № 513 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 № 652н);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (вместе с "СП 2.4.3648-20. Санитарные правила...");
- Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
- Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства Просвещения РФ от 03 сентября 2019 №467);
- Паспорт стратегии Цифровая трансформация образования от 15.07.2021 (принят в рамках проекта «Цифровая образовательная среда»;
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 "О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года";
- Закон об образовании Пензенской области от 31.05.2024 г. № 4313-ЗПО, принят ЗС Пензенской области 31.05.2024 года (с изменениями на 25 апреля 2025 года);
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разно-уровневые программы) в области физической культуры и спорта, рекомендованные ФГБУ «ФЦОМОФВ» протоколом № 4 от «26» мая 2021 г.;
- Постановление Правительства РФ от 11 октября 2023 г. № 1678 “Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ;
- Национальный проект «Молодежь и дети», утвержден Указом Президента РФ от 7 мая 2024 г. № 309;
- Локальные акты, Устав МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность».

Актуальность программы.

Физическое воспитание подростков является одним из приоритетных направлений в образовании и воспитании, в соответствии с государственным социальным заказом, высокой востребованностью и популярностью вида спорта Тхэквондо среди подрастающего поколения, запроса родителей, что является целевыми индикаторами развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации, стратегии развития воспитания в Российской Федерации, Концепции развития дополнительного образования, региональных целевых программ развития дополнительного образования детей, а также программ и проектов развития физической культуры и спорта.

Главной составляющей в тхэквондо является комплексная система дисциплины, техники и духа, которые в результате упорных занятий, позволяют развить у людей чувство справедливости, гуманизма и целеустремленности.

Занятия тхэквондо служат эффективным средством не только физического, но и нравственного совершенствования, гармоничного развития личности, формируют внутреннюю культуру человека, его характер, коллективизм, развивают 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.

Занятие физкультурными занятиями является не только альтернативой вредным привычек, но и формирует правильное понимание о здоровом спортивном образе жизни, помогает обрести уверенность в себе, повышает моральную самооценку, а ещё это огромный потенциал даже физически слабому получить мощное оружие, чтобы быть в состоянии защитить себя и других.

Таким образом, **актуальность данной программы** объясняется государственным и социальным заказом и состоит в обеспечении двигательной активности подростков, укреплении их здоровья, достижения физического и психологического комфорта, а также в создании предпосылок для достижения в будущем высоких спортивных результатов в олимпийском виде спорта.

Адресат программы

Программа рассчитана на детей среднего и старшего школьного возраста от 13 до 17 лет.

Краткая характеристика психофизических особенностей, учащихся в возрасте 13-17 лет.

В возрасте 11-14 лет отмечается быстрый темп развития мышечной системы. За счет увеличения толщины мышечных волокон происходит резкое увеличение общей массы мышц. Мышечная масса особенно интенсивно нарастает у мальчиков в 13 – 14 лет, у девочек – в 11 – 12 лет. Быстрый рост костной ткани значительно опережает соотношение мышечной массы с массой скелета. Организм адекватно воспринимает направленные нагрузки, в зависимости от периода учебного занятия деятельности. Рост мышечной массы позволяет развивать скоростные, скоростно-силовые качества. Начинает меняться форма и техника движений из-за анатомических изменений, происходящих в организме. Необходимо выполнять коррекцию содержания формы техники. У учащихся проявляется активная внутренняя мотивация к занятиям спортивной специализацией.

Наступает период подросткового роста. Подростковый возраст человека, который часто называют периодом роста и созревания, является переходным временем, в течение которого из ребенка формируется биологически и психически зрелая личность. Этот период обычно длится от 11–12 до 17–18 лет. Это время наиболее интенсивного физического и физиологического развития человека за всю его жизнь. Именно в этот период наблюдается значительное повышение ясности ума и продуктивности процесса мышления, возникают новые интересы, возрастает значение эмоциональных процессов, побуждающих к деятельности.

Для данного возраста предполагается использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к более сложным (возможно узкоспециализированным) и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы.

Учащиеся постоянно принимают участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях. Поддержка высокого уровня физической формы - основное направление совместной работы педагога и учащегося.

Объем и срок освоения программы.

Данная программа рассчитана на 2 года обучения, для учащихся от 13 до 17 лет, имеющих определенный уровень физического развития и технической подготовки. Недостающие навыки и умения могут быть восполнены при индивидуальном подходе к учащемуся на занятиях. После окончания обучения по данной программе возможно дальнейшее продолжение занятий Тхэквондо по разработанным индивидуальным образовательным маршрутам, т.к. далее обучение является спортивным совершенствованием навыков и углубления знаний.

Общий объем освоения программы состоит из 42 учебных недель с годовой нагрузкой 252 часа, общий объем программы составляет 504 часа. Объем программы - годовая нагрузка, режим организации занятий может корректироваться, в связи с изменением педагогической нагрузки до начала учебного года.

Процесс обучения предполагает прохождение **углубленного уровня** освоения программного материала - этап совершенствования подготовки в выбранном виде занятий.

1 год обучения – всестороннее развитие, совершенствование общих и специальных физических и волевых качеств, совершенствование техники выполнения упражнений, повышения уровня функциональной подготовленности, освоение допустимых физических нагрузок, приобретение соревновательного опыта и судейских навыков;

2 год обучения – поддержание высокого уровня общих и специальных физических качеств, достижение технического совершенства, освоение повышенных физических нагрузок, приобретение инструкторских навыков, подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Предметные области углубленного уровня: - углубленное изучение теоретических знаний и совершенствование техники тхэквондо; - основы профессионального самоопределения; - общая и специальная физическая подготовка; - избранный вид спорта - судейская подготовка - приобретение навыков в организации и практическом судействе соревнований по тхэквондо; умение анализировать свое выступление и выступление товарищей в спортивных соревнованиях; - специальные навыки – участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях.

Формы организации обучения и режим занятий.

Ведущей формой организации обучения является групповая. Наряду с групповой формой работы осуществляется применение дифференцированного подхода к детям, на основе их индивидуальных особенностей, разной результативности. Группы сформированы в соответствии с возрастом и умениями учащихся. Средняя наполняемость групп 15-20 человек. В целом состав групп остается постоянным, изменения в составе могут произойти при наличии противопоказаний по здоровью, выбытии учащегося из учреждения и др. Группы смешанные, разновозрастные.

Режим занятий.

Недельный объем занятий составляет 6 академических часа – очно.

Уровень программы	Год обучения	Оптимальный количественный состав группы, человек	Объем нагрузки в академических часах в неделю/ в год	Рекомендуемый режим занятий
углубленный	1	15-20	6/252	3 занятия в неделю по 2 часа
углубленный	2	15-20	6/252	3 занятия в неделю по 2 часа

Форма реализации образовательного процесса очная. Обучение, предполагает активное взаимодействие всех участников учебного процесса.

Программа предполагает обеспечение учащихся необходимой экипировкой.

В случае сложной санитарно-эпидемиологической обстановки, а также для организации персональной формы обучения ввиду болезни учащегося, допускается организация образовательного процесса в онлайн-формате с использованием дистанционных технологий и цифровых приложений.

При переходе к очно - заочному обучению с применением дистанционных технологий, в рабочей программе предусмотрена замена практической части с использованием специального оборудования на выполнение альтернативных заданий в форме самостоятельной работы по теме занятия с предложенными педагогом цифровыми образовательными ресурсами, выполнение заданий, получение консультаций педагога на цифровой платформе «Сферум».

В рамках реализации дополнительной общеобразовательной программы могут быть организованы в дистанционном режиме:

- занятия различных форм, видеоконференции;
- видеозаписи упражнений;
- онлайн занятия;
- индивидуальных консультаций;
- дистанционные турниры и чемпионаты по дисциплинам программы.

Видеоматериалы для изучения теоретических вопросов программы размещаются на официальном сайте учреждения <https://junost58.ru/>, интернет-платформе «Сферум».

Основной целью реализации ДООП с использованием дистанционных образовательных технологий является предоставление возможности получения доступного, качественного и эффективного образования всем категориям учащихся независимо от места их проживания, возраста, социального положения, эпидемиологической обстановки, с учетом индивидуальных образовательных потребностей и на основе персонализации учебного процесса.

Особенности организации образовательного процесса.

Кратность занятий в неделю и их рекомендуемый режим регулируется нормами СанПин 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

В отдельных случаях, на усмотрение педагога режим организации образовательного процесса может быть изменен, в том числе занятия могут проводиться на открытом воздухе.

К освоению дополнительной общеобразовательной программы допускаются любые лица, имеющие основную группу здоровья, с начальным уровнем подготовки. Педагог регулярно проводит инструктажи с воспитанниками по технике безопасности, правилам дорожного движения, пожарной

безопасности, поведения в случае террористических актов. Педагог несет непосредственную ответственность за жизнь и здоровье ребёнка, организацию рабочего места.

Программа предполагает освоение содержания исходя из результатов диагностики и стартовых возможностей участников программы. Каждому учащемуся предоставляется шанс организовать своё обучение для достижения поставленных целей таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности, прежде всего учебные. Вариативный подход позволяет педагогу работать с учащимися разного уровня подготовки.

Педагогическая целесообразность программы проявляется в том, что особое внимание уделяется формированию личностных свойств характера учащихся. Программа предусматривает преемственность с предметом «Физическая культура» и призвана удовлетворить имеющиеся у детей потребности в дополнительных занятиях физической культурой, развития интереса к одному из самых популярных видов восточных единоборств.

Основной целью обучения по программе является не победа или поражение, а совершенствование характера учащихся. Система подготовки по программе охватывает обширный комплекс традиционных методов закалки тела и воспитания духа.

Отличительная особенность программы заключается в том, что в ней прослеживается углубленное изучение выбранного вида спортивной подготовки, с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приёмами данной специализации. Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия.

Акцент программы сделан на организацию воспитательной работы, создание ситуации успеха, использования личностно-развивающих, воспитательных технологий в процессе работы с детьми, а также на психологическую и восстановительную подготовку учащихся.

1.2 Цель и задачи программы.

Цель: формирование у учащихся средствами тхэквондо гармоничного комплекса физических и нравственных качеств, как основы для личностной самореализации в последующей взрослой жизни.

Задачи программы.

Обучающие:

- формирование установки на приобретение и сохранение навыков здорового, спортивного и безопасного образа жизни, интереса к занятиям тхэквондо;
- выявление и поддержка детей, проявивших особые способности в тхэквондо.

Развивающие (оздоровительные):

- сохранение и укрепление здоровья, комплексное развитие физических качеств и двигательных способностей учащихся, посредством занятий тхэквондо;
- формирование и развитие творческих и спортивных способностей учащихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- овладение правилами судейства соревнований; приобретение соревновательного опыта;
- развитие волевых и мотивационных качеств, учащихся.

Воспитательные:

- воспитание дисциплинированности, целеустремленности и ответственности за свои действия, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости;
- формирование коммуникативных умений и культуры поведения и сотрудничества;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.

В основу решения поставленных задач, положено постепенное выведение учащегося на высокий уровень подготовки по выбранному виду занятий.

Программа направлена на:

- выбор пути максимальной реализации индивидуальных возможностей организма учащегося и его двигательного потенциала;
- отбор одаренных детей для занятий тхэквондо;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание.
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программе спортивной подготовки.

1.3 Планируемые результаты освоения программы.

Предметные результаты – компетентность в сфере предметной области. В результате освоения программы дополнительного образования «Тхэквондо+».

Учащийся должен знать:

- Правила внутреннего распорядка и технику безопасности поведения на занятиях.
- Иметь представление о Единой Всероссийской спортивной классификации.
- Иметь представление о Всероссийских соревнованиях по тхэквондо.
- Чемпионов и призеров первенств мира и Европы.
- Современное развитие тхэквондо в России и за рубежом.
- Иметь представление о дисквалификации на соревнованиях по тхэквондо, правилах проведения и поведения участников.
- Закаливания и методах профилактики заболеваний, улучшения показателей.
- Места расположения судей и участников соревнований, основные команды на корейском языке и языке жестов, ритуал перед началом соревнований.
- Правила определения победителя. Весовые и возрастные категории.
- Сроки возобновления занятий после перенесенных заболеваний. Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесенных заболеваний. Влияние вредных привычек на организм.
- Иметь представление о профилактике травматизма, условия способствующие возникновения травм в учебном процессе и в быту.
- Основные правила оказания первой медицинской помощи.
- Иметь представление об основных системах жизнедеятельности человека.
- Элементарные способы разрешения конфликтных ситуаций.
- Влияние физических нагрузок на здоровье, видах восстановления, правильном питании.
- Теорию развития скоростно-силовых качеств.
- Способы оценки физического состояния.
- Иметь представление о зонах пульса, ортостатическом мониторинге.
- Общее понятие о тактике.
- Элементы техники, правила выполнения.
- Правильное формирование голеностопа для определенных ударов ногами.
- Иметь представление об инструкторской и судейской практике в тхэквондо. Основные термины судейства, жесты, требования организации соревнований.
- Правильное формирование голеностопа для определенных ударов ногами.
- Программу экзамена на ученический и черный пояс, порядок проведения экзамена.
- Методы закаливания и набивания атакующих и блокирующих поверхностей.
- Учащийся должен **уметь** выполнять:
 - Прямые и круговые удары в разные уровни.
 - Удары ногами – с подшагом, с подскоком, с разворотом.
 - Серии ударов разными ногами в разные уровни.
 - Уклоны, нырки и уходы с линии атаки.
 - Передвижения в классических стойках.
 - Развороты, переходы из одной стойки в другую.
 - Классические удары, удары по манекену.
 - Повторные удары.
 - Серии ударов в прыжках.
 - Удары по лапам стоек.
 - Маховые удары.
 - Махи ногами вперед-вверх, прямые махи в сторону.
 - Круговые и обратные круговые махи в сторону.
 - Приемы защиты – блоки, накладки, подставки.
 - Применение ударных комбинаций
 - Формальные комплексы Пхумсе №1, №2, №3, №4, №5, №6.
 - Степ прямолинейный, вертикальный.
 - Комплекс дыхательной гимнастики.
- Проводить специальную разминку и основную часть занятия программы, применять основные команды построения учебной группы.
- Выполнять функции судьи соревнований, рефери, секретаря.
- Выявлять ортостатические реакции организма.
- Взаимодействовать с другими членами учебных групп, приспосабливаться к стрессовым ситуациям.

Метапредметные результаты – компетентность в сфере познавательной и информационно-коммуникативной деятельности:

- умение анализировать учебные занятия и выступления на соревнованиях; работать в группе;
- умение использовать адекватные языковые средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей;

- умение прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения цели.

Личностные результаты:

- сформированность готовности и способности к саморазвитию,
- сформировать установку к здоровому и спортивному образу жизни;
- умения и навыки совершенствования своего физического развития, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок;
- развитие личностных качеств: прямота и искренность, бесстрашие, ловкость, способность к комбинаторному мышлению; сформированность положительного представления о себе, адекватная самооценка.

1.4 Формы аттестации и контроля.

Формами подведения итогов реализации программы дополнительного образования являются:

- соревнования, спортивные мероприятия, показательные выступления;
- сдача контрольных упражнений (нормативов) в течение обучения, аттестация на пояс.

Все виды тестирования и контрольных проверок проходят в два основных этапа:

2. Промежуточный контроль проводится в течение учебного года (декабрь, январь). Цель: оценка уровня физического развития, учащегося и корректировка.

3. Итоговый контроль (май, июнь) проводится в конце учебного года. Цель: оценить динамику физического развития и уровень специальной подготовки учащихся.

Способами определения результативности реализации программы являются - тестирование сформированности умений и навыков которое проводится в виде контрольных упражнений, собеседования, педагогического наблюдения, анкетирования.

Данные формы контроля позволяют педагогу определить эффективность обучения, оценить результаты, внести изменения в учебный процесс, а учащимся и родителям - увидеть свои достижения.

Позиции	Заполнить с учётом срока реализации ДООП
	2 года обучения
Количество учебных недель	42
Даты начала и окончания учебного года	с 01.09.2024 по 30.06.2025
Сроки промежуточного мониторинга	Декабрь/январь
Сроки итогового мониторинга	Май/июнь

1.5 Оценочные материалы.

Под оценочными материалами подразумеваются диагностические нормативы для учащихся с целью контроля развития физических качеств (Приложение №1).

Оценочные задания составляются с учётом уровня развития учащихся и разную степень освоения ими программного материала. Применяется 3-х уровневая система оценки знаний, умений и навыков учащихся (выделяется три уровня: низкий, средний, высокий). Итоговая оценка результативности освоения программы проводится путём вычисления среднего показателя, основываясь на суммарной составляющей по итогам освоения всех модулей. Уровень освоения программы низкий – ребёнок, испытывает серьёзные затруднения при работе с учебным материалом; в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога. Средний уровень освоения программы – учащийся работает с учебным материалом с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца; удовлетворительно владеет теоретической информацией по темам курса, умеет пользоваться информационными источниками. Уровень освоения программы высокий – учащийся работает с учебными материалами самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с элементами творчества; свободно владеет теоретической информацией по курсу, умеет анализировать различные информационные источники, применять полученную информацию на практике.

2. Учебный план и содержание программы.

В учебном плане предусмотрены физкультурно-оздоровительная и учебно-воспитательная работа (Приложение №2), направленные на разностороннюю физическую подготовку, овладение техниками тхэквондо, выполнение контрольных нормативов и сдачу промежуточной и аттестации по окончании программы по общей физической, специальной физической и технико-тактической подготовке.

2.1 Учебно-тематический план и содержание 1 года обучения

№ п.п.	Раздел программы	Кол-во часов 252 часа в год			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	22	22	-	Журнал инструктажа, опрос, тестирование
2.	Основы моральной и психологической подготовки	4	4	-	анализ
3.	Общая физическая подготовка	86	10	76	Контрольные упражнения
4.	Специальная физическая подготовка	57	5	52	Контрольные упражнения
5.	Технико-тактическая подготовка	62	4	58	Контрольные упражнения
6.	Восстановительные мероприятия	8	2	6	анализ, опрос
7.	Инструкторская и судейская практика	9	1	8	анализ
8.	Зачетные требования и контрольные мероприятия	4	-	4	зачет
Всего:		252	48	204	

Календарный учебный график разработан в соответствии с нормами СанПин 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи". Календарные учебные графики представлены в приложении № 3.

Содержание программы 1 года обучения.

Тема № 1: Теоретическая подготовка.

Теория: введение в программу. Ознакомление со средствами защиты, используемыми для занятий. Инструктаж по технике безопасности и пожарной безопасности на занятиях, ознакомление с правилами внутреннего распорядка. Цели и задачи программы. Правила подготовки к физкультурному занятию, форма одежды, хранение спортивного инвентаря. Правила личной гигиены до и после занятия. Цели и задачи программы обучения. Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Единая Всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития массового спорта в России. Общие представления о физической подготовке человека и сведения об основных физических качествах. Физическая нагрузка и ее связь с тренировкой систем дыхания и кровообращения (общие представления). Правила самостоятельного освоения физических упражнений. Отличие тхэквондо от других видов спортивных единоборств, прикладное значение тхэквондо, особенности технико-тактической и физической подготовки. История и традиции учреждения. Основы знаний по гигиене и врачебному контролю. Понятие о гигиене и санитарии. Основы здорового образа жизни: двигательная активность, закаливание, режим дня, личная гигиена, отдых. Анатомо-физиологические особенности организма человека. Мышечная деятельность как необходимое условие физиологического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Утомление и причины, вызывающие временное снижение работоспособности.

Тема № 2: Основы моральной и психологической подготовки.

Теория. Учебная группа, как коллектив. Понятие о психологическом климате в группе. Межличностные отношения в группе. Регуляция взаимоотношений с другими членами группы, здоровая конкуренция. Воспитание волевых качеств, способствующих преодолению трудностей и препятствий: настойчивость, выдержка, самообладание, патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, решительности.

Тема № 3: Общая физическая подготовка.

Теория: правила и техника выполнения упражнений.

Практика: гимнастические упражнения. Упражнения в равновесии. Упражнения с предметами. Легкоатлетические упражнения. Кроссы. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств. Упражнение на развитие выносливости, строевые упражнения. Гимнастические упражнения. Упражнения

на формирование правильной осанки. Упражнения с предметами. Упражнения на гимнастической скамейке (гимнастической стенке). Легкоатлетические упражнения. Акробатические упражнения. Кроссы. Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Упражнения для развития мышц туловища. Упражнения для развития мышц ног. Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы упражнений зарядки, комплексы для формирования правильной осанки. Общеразвивающие упражнения в движении и в парах. Комплексы общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств и подготовительные упражнения для закрепления и совершенствования двигательных действий. Упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, упражнения для ног, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения.

Тема № 4: Специальная физическая подготовка.

Теория: правила и техника выполнения упражнений. Техника страховок при падении. Правильное падение – умение напрягать тело и «группироваться» в момент касания поверхности. Развитие отдельных компонентов тактического мышления: быстроты, оперативности, ситуативности и т.д. Понятие об антиципации (способности к предвидению). Роль предвидения действий соперника для эффективного решения исхода поединка. Развитие антиципации путем моделирования поединка. Сбор информации о сопернике, ее анализ и принятие решений.

Практика: отработка упражнений на развитие гибкости, ловкости, быстроты и подвижности. Шагаты. Акробатическая подготовка. Мягкие перекаты с боку на бок, на согнутой спине по диагонали от плеча к противоположному бедру или наоборот. «Группировки». Отработка индивидуально и с партнером. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие ловкости. Отработка вновь изученных приемов, комбинаций, повторных атак. Отработка упражнений для развития специальной физической подготовки: упражнений для развития силы (специальной и взрывной), быстроты, выносливости, двигательных координационных способностей. Упражнения на гимнастических снарядах. Прыжковые упражнения. Изометрические упражнения. Выполнение стандартно-повторных упражнений.

Тема № 5: Техничко-тактическая подготовка.

Теория: общие понятия о тактике. Элементы техники тхэквондо. Правила выполнения.

Практика: отработка: махи ногами: прямой снизу-вверх, боковой снизу-вверх, круговой снаружи вовнутрь и изнутри наружу. Стойки. Стойка готовности. Удары руками и ногами. Ученический технический комплекс №4, №5, №6 (Пхумсе) Перемещения: прямолинейный степ-одношаговый-вперед, назад, влево, вправо. Вертикальный степ-вверх, вниз. Удары по лапам, макиварам, манекенам.

Тема № 6: Восстановительные мероприятия.

Теория: гигиенические средства восстановления.

Практика: массаж и самомассаж, как средство восстановления после физических нагрузок. Выполнение основных приемов массажа и самомассажа.

Тема № 7: Инструкторская и судейская практика.

Теория: основная терминология, принятая в судейской практике по тхэквондо. Правила определения победителя. Весовые и возрастные категории.

Практика: Проведение специальной разминки. Судейство соревнований. Судейство в качестве бокового судьи, рефери. Начисление очков (продолжение темы). Определение победителя поединка. Начисление очков за зачетные технические приемы и наказания за запрещенные действия.

Тема № 8: Зачетные требования и контрольные мероприятия.

Практика: сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП, участие в спортивных мероприятиях и турнирах.

2.2 Учебно-тематический план и содержание 2 года обучения

№ п./п.	Раздел программы	Кол-во часов 252 часа в год			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	22	22	-	Журнал инструктажа, опрос, тестирование
2.	Основы моральной и психологической подготовки	4	2	2	анализ
3.	Общая физическая подготовка	86	10	76	Контрольные упражнения

4.	Специальная физическая подготовка	57	5	52	Контрольные упражнения
5.	Технико-тактическая подготовка	62	4	58	Контрольные упражнения
6.	Восстановительные мероприятия	8	2	6	анализ, опрос
7.	Инструкторская и судейская практика	9	1	8	анализ
8.	Зачетные требования и контрольные мероприятия	4	-	4	зачет
Всего:		252	46	206	

Содержание программы 2 года обучения

Тема № 1: Теоретическая подготовка.

Теория: физическая культура как средство всестороннего развития личности. Международные спортивные организации. Значение выступлений Российских спортсменов в международных соревнованиях. Профилактика травматизма: условия, способствующие возникновению травм в учебном процессе и быту. Системы жизнедеятельности человека. Сердечно-сосудистая система: сердце, изменение кровообращения при мышечной работе. Состав и функции крови. Виды дыхания, измерение жизненной емкости легких. Функции нервной системы. Строение и функции пищеварительной и выделительной систем. Общая характеристика органов чувств. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижений высоких спортивных результатов. Понятие ортостатического мониторинга. Необходимость оценки функционального состояния организма на основе измерения пульсометрии.

Тема № 2: Основы моральной и психологической подготовки.

Теория: Конфликт и конфликтные ситуации. Конфликтные взаимоотношения. Конфликтные ситуации в тхэквондо. Соперничество как стимул достижения наивысших результатов. Понятие о стрессе как о реакции приспособления.

Практика: решение ситуационных задач.

Тема № 3: Общая физическая подготовка.

Теория: физическая культура и спорт как одно из средств воспитания человека, гармонично сочетающие в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Практика: отработка гимнастических упражнений, упражнений в равновесии, упражнений с предметами, легкоатлетических упражнений. Кроссы. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств. Упражнение на развитие выносливости, строевые упражнения. Гимнастические упражнения. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения с предметами. Упражнения на гимнастической скамейке (гимнастической стенке). Легкоатлетические упражнения. Акробатические упражнения. Кроссы. Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Упражнения для развития мышц туловища. Упражнения для развития мышц ног. Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы упражнений зарядки, комплексы для формирования правильной осанки. Общеразвивающие упражнения в движении и в парах. Комплексы общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств и подготовительные упражнения для закрепления и совершенствования двигательных действий. Упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, упражнения для ног, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Метание набивных мячей и ядер различными способами. Статические упражнения.

Тема № 4: Специальная физическая подготовка.

Теория: развитие отдельных компонентов тактического мышления: быстроты, оперативности, ситуативности и т.д. Понятие об антиципации (способности к предвидению). Роль предвидения действий соперника для эффективного решения исхода поединка. Развитие антиципации путем моделирования поединка. Сбор информации о сопернике, ее анализ и принятие решений.

Практика: отработка упражнений для развития специальной физической подготовки: упражнений для развития силы (специальной и взрывной), быстроты, выносливости, двигательнo-координационных способностей, упражнений на гимнастических снарядах, прыжковых, изометрические, стандартно-повторных упражнений. упражнения.

Тема № 5: Технико-тактическая подготовка.

Теория: понятие о стратегии, системе, тактике.

Практика: совершенствование технико-тактических элементов программы. Стойки, удары руками, блоки, удары ногой. Ученические технические комплексы №№1-6 (Пхумсе). Степовая программа. Удары по лапам со степа. Отработка техники в жилетах.

Тема № 7: Восстановительные мероприятия.

Теория: Понятие перетренированности, способствующие факторы ее возникновения, симптомы. Психологические средства восстановления после физических нагрузок.

Практика: применение восстановительных мероприятий по профилактике перетренированности.

Тема № 8: Инструкторская и судейская практика.

Теория: судейство соревнований.

Практика: судейство в качестве бокового судьи, рефери. Начисление очков (продолжение темы). Определение победителя поединка. Начисление очков за зачетные технические приемы и наказания за запрещенные действия, ведение протоколов соревнований.

Тема № 9: Зачетные требования и контрольные мероприятия.

Практика: сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП, участие в спортивных мероприятиях и турнирах, аттестация по завершению реализации программы.

3. Комплекс организационно-педагогических условий.

3.1 Методическое обеспечение программы.

При разработке и описании программы учитывались следующие принципы и подходы:

а) направленность на максимально возможные достижения.

Направленность на максимально возможные (высшие) достижения реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении учебного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима учащихся, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления.

б) программно-целевой подход к организации подготовки.

Данный принцип выражается в прогнозировании результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры учебного и соревновательного процесса в различных циклах, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной цели программы.

в) индивидуализация учебной подготовки.

Процесс подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного учащегося, его пола, возраста, функционального состояния.

г) единство общей и специальной спортивной подготовки.

На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах подготовки учащегося, должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме занятий.

д) возрастание нагрузок.

Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки учащегося основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и практического опыта учащегося.

Весь процесс учебных занятий должен способствовать развитию физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости), воспитанию волевых черт характера, укреплению здоровья.

Развитие основных физических качеств осуществляется путем общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП). Цель ОФП — гармоничное развитие всех органов и систем учащегося, повышение работоспособности, функциональных возможностей организма в целом. Это достигается применением на занятиях самых разнообразных физических упражнений из разных видов спорта, таких, как гимнастика, подвижные игры и др. Исключительно важное значение имеет общая разносторонняя физическая подготовка.

Средства и методы подготовки учащегося служат укреплению здоровья, развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствованию общей выносливости и повышению работоспособности, укреплению опорно-двигательного аппарата, улучшению подвижности в суставах и эластичности мышц, общей координации и согласованности движений.

Рекомендации при проведении занятий:

При проведении занятий по необходимо следовать следующим принципам:

1. Принцип дифференцированного подхода к детям.
2. Принцип индивидуализации процесса обучения.
3. Принцип преемственности занятий в ДОО, дома, в семье.
4. Принцип доступности и постепенности (осваивание приемов единоборств от простого к сложному с учетом индивидуальных и возрастных особенностей).
5. Принцип систематичности (учитывая индивидуальные возможности).
6. Принцип сознательности и активности.
7. Принцип наглядности.

Рекомендуемая структура занятия:

При планировании учебной работы необходимо учитывать: задачи учащихся группы (конкретного возраста), условия работы, результаты выполнения предыдущих планов, преемственность и перспективность. План должен быть обоснованным реальным.

Основной **формой** объединения физкультурно-спортивной направленности является учебное занятие. В учебном процессе применяют как комплексные, так и тематические занятия по физической, технической и специальной подготовке. Структура комплексных занятий сложнее, чем тематических. Это связано с тем, что в отличие от первых, где решается только одна основная задача, в комплексных ставится одна, две, три задачи. Для проведения занятия необходим конспект, в котором педагог отмечает какие, как и в какой последовательности выполняются избранные им упражнения. Конспект состоит из общей характеристики, задач, подлежащих решению и трех практических частей:

- Подготовительная. В ней решаются две задачи. Первая – подготовить мышечный аппарат и функциональные системы организма (сердечно-сосудистую, дыхательную и др.) к предстоящей работе. Вторая – создать психологический настрой на эффективное решение задач основной части занятия. Поэтому в первой части используют упражнения общей физической подготовки, предназначенные для развития физических качеств, а во второй – настроечные упражнения.

- Основная. В этой части занятия решению подлежит основная его задача – обучение или совершенствование технических приемов тхэквондо, освоение индивидуальных, групповых и командных взаимодействий, развитию физических качеств и т.п. Используются для этого подводящие и специализированные упражнения. В этой части занятия идет основная работа над специальной и технической подготовкой, может быть включена и тактическая подготовка.

- Заключительная (заминка). Создание условий для развития восстановительных процессов. В зависимости от задач основной части занятия, теоретическая и психологическая подготовка может проводиться как в подготовительной, так и в заключительной части занятия.

На занятиях применяются следующие **методы организации работы с учащимися**: фронтальный, групповой, круговой, индивидуальный. Методы выполнения физических упражнений в каждой части занятия: поточный, поочередный, одновременный. Характеристика методов, используемых на занятии:

1. разновидности словесного метода;
2. разновидности методов показа;
3. применение методов практического разучивания: целостного, расчленённого и целостно – расчленённого упражнения;
4. применение методов предупреждения и исправления ошибок: метод подводящих упражнений, метод изменения техники и метод ориентиров.

По воспитанию физических качеств используются методы физического воспитания: повторный, переменный, соревновательный и игровой.

Для учёта теоретических знаний проводятся беседы с учащимися по пройденному материалу.

Основными **формами занятий** по дополнительной общеразвивающей программе «Тхэквондо+» являются:

- беседа (например, вечер-встреча с чемпионом);
- соревнование (внутригрупповое, уровня учреждения);
- практическое занятие (комбинированного вида с использованием теории и практики или только практические);
- викторина;
- объяснение;
- игра;
- эстафета;
- рассуждение;
- акция памяти;
- урок-зачет;
- консультации.

Методы.

В процессе обучения двигательным действиям ставится задача научить управлять своими действиями, т.е. регулировать прилагаемые усилия, быстроту выполнения, форму, амплитуду,

направление движения. Весь процесс обучения включает в себя три этапа, которые отличаются друг от друга как частными задачами, так и особенностями методики. Наглядный метод, обеспечивающий яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребенка наиболее полного и конкретного представления о движении, активизирующий развитие его сенсорных способностей.

Словесный метод, обращенный к сознанию детей, помогающий осмысливанию поставленной перед ними задачи и в связи с этим сознательному выполнению двигательных упражнений, играющий большую роль в усвоении содержания и структуры упражнений, самостоятельном их применении в различных ситуациях.

Практический метод, связанный с практической двигательной деятельностью детей, обеспечивающий действенную проверку правильности восприятия движения на собственных мышечно-моторных ощущениях. Практический метод характеризуется полной или частичной регламентацией, проведением упражнений в игровой (образной) форме, или использованием элементов соревнования.

Регламентация упражнений необходима при многократном повторении двигательных действий или их отдельных элементов. Она характерна конкретной последовательностью движений, соблюдением нормирования нагрузки и отдыха, их определенным чередованием. Все это содействует лучшему освоению двигательных умений и навыков, сохранению оптимального функционального состояния организма и психики ребенка.

Игровой метод эмоционально-эффективен в работе с учащимися, учитывающий элементы наглядно-образного и наглядно-действенного мышления. Он дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявления творческой инициативы.

Соревновательный метод применяется при условии педагогического руководства.

Этап закрепления и дальнейшего совершенствования.

Цель – двигательное умение перевести в навык, обладающий возможностью его целевого использования.

Основные задачи:

- а) добиться стабильности и автоматизма выполнения двигательного действия;
- б) довести до необходимой степени совершенства индивидуальные черты техники;
- в) добиться выполнения двигательного действия в соответствии с требованиями его практического использования (максимальные усилия и скорости, экономичность, точность и т.д.) обеспечить вариативное использование действия в зависимости и от конкретных практических обстоятельств.

Эти задачи могут решаться как одновременно, так и последовательно, поскольку все они тесно взаимосвязаны. На этом этапе увеличивается количество повторений в обычных и новых, непривычных условиях, что позволяет вырабатывать гибкий навык. Однако в зависимости от особенностей навыка (гимнастический, игровой и др.) должно определяться целесообразное соотношение простых и вариативных повторений упражнения.

В целях совершенствования движений применяют различные методические приемы: увеличение высоты снарядов, амплитуды и скорости движений, поточное выполнение упражнений, повторение в форме соревнования на качество исполнения и результат, в игровой форме и др.

Воспитательная работа.

Неотъемлемой частью образовательного процесса является воспитательная работа с учащимися и их родителями. (Приложение № 2).

Воспитательная работа – это целенаправленное формирование у ребёнка способности выстраивать индивидуальный план собственной жизни

На протяжении обучения педагог решает задачу формирования личностных качеств, которые включают: воспитание патриотизма, нравственных качеств в сочетании с волевыми качествами, трудолюбие. Значимой фигурой в воспитательном процессе является педагог, оказывающий огромное воспитательное воздействие своим личным примером. Поэтому он должен быть, прежде всего, требовательным к себе, к своему поведению на работе и в быту, внешнему виду.

Педагог должен уметь профессионально влиять на атмосферу группы. Создавать благоприятную и доброжелательную обстановку с едиными педагогическими требованиями. Составляя план воспитательной работы, педагог должен учитывать возрастные рамки развития ребёнка. Эффективность воспитательного процесса будет достигнута лишь в том случае, если мероприятия, включённые в план, будут интересны для учащихся, и когда они будут убеждены в необходимости принимать в них активное участие.

Формы организации воспитательной работы:

- беседы с учащимися;
- встречи с интересными людьми;
- родительские собрания;

- культурно-массовые мероприятия;
- тематические стенды;
- поддержание традиций учреждения.

Специфика воспитательной работы в объединении состоит в том, что педагог может проводить её во время занятий, культурно-массовых мероприятиях.

Применяя те или иные средства и методы воспитания, педагог должен исходить из индивидуальных особенностей учащихся.

Для формирования у детей организованности педагог уделяет особое внимание на посещение учащимися занятий, выполнение указаний педагога, следит за соблюдением учащимися спортивной этики, правил гигиены, соблюдением чистоты в зале.

Одновременно с этим, педагог прививает учащимся любовь к Родине, преданность своему Отечеству, стремление служить его интересам и готовность к его защите.

Работа с родителями

Сроки	Вид деятельности
сентябрь декабрь июнь	Родительские собрания: 1. «Цель и задачи на учебный год. Режим и график работы учреждений и объединения». 2. «Подведение итогов 1 учебного полугодия». 3. «Анализ работы учреждения за учебный год. Мероприятия в рамках летней оздоровительной кампании».
сентябрь	Дни открытых дверей для родителей.
сентябрь в течение года	1. Выборы родительского комитета. 2. Участие родителей с детьми в мероприятиях МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность». 3. Посещение соревнований, турниров и общих родительских собраний МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность». 4. Консультации для родителей.

Методическая работа

Сроки	Вид деятельности
август-сентябрь декабрь-июнь в течение года июнь в течение года по графику в течение года	Работа над документацией: 1. Календарно тематические планы на текущий учебный год. 2. Проведение аттестации (промежуточной и по завершению реализации программы). 3. Работа по оформлению журналов. 4. Самоанализ работы за учебный год 5. Разработка методической продукции в рамках реализуемой дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Тхэквондо+»: конспекты занятий, методические рекомендации, методические разработки. 6. Участие в семинарах, вебинарах. 7. Изучение специальной литературы по профилю деятельности.

3.2 Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение программы.

Для эффективного обеспечения программы необходимо наличие следующего **материально-технического обеспечения**:

п/п №	Наименование	Кол-во единиц на группу
1.	Физкультурно-спортивный зал	1 шт.
2.	Мат татами	120 шт.
3.	Мат гимнастический	4 шт.
4.	Секундомер	1 шт.
5.	Свисток	1 шт.
6.	Скалки	20 шт.
7.	Скамья гимнастическая	4 шт.
8.	Конусы для обводки тренировочные	10 шт.
9.	Телевизор	1 шт.
10.	Музыкальный центр	1 шт.
11.	Макивара	8 шт.
12.	Гимнастическая стенка (или шведская стенка)	4 шт.
13.	Мяч набивной	20 шт.

14.	Перекладина гимнастическая (турник подвесной)	2 шт.
15.	Эспандер кистевой	20 шт.
16.	Тумба для запрыгиваний/плиометрический бокс	6 шт.
17.	Барьер (легкая атлетика)	20 шт.
18.	Канат подвесной	1 шт.
19.	Канат для перетягивания	1 шт.
20.	Защитная амуниция (жилет, шлем и защитные протекторы) – комплектов на каждого учащегося	20 шт.
21.	Облучатель бактерицидный	1 шт.

Кадровые условия реализации программы.

Согласно Профессиональному стандарту № 513 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (в соответствии с Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 № 652н) по данной программе могут работать педагоги дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим Профессиональному стандарту.

3.3 Информационное обеспечение.

Литература для педагога:

1. Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: автореф. Дис. Кан. Пед. Наук, - М., 2003.
2. Бальсевич В.К. Олимпийский спорт и физическое воспитание: Взаимосвязи и диссоциации – ТПФК, 1996, № 10, с.2-8.
3. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. - М.:
4. Физкультура и спорт, 2012.
5. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. — М.: ФиС. 1985, с.192, с ил. 8
6. Железняк Ю.Д. Программа курса: Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. – М.: УМО, 2013.
7. Войцеховский С.М. Книга тренера. - М.: ФиС, 1971.
8. Волков И.П. Хрестоматия. Спортивная психология. – С-Пб.,2002.
9. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. – М.: ФиС, 2011. Макарова Г.А. Спортивная медицина. Учебник. - М.: Советский спорт, 2003.
10. Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека. – ТПФК, 1994, с.с. 11-12; 24-32.
11. Готовцев П.И., Дубровский В.И Самоконтроль при занятиях физической культурой. — М.: ФиС, 1984.
12. Ким Су. Тхэквондо - М., 2004.
13. Каца Я. Спортивная физиология 2010.
14. Найдиффер Р.Н. Психология соревнующегося спортсмена. - М.: ФиС, 1979.
15. Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. — Ульяновск: 2000, с.144.
16. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО Астрель, 2003.
17. Подпалько С.Л., Новиков А.А. Основные результативные технические действия в тхэквондо// Современные гуманитарные исследования. 2007. - №2
18. Пилоян Р.А. Мотивация спортивной деятельности. - М.: ФиС, 1984.
19. Пути повышения спортивной работоспособности. - М.: Изд-во ДОСААФ СССР, 1982.
20. Пьяных Т.В. Добрая дорога к здоровью. - Пятигорск, 2009.
21. Спортивная психология. Хрестоматия. -С-Пб. 2002.
22. Тхэквондо. Теория и методика. //Под редакцией Ю.А. Шулики и Е.Ю. Ключникова.- Ростов-на-Дону: Феникс, 2007.
23. Тхэквондо. Теория и методика. Том 1. Спортивное единоборство. // <http://bookitut.ru/creatura/tkhekvondo-teoriya-i-metodika-tom-1-sportivnoeedinoborstvo.soderzhanie.html>
24. Физиология человека (общая, спортивная, возрастная). - М.: Олимпия Пресс, 2005.
25. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. - М.: ФиС, 1991.
26. Чой Сунг Мо, Ярышев С.Н. «Путь тхэквондо: От белого пояса – к черному Мастера боевых искусств». Феникс, 2003
27. Чой Хонг Хи Энциклопедия тхэквондо ВТФ, 1985г, Пресс-Релиз.
28. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. - М.: МГИУ, 2001.

Интернет источники:

29. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru>)
30. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
31. www.taekwondodan.ru
32. tkdrussia.ru
33. taekwondo-pro.com
34. tkd-ost.ru
35. tkd-info.narod.ru

Литература для учащихся и родителей:

1. Энциклопедия физической подготовки к школе. - М.: Олма-Пресс, С.-Пб.: Дом Невс, 2003.
2. Человек. Полная энциклопедия. - М.: Эксмо, 2005.
3. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. - М.: Лептос, 2004.
4. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: ФиС, 1970.
5. Лига Вольмир. Таэквондо: путь к совершенству. Электронное издание, 1994.

Интернет источники:

1. tkdpiter.ru
2. taekwondo/pravila-taekwondo.html
3. https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2F4D-HCX0M2Tc&cc_key=
4. https://vk.com/video-103975129_456239075
5. <https://youtu.be/IBL2iPejpM4>
6. <https://youtu.be/rknZ3uyIIU>
7. <http://tkd.kulichki.net/rast/spagat6.htm>
8. <https://youtu.be/gQsNNvcLp-w>
9. <https://youtu.be/iZYQDe1EPvo>
10. <https://youtu.be/TvgQD5EaGM8>
11. https://vk.com/video-103975129_456239077
12. https://vk.com/video-103975129_456239076

Оценочные материалы на углубленном уровне - этапе совершенствования обучения.**Нормативы по ОФП**

Контрольные испытания	Мальчики	Девочки
Челночный бег 3 *8м	6,4с	6,8с
Челночный бег 30*8м	1мин 18с	1 мин 28с
Прыжок в длину с места	220 см	190 см
Кросс 2000/1500 м	7мин 10с	7мин 15с
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	32 раза	20 раз
Поднимание туловища из исходного положения лежа на спине, колени согнуты	40 раз	25 раз
Тесты на гибкость	По индивидуальному плану	

Нормативы по СФП

1. Степовая программа.
2. Скоростная работа по лапам: АП ЧАГИ, ДОЛЛЕ ЧАГИ, МИРО ЧАГИ.
3. Спарринговая техника на ракетках.
4. Пхумсе №4, №5, №6.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта тхэквондо

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

- 3 - значительное влияние;
 2 - среднее влияние;
 1 - незначительное влияние.

ПЛАН
воспитательной работы и профилактической деятельности

Воспитательная работа МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность» в объединении на учебный год планируется в следующих направлениях:

1. Духовно-нравственное воспитание.
2. Гражданско-патриотическое воспитание.
3. Предупреждение и профилактика детского дорожно-транспортного травматизма.
4. Профилактика терроризма и экстремизма.
5. Профилактика наркомании, алкоголизма и табакокурения.

№ п/п	Сроки исполнения	Наименование мероприятий	Ответственные исполнители
1.	сентябрь	Мероприятия, приуроченные ко дню Знаний (1 сентября)	Педагоги
2.		Мероприятия посвященные Дню солидарности в борьбе с терроризмом 3 сентября	Педагоги
3.	октябрь	Мероприятия, приуроченные ко Дню отца	Педагоги
4.	ноябрь	Мероприятия, приуроченные ко Дню матери	Педагоги
5.		Мероприятия, приуроченные ко Дню народного единства	Педагоги
6.	декабрь	Мероприятия, приуроченные ко Дню Неизвестного солдата - 3 декабря	Педагоги
7.		Мероприятия, приуроченные ко Дню Героев России – 9 декабря	Педагоги
8.		Мероприятия, посвященные Новому году	Педагоги
9.	февраль	Мероприятия в рамках военно-патриотического месячника	Педагоги
10.	апрель-май	Мероприятия, приуроченные к всемирному дню здоровья (7 апреля)	педагоги
11.		Мероприятия посвященные ко Дню победы в Великой Отечественной войне	Педагоги
12.	июнь	Мероприятия, приуроченные ко дню Защиты детей – 1 июня	Педагоги
13.		Мероприятия, приуроченные ко дню России – 12 июня	Педагоги
14.	1 раз в месяц	Мероприятия, в том числе профилактические на тему «Безопасность»	Педагоги
15.	не менее 1 раза в квартал	Мероприятия, в том числе профилактические на тему: «Мы за здоровый образ жизни»	Педагоги
16.	в течение года	Участие учащихся в акциях, соревнованиях, турнирах, проводимых в ДЮЦ «Юность»	Педагоги
17.		Мероприятия, посвященные Дню города Заречный	Педагоги
18.		Мероприятия, приуроченные к дням воинской славы, памятным датам России	Педагоги
19.		Мероприятия, приуроченные ко дню памяти воспитанников центра «Юность», погибших при выполнении воинского долга: Михаила Рябова (05.05.1971 – 08.11.1992); С. Кляuzова (03.03.1968 – 06.02.1987); Валерия Бурмы (16.10.1966-14.07.1985); Александра Екимова (23.08.1982 – 19.08.2002)	Педагоги

Календарный учебный график 1-го года обучения (252 часа)

	Тема	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Кол-во часов		
												Всего	Теория	Практика
1.	Теоретическая подготовка											22	22	-
2.	Основы моральной и психологической подготовки											4	4	-
3.	Общая физическая подготовка											86	10	76
4.	Специальная физическая подготовка											57	5	52
5.	Технико-тактическая подготовка											62	4	58
6.	Восстановительные мероприятия											8	2	6
7.	Инструкторская и судейская практика											9	1	8
8.	Зачетные требования и контрольные мероприятия											4	-	4
Итого												252	48	204

Календарный учебный график 2-го года обучения (252 часа)

	Тема	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Кол-во часов		
												Всего	Теория	Практика
1.	Теоретическая подготовка											22	22	-
2.	Основы моральной и психологической подготовки											4	2	2
3.	Общая физическая подготовка											86	10	76
4.	Специальная физическая подготовка											57	5	52
5.	Технико-тактическая подготовка											62	4	58
6.	Восстановительные мероприятия											8	2	6
7.	Инструкторская и судейская практика											9	1	8
8.	Зачетные требования и контрольные мероприятия											4	-	4
Итого												252	46	206

