

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

Принята
Педагогическим советом
МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность»
протокол № 4 от 19.05.22 г.

Утверждаю

Директор
МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность»
И.В. Строителев
приказ от 19.05.22 г. № 9



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Основы тхэквондо» (стартовый уровень)

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 5-10 лет
Срок реализации: 2 года (288 часов)

Разработчики: Палаткин Александр Юрьевич,
педагог дополнительного образования

г. Заречный,
2022

**Информационная карта дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Основы тхэквондо»**

Наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы тхэквондо»
Автор-составитель программы, должность	Палаткин Александр Юрьевич, 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	Стартовый (ознакомительный)
Срок реализации программы	2 года
Возраст учащихся	5-10 лет
Форма организации образовательного процесса	Групповая, индивидуальная
Цель программы	Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление психического и физического здоровья через занятия тхэквондо, создание условий для выявления и развития потенциала обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, а также организация их свободного времени.
Задачи программы	<p>Обучающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формировать установки на приобретение и сохранение навыков здорового и безопасного образа жизни; - дать представление о физической культуре в целом и о тхэквондо в частности, освоение базовой и спарринговой техники в данном виде спорта; - укрепление здоровья: закаливания организма; укрепления опорно-двигательного аппарата; совершенствования сердечно сосудистой системы; совершенствование дыхательной системы; - обучить игровой и соревновательной деятельности; - обучить двигательным навыкам, необходимым при усвоении технических приемов тхэквондо; - формировать навыки самосовершенствования, самоконтроля и самопознания; - обучать разнообразным подвижным и развивающим играм, а также участие в спортивных праздниках, соревнованиях, умению самовыражаться. <p>Развивающие (оздоровительные):</p> <ul style="list-style-type: none"> - сохранять и укреплять здоровье, комплексное развитие физических качеств и двигательных способностей, обучающихся; - развивать творческие способности детей, духовное, нравственное и физическое совершенствование; - формировать внутреннюю позицию личности по отношению к окружающей социальной действительности; - формировать навыки коммуникации и сотрудничества. <p>Воспитательные:</p>

	<p>- воспитывать дисциплинированность, целеустремленность и ответственность за свои действия, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, участия в соревнованиях по тхэквондо и других спортивных мероприятиях;</p> <p>- формировать у детей чувство патриотизма, чувство гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России;</p> <p>- воспитывать волевые качества личности обучающихся.</p>
Разделы программы	<p>Введение в программу. Вводное занятие. Инструктаж; Физическая культура и спорт в России; Краткий обзор истории тхэквондо; История и традиции учреждения; Правила соревнований; Основы знаний по гигиене и врачебному контролю; Анатомо-физиологические особенности организма человека; Основы моральной и психологической подготовки; Общая физическая подготовка; Специальная физическая подготовка; Техничко-тактическая подготовка; Медико-биологический контроль; Восстановительные мероприятия; Зачетные требования и контрольные мероприятия.</p>
Планируемые результаты освоения программы	<p>Предметные результатами освоения программы (специальные компетенции): Начальный ознакомительный уровень образовательной программы «Основы тхэквондо» 1-2 год обучения. Обучающийся должен знать: Правила внутреннего распорядка и технику безопасности поведения на занятиях. Историю возникновения тхэквондо. Историю развитие тхэквондо в мире, в России, в Пензенской области. Историю и традиции центра «Юность», героев и лучших спортсменов. Иметь представление о физической культуре, гигиене и санитарии. Иметь представление о ЗОЖ. Влияние физических нагрузок на здоровье, видах восстановления. Особенности нормального функционирования организма. Уязвимые точки тела, сегменты тела, правильное сжатие кулака. Обучающийся должен уметь выполнять: Имитационные упражнения руками и ногами. Классические стойки. Развороты, переходы из одной стойки в другую. Классические удары, удары по манекену. Повторные удары одной рукой. Махи ногами вперед-вверх, прямые махи в сторону. Круговые и обратные круговые махи в сторону. Приемы защиты – блоки, накладки, подставки. Ученический технический комплекс Пхумсе №1 Степ прямолинейный, вертикальный.</p>
Нормативно-правовое обеспечение программы	<p>- Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ); - Федеральный закон РФ от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями);</p>

- 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 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Приказ Минспорта России от 19.01.2018 N 36 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "тхэквондо" (Зарегистрировано в Минюсте России 08.02.2018 N 49975);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 09 ноября 2018 N 196);
- Профессиональный стандарт № 513 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» Утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021
- 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»
- Национальный проект «Образование» (паспорт утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16);
- 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";
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226) «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Закон об образовании Пензенской области от 04.07.2013 г. № 2413-ЗПО, принят ЗС Пензенской области 28.06.2013 года (с изменениями на 6 августа 2021 года);
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические

	<p>рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;</p> <p>- 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.;</p> <p>- Локальные акты Центра: Устав МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность»; Положение о формах и порядке текущего контроля и промежуточной аттестации учащихся МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность»; Положение о реализации дополнительных общеобразовательных программ МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность».</p>
Год написания программы	2021 г.
Дата редакции программы	Апрель-май 2022 г.
Программа может использоваться педагогами дополнительного образования в УДО	

Заключение о проведении внутренней экспертизы

Эксперт: Фоминых Екатерина Сергеевна

Должность: методист МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность»

Итоговое заключение: программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом совете, для реализации в новом 2022-2023 учебном году

Дата проведения экспертизы 01.04.2022 г.

Подпись: 

Содержание

1.	Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.....	3
1.1	Пояснительная записка.....	3
1.2	Цели и задачи программы.....	14
1.3	Планируемые результаты освоения обучающимися содержания программы.....	15
1.4	Формы аттестации и контроля.....	17
1.5	Оценочные материалы.....	18
2.	Учебный план и содержание программы.....	19
2.1	Учебно-тематический план и содержание 1 год обучения.....	19
2.2	Учебно-тематический план и содержание 2 год обучения.....	24
3.	Комплекс организационно-педагогических условий.....	28
3.1	Методическое обеспечение программы.....	28
3.2	Условия реализации программы.....	33
3.3	Информационное обеспечение	35
	Приложение №1.....	37
	Приложение №2.....	38
	Приложение №3.....	40

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа дополнительного образования «Основы тхэквондо» разработана для детей дошкольного и младшего школьного возраста, с целью физического развития, изучения и совершенствования умений в выбранном виде спортивной подготовки. Дополнительная общеобразовательная программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы тхэквондо» является программой **физкультурно-спортивной направленности**.

Нормативно-правовое обеспечение программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы 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 РФ от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями);

- 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 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;

- 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 09 ноября 2018 N 196);

- Приказ Минспорта России от 19.01.2018 N 36 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Основы тхэквондо» (Зарегистрировано в Минюсте России 08.02.2018 N 49975);

- 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 Минобразования и науки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»

- Национальный проект «Образование» (паспорт утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16);

- 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";

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226) «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Закон об образовании Пензенской области от 04.07.2013 г. № 2413-ЗПО, принят ЗС Пензенской области 28.06.2013 года (с изменениями на 6 августа 2021 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 разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта, рекомендованные ФГБУ «ФЦОМОФВ» протоколом № 4 от «26» мая 2021 г.

- Локальные акты Центра: Устав МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность»; Положение о формах и порядке текущего контроля и промежуточной аттестации учащихся МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность»; Положение о реализации дополнительных общеобразовательных программ МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность».

Характеристика вида спорта «Основы тхэквондо», его отличительные особенности.

Среди боевых искусств самым эффективным многие мастера считают тхэквондо. Тхэквондо - это боевое искусство без использования оружия. Его родиной является Корея. Тхэквондо – вид боевого искусства, которое

было создано генералом корейской армии Чой Хонг Хи. Дословный перевод с корейского означает "путь, проделанный голыми ногами и руками". Причем ногам отводится особая роль, они более активно задействованы в блоках и ударах, чем руки. Это не просто мощная техника боя без оружия для поражения одного или более противников, это культ, образ жизни. Главными принципами корейского боевого искусства являются высокая духовность, совесть, выдержка, целеустремленность.

Техника боя тхэквондо состоит из множества элементов: 12 стоек, 19 блоков, 13 видов ударов кулаком, 25 видов ударов ногами (фронтальный, боковой, "ножницы", с подшагом, с уклоном, круговой и другие), могут использоваться удары открытой рукой, пальцами и прочие. Один из уникальных приемов тхэквондо - это тхыль. Представляет собой многократные повторения одного движения. Делается сосредоточенно, сопрягается с правильным дыханием, своего рода практика медитации. В результате отработка приемов переходит на бессознательный уровень, тело работает самостоятельно, рефлекторно реагируя на выпады противника.

Как и в других боевых искусствах, уровень мастерства спортсмена определяется системой поясов. Школа тхэквондо имеет 10 уровней (кыпов) цветных поясов. Начиная с 10-го уровня - белый, бело-желтый, желтый, желто-зеленый, зеленый, зелено-синий, синий, сине-красный, красный и 1-й кып - красный пояс - показывает самый высокий уровень мастерства в этой категории. Следующий уровень после цветных - это черные пояса, которым соответствуют 9 данов. Спортсмены, не достигшие 15 лет, не имеют права носить черный пояс. Новый дан присваивается в том числе за наработанное количество тренировочных часов.

Форма одежды для спортсмена имеет свои отличительные особенности. Во время тренировок и соревнований используется кимоно. Для тхэквондо в комплект спортивной формы входит куртка цельного покроя в виде распашонки, которая может быть белой, черной или черно-красной. Пояс завязывается на 2 оборота.

В настоящее время федерации тхэквондо действуют в 188 странах мира. Тхэквондо давным-давно рассчитывало на включение в олимпийскую программу соревнований. В 2000 году тхэквондо включено в программу Олимпийских игр. На сегодняшний день уровень российского тхэквондо – один из самых высоких в мире. Спортсмены Российской сборной неоднократно становились обладателями медалей различного достоинства на самых престижных соревнованиях, завоевывали титулы чемпионов Мира и Европы. В соревнованиях участвуют мужчины и женщины в категориях суперлегкого веса, легкого, среднего и тяжелого веса. Сборная России по тхэквондо является многократным чемпионом Мира и Европы среди взрослых и юниоров.

Актуальность программы.

Физическое воспитание детей и 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 федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование», развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации, стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, Концепции развития дополнительного образования, региональных целевых программ развития дополнительного образования детей, а также программ и проектов развития физической культуры и спорта.

Тхэквондо — корейское боевое искусство, которое не имеет равных по своей технике в отношении мощности и эффективности. Главной составляющей в данном виде искусства является комплексная система дисциплины, техники и духа, которые в результате упорной тренировки, позволяют развить у людей чувство справедливости, гуманизма и целеустремленности.

Тхэквондо - это боевое искусство, характеризующееся наиболее мощной техникой ударов ногами, соответствующей этой технике тактикой и стратегией, и олимпийский вид спорта, соревнования по которому проводятся в соответствии с правилами WTF (Worldtaekwondofederation).

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 спортом, в частности тхэквондо является не только альтернативной вредных привычек, но и формирует правильное понимание о здоровом 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.

Актуальность программы заключается в том, что на современном этапе развития общества она оказывает комплексное обучающее, развивающее, воспитательное и здоровьесберегающее воздействие. Программа обеспечивает последовательность и непрерывность всего процесса подготовки обучающихся, преемственность в решении задач укрепления здоровья и формирования интеллектуальных, личностных качеств обучающихся, воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, формирования самоорганизации и самодисциплины, трудолюбия в овладении физической подготовки, создание предпосылок для достижения в будущем высоких спортивных результатов в выбранном виде спорта.

Таким образом, **актуальность данной программы** объясняется государственным и социальным заказом и состоит в обеспечении двигательной активности детей дошкольного и младшего школьного возраста, 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 дошкольного и младшего школьного возраста от 5 до 10 лет.

Краткая характеристика психофизических особенностей, обучающихся в возрасте 5-10 лет.

Ознакомительный уровень – этап начальной подготовки, возраст обучающихся 5-10 лет.

У детей дошкольного и младшего школьного возраста преобладают процессы созревания тканей и органов при снижении интенсивности их роста. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, наблюдается усиленное развитие скелетных мышц, умеренное нарастание размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда.

В возрасте 5-10 лет дети располагают значительными резервами развития. Под влиянием обучения начинается перестройка всех его сознательных процессов, приобретение ими качеств, свойственных взрослым людям, поскольку дети включаются в новые для них виды деятельности и систему межличностных отношений. Общими характеристиками всех познавательных процессов ребенка становятся их произвольность, продуктивность и устойчивость.

Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 5 до 10 лет. Поэтому разучивание большего количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы. В этом возрасте у детей наблюдается неустойчивое внимание, дети не способны к длительному сосредоточению, возбудимы, эмоциональны. Причина – потребность в активной внешней разрядке при возрастной слабости волевой регуляции поведения.

Для детей 5-10 летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения.

Основу занятий составляют подвижные и развивающие игры. Образовательный процесс на начальном этапе носит преимущественно познавательный и игровой характер.

В процессе образования постоянно осуществляется эмоциональное развитие. Всё содержание образования наполнено эмоциональными, познавательно-теоретическими, эстетическими, ценностями и отношениями. Их структура изменяется под влиянием образования. Во-первых, обучающиеся усваивают правила поведения в спортивном зале и учебных помещениях. Во-вторых, удовлетворяется двигательная потребность. В-третьих, по мере общего развития обучающихся налаживаются долговременные связи педагог-обучающийся. Постепенно происходит адаптация к физическим упражнениям, к обстановке образовательного учреждения, умениям взаимодействия со сверстниками и более старшими. Поэтапное возрастное развитие позволяет развивать спортивную целевую установку на будущую деятельность в спорте и высших достижений. Обязательна работа в коллективе, состоящем из специалистов образовательного учреждения и членов семьи обучающегося, самых заинтересованных сторон в становлении личности ребёнка.

Основная цель занятий групп начальной подготовки образовательного процесса – привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой. Оптимизация физического развития человека, всестороннее совершенствование общих физических качеств в единстве с воспитанием личности занимающихся.

Задачи:

1. Оптимальное развитие физических качеств (физическое, психическое, интеллектуальное, эмоциональное);
2. Развитие коммуникативных качеств;
3. Начальное обучение умению самовыражаться;
4. Удовлетворение двигательной потребности;
5. Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков;
6. Воспитание личности в целом (интеллектуальные, волевые, моральные и эмоциональные качества);
7. Приучение к регулярной спортивной деятельности и здоровому образу жизни (к будущей трудовой деятельности);
8. Изучение базовой техники тхэквондо.

Направленность образовательной программы для начального (ознакомительного) этапа – заключается в привлечении обучающихся к активным занятиям физической культурой. Основу занятий составляют подвижные и развивающие игры.

Проблемы, влияющие на организацию образовательного процесса:

- Осознание ценности соревнований обучающимися, как критерия спортивного достижения.
- Установление своего «Я» в коллективе сверстников.

- Слабое интеллектуальное спортивное мышление.
- Недостаточный уровень развития эмоциональных качеств.
- Недостаточный опыт управления своими эмоциями.
- Необходимость выработки психологии «победителя».
- Воспитание морально-волевых качеств.
- Возрастной кризис подросткового возраста.
- Антисоциальные ценности в сфере общения подростка.
- Обычно силовые решения при возникновении конфликтных ситуаций в группах сверстников.
 - Воспитание в группах, где определяющим качеством лидера являлась сила.
 - Достаточно высокие требования к учебному процессу, выраженные в тестах по общей и специальной физической подготовке.
 - Создание специализированной материально-технической базы для организации образовательного процесса.
 - Установление контакта с каждым родителем для получения подробной информации о ребёнке.
 - Отсутствие знаний о правильном поведении на занятиях;
 - В большинстве случаев - слабое физическое развитие;
 - Отсутствие привычки трудиться;
 - Низкий уровень двигательной активности;
 - Ослабленное здоровье;
 - Слабый уровень внимания;
 - Отсутствие положительного примера и влияния в семьях. Во многих семьях наблюдаются конфликтные ситуации или другие социальные проблемы;
 - Отсутствие положительного опыта занятий физкультурной или спортивной деятельности;
 - Низкий уровень развития психологических качеств;
 - Слабо развито или деформировано умение самовыражаться, строить отношения с окружающими сверстниками;
 - Ограниченный ресурс двигательной активности обучающихся;
 - Сравнение отношения педагога к индивидууму и отношения семьи к индивидууму.

Самым действенным фактором успешного проведения занятий является учёт возрастных особенностей, которые определяет собой ту или иную степень успешности освоения программного материала. Образовательный процесс на начальном этапе носит преимущественно познавательный и игровой характер. Каждое занятие обучает определённой деятельности. Педагог специально организует познавательную работу в соответствии со своими действиями. Деятельность по организации творческой игровой активности обучающихся имеет решающее значение и не может быть отменена или заменена каким-либо другим процессом. Образовательный процесс

невозможен также без поддержания интереса, любопытства, любознательности и положительного эмоционального настроения. Устойчивый интерес обучающихся к подвижным играм побуждает их к дальнейшей мыслительной деятельности, проявлению и развитию физических способностей. Внешние поощрения способствуют развитию положительной мотивации к игровым тренировкам.

Каждый элемент базовой образовательной программы процесса сопровождается оценкой его итогов, для дальнейшего рассмотрения, поощрения, наказания и коррекции. На каждом из этапов освоения программы важна поощрительная реакция педагога действий и творческих заданий. Важны усилия и старания, прилагаемые обучающимися для дальнейшего хода успешного образования. В процессе образования постоянно осуществляется эмоциональное развитие. Всё содержание образования наполнено эмоциональными, познавательно-теоретическими, эстетическими, ценностями и отношениями. Их структура изменяется под влиянием образования. Во-первых, обучающиеся усваивают правила поведения в спортивном зале. Во-вторых, удовлетворяется двигательная потребность. В-третьих, по мере общего развития обучающихся налаживаются долговременные связи педагог-воспитанник. Постепенно происходит адаптация к физическим упражнениям, к обстановке образовательного учреждения, умениям взаимодействия со сверстниками и более старшими. Поэтапное возрастное развитие позволяет развивать спортивную целевую установку на будущую деятельность в спорте высших достижений. Обязательна работа в коллективе, состоящем из специалистов образовательного учреждения и членов семьи обучающегося, самых заинтересованных сторон в становлении личности ребёнка.

Повышенное чувство справедливости, эмоциональное восприятие обстановки требуют дополнительного внимания к каждому обучающемуся. Регулярное проведение бесед перед занятием, в начале и в конце занятия, как в составе группы, так и индивидуально, в ходе которых выявлены дополнительные данные о целях, волнующих событиях и проблемах. Полученные данные анализировались и служили коррекционной программой по организации учебного занятия, тренировочного сбора, плана мезоцикла. Обучающимся постоянно оказывается содействие и помощь. Взаимосвязь с родителями, педагогами дополнительно способствовала контролю за деятельностью и коррекции девиантного поведения. Выяснение причин пропуска занятий и наказание в форме порицания, дисциплинирует подростков и повышает степень ответственности за поступки перед коллективом, педагогом, родителями. Обязательное посещение всех занятий даёт возможность целенаправленно использовать специальные и общие принципы и методы физического воспитания. Появляются достижения в общей и специальной физической подготовке. Создаётся прочный фундамент физического и технического

развития личности обучающегося для дальнейших достижений. Формируется психология чемпиона, где важнейшим фактором является желание победить и для победы прилагаются максимум усилий. Развиваются важнейшие психические специфические качества: чувство дистанции, чувство удара, чувство ориентации на площадке, чувство положения тела и звеньев тела в пространстве, чувство времени, интуиция.

Перед обучающимися ставятся реальные задачи: дисциплина на занятиях, исполнительность, внимательность, умение выкладываться при выполнении поставленных задач, требовательность к своей технике и тактике, выработка направленного мышления, эмоциональная сдержанность, адекватная оценка своих действий и уровня подготовки. Необходимо отмечать и поощрять стремление к самостоятельной работе. Педагог должен способствовать совместным дополнительным занятиям в форме утренней зарядки, физкультурных пауз во время выполнения уроков, необходимых для получения и совершенствования технических умений и навыков. Что бы осуществить контроль за исполнением изученных приёмов для самостоятельной оценки приложенных усилий необходимо приводить примеры людей добившихся наибольших успехов в единоборствах и связь этих успехов с работоспособностью.

Объем и срок освоения программы.

Данная программа рассчитана на 2 года обучения, для обучающихся от 5 до 10 лет, соответствии с этапами подготовки:

1 год обучения – 5-8 лет

2 год обучения – 6-9 лет

Общий объем освоения программы состоит из 36\42 учебных недель с годовой нагрузкой 144\168 часов (2 раза в неделю по 2 часа).

Режим организации занятий по программе:

1-ый год обучения - 2 раза в неделю по 2 часа;

2-ой год обучения - 2 раза в неделю по 2 часа;

В учебном плане предусмотрены физкультурно-оздоровительная и учебно-воспитательная работа, направленные на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники тхэквондо, выполнение контрольных нормативов и сдачу обязательной программы промежуточной и итоговой аттестации по общей физической и специальной физической подготовке.

После окончания обучения по данной программе возможно дальнейшее продолжение занятий в объединении Тхэквондо по разработанным индивидуальным образовательным маршрутам и программам базового и углубленного уровня, т.к. далее обучение является спортивным совершенствованием навыков и углубления знаний.

Объем программы - годовая нагрузка, режим организации занятий может корректироваться, в связи с изменением педагогической нагрузки до начала учебного года.

Уровни сложности программы.

Программа предполагает освоение обучающимися стартового (ознакомительного) уровня.

Стартовый (ознакомительный) уровень обучения «Основы тхэквондо» – начальная подготовка» является диагностическим:

1-й год обучения - основу занятий составляет общефизическая подготовка, обучающиеся знакомятся с видом спорта – тхэквондо и получают основы содержания программы);

2-й год обучения - этап формирования и закрепления основных двигательных навыков и умений (разносторонняя физическая подготовка).

Стартовый уровень предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, и минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы. Акцент сделан преимущественно на общую физическую подготовку и освоение базовых упражнений.

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 обучающихся. 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 4 академических часа – очно.

Уровень программы	Год обучения	Оптимальный количественный состав группы, человек	Объем нагрузки в академических часах в неделю/ в год	Рекомендуемый режим занятий
Ознакомительный	1	15-20	4\168	2 занятия в неделю по 2 часа
	2		4\168	2 занятия в неделю по 2 часа

Форма реализации образовательного процесса очная, очно – заочная с применением дистанционных образовательных технологий. Обучение, предполагает активное взаимодействие всех участников учебного процесса. В случаи сложной санитарно-эпидемиологической обстановки, а также для организации персональной формы обучения в случаи 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, общение в чате по различным каналам связи (Viber, Skype, WhatsApp, Zoom и др.).

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

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

Видеоматериалы для изучения теоретических вопросов программы размещаются на официальном сайте учреждения <https://junost58.ru/>, в группах Интернет платформ. Проведение тематических мероприятий в режиме реального времени через Интернет, позволяет добиться активного взаимодействия всех участников образовательного процесса, предоставляет возможность получения доступного, качественного и эффективного образования всем категориям обучающихся 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, без требований к уровню 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 обучающемуся 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 обучающимися разного уровня подготовки.

Педагогическая целесообразность программы проявляется в том, что особое внимание уделяется формированию личностных свойств характера обучающихся. 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 Тхэквондо.

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. Программа предполагает освоение содержания исходя из результатов диагностики и стартовых возможностей участников программы.

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 обучающихся.

Программа «Основы тхэквондо» решает задачу комплексного физического и духовно-нравственного воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста на основе: активного использования регионального компонента; эффективного использования имеющейся материальной базы МАОУ ДО «ДЮОЦ «Юность».

1.2 Цель и задачи программы.

Цель: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление психического и физического здоровья через занятия тхэквондо, создание условий для выявления и развития потенциала обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, а также организация их свободного времени.

Задачи программы.

Обучающие:

- формировать установки на приобретение и сохранение навыков здорового и безопасного образа жизни;
- дать представление о физической культуре в целом и о тхэквондо в частности, освоение базовой и спарринговой техники в данном виде спорта;
- укрепление здоровья: закаливания организма; укрепления опорно-двигательного аппарата; совершенствования сердечно-сосудистой системы; совершенствование дыхательной системы;
- обучить игровой и соревновательной деятельности;
- обучить двигательным навыкам, необходимым при усвоении технических приемов тхэквондо;
- формировать навыки самосовершенствования, самоконтроля и самопознания;
- обучать разнообразным подвижным и развивающим играм, а также участие в спортивных праздниках, соревнованиях, умению самовыражаться.

Развивающие (оздоровительные):

- сохранять и укреплять здоровье, комплексное развитие физических качеств и двигательных способностей, обучающихся;
- развивать творческие способности детей, духовное, нравственное и физическое совершенствование;
- формировать внутреннюю позицию личности по отношению к окружающей социальной действительности;

- формировать навыки коммуникации и сотрудничества.

Воспитательные:

- воспитывать дисциплинированность, целеустремленность и ответственность за свои действия, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, участия в соревнованиях по тхэквондо и других спортивных мероприятиях;
- формировать у детей чувство патриотизма, чувство гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России;
- воспитывать волевые качества личности обучающихся.

1.3 Планируемые результаты освоения программы.

Содержание образовательных результатов программы соответствует социально-экономическим и социокультурным потребностям и проблемам. Обучение по данной программе способствует развитию личностных качеств обучающихся, ключевых образовательных и специальных компетенций. Ключевые компетенции:

- компетенция личностного самосовершенствования (знание правил личной гигиены, забота о собственном здоровье, установка на физическое

самосовершенствование, комплекс качеств, связанных с основами безопасной жизнедеятельности личности).

- ценностно-смысловые (направленность личности на совместную деятельность и взаимодействие с другими людьми, знания об основных ценностях, степень независимости и самостоятельности в своих поступках, принятие и использование ценностей в поведении, овладение способами деятельности по оценке явлений окружающей действительности, выявлении личностных смыслов, рефлексии своих действий и поступков);

- общекультурные (особенности национальной и общечеловеческой культуры, духовно-нравственные основы жизни человека, отдельных народов, культурологические основы социальных, общественных явлений и традиций и т.д.);

- учебно-познавательные (знания и умения организации целеполагания, планирования, анализа, рефлексии, самооценки учебно-познавательной деятельности);

- информационные (умения самостоятельно искать, анализировать и отбирать необходимую информацию, организовывать, преобразовывать, сохранять и передавать ее, используя различные источники); - коммуникативные (знание способов взаимодействия с окружающими, навыки работы в группе, владение различными социальными ролями в коллективе);

- социально-трудовые (соблюдение социальных и культурных норм поведения, правил здорового образа жизни, умения действовать в соответствии с личной и общественной выгодой, готовность к участию в социально-значимой деятельности и т.д.);

Предметные результатами освоения программы (специальные компетенции).

Начальный ознакомительный уровень образовательной программы «Основы тхэквондо» 1-2 год обучения.

Обучающийся должен **знать**:

- Правила внутреннего распорядка и технику безопасности поведения на занятиях.
- Историю возникновения тхэквондо.
- Историю развитие тхэквондо в мире, в России, в Пензенской области.
- Историю и традиции центра «Юность», героев и лучших спортсменов.
- Иметь представление о физической культуре, гигиене и санитарии.
- Иметь представление о ЗОЖ.
- Влияние физических нагрузок на здоровье, видах восстановления.
- Особенности нормального функционирования организма.
- Уязвимые точки тела, сегменты тела, правильное сжатие кулака.

Обучающийся должен **уметь** выполнять:

- Имитационные упражнения руками и ногами.

- Классические стойки.
- Развороты, переходы из одной стойки в другую.
- Классические удары, удары по манекену.
- Повторные удары одной рукой.
- Махи ногами вперед-вверх, прямые махи в сторону.
- Круговые и обратные круговые махи в сторону.
- Приемы защиты – блоки, накладки, подставки.
- Ученический технический комплекс Пхумсе №1
- Степ прямолинейный, вертикальный.

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

- умение анализировать тренировочные 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 занятиям спортом и здоровому 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 пояса.

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, обучающегося и корректировка.

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

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 учебно-тренировочный процесс, а обучающихся 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 01.09.2022 по 30.06.2023
Сроки промежуточного мониторинга	Последняя неделя декабря, первая неделя января
Сроки итогового мониторинга	Последняя неделя мая, первая неделя июня

1.5 Оценочные материалы.

Под оценочными материалами подразумеваются диагностические нормативы для обучающихся 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 обучающихся (выделяется три уровня: ниже среднего, средний, выше среднего). Итоговая оценка результативности освоения программы проводится путём вычисления среднего показателя, основываясь на суммарной составляющей по итогам освоения всех модулей. Уровень освоения программы ниже среднего – ребёнок, испытывает серьёзные затруднения при работе с учебным материалом; в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога. Средний уровень освоения программы – обучающийся 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 выше среднего – обучающийся 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 по годам обучения.

На этапе начальной подготовки основное внимание уделяется разносторонней и физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП и подвижных игр, освоение технических элементов и формирование навыков.

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 обязательной программы промежуточной и итоговой аттестации по общей физической, специальной физической и технико-тактической подготовке.

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". Продолжительность учебной недели – шестидневная рабочая неделя с одним выходным днем (в зависимости от учебной нагрузки и уровня сложности). Календарные учебные графики представлены в приложении №3.

2.1 Учебно-тематический план и содержание 1 года обучения

№ п./п.	Раздел программы	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в программу. Вводное занятие. Инструктаж	2	2	-	Журнал инструктажа, опрос
2.	Физическая культура и спорт в России	2	2	-	опрос
3.	Краткий обзор истории тхэквондо	2	2	-	викторина
4.	История и традиции учреждения	2	2	-	тестирование, опрос
5.	Основы знаний по гигиене и врачебному контролю	2	2	-	тестирование, опрос

6.	Анатомо-физиологические особенности организма человека	2	2	-	тестирование, опрос
7.	Общая физическая подготовка	62	10	52	Контрольные упражнения
8.	Специальная физическая подготовка	45	8	37	Контрольные упражнения
9.	Технико-тактическая подготовка	35	5	30	Контрольные упражнения
10.	Медико-биологический контроль	4	2	2	анализ
11.	Восстановительные мероприятия	8	-	8	опрос
12.	Зачетные требования и контрольные мероприятия	2	-	2	зачет
Всего:		168	37	131	

Содержание программы 1 года обучения

1. Введение в программу. Вводное занятие. Инструктаж.

Теория. Введение в программу. Основы тхэквондо. Права и обязанности обучающегося. Инструктаж по технике безопасности и пожарной безопасности на занятиях, ознакомление с правилами внутреннего распорядка. Цели и задачи курса.

Контроль: опрос, дистанционное тестирование.

Формы организации: занятие-инструктаж, лекция, видео презентация, индивидуальная консультация.

2. Физическая культура и спорт в России.

Теория. Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений. Общие представления о физическом развитии человека, правила измерения роста и массы тела. 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.

Контроль: опрос

Формы организации: занятие - беседа, занятие-просмотр.

3. Краткий обзор истории тхэквондо.

Теория. Введение. История возникновения и современное развитие тхэквондо в мире. Тхэквондо – олимпийский вид спорта. Отличие тхэквондо от других видов спортивных единоборств, прикладное значение тхэквондо, особенности технико-тактической и физической подготовки.

Контроль: спортивная викторина

Формы организации: занятие-путешествие, занятие-игра, занятие-беседа, занятие-просмотр.

4. История и традиции учреждения

Теория. История Муниципального автономного образовательного учреждения «Детско-юношеский центр «Юность» города Заречного, достижения и традиции.

Контроль: опрос, тестирование

Формы организации: занятие-беседа, экскурсия в музей центра «Юность».

5. Основы знаний по гигиене и врачебному контролю.

Теория. Понятие о гигиене и санитарии. Основы здорового образа жизни: двигательная активность, закаливание, режим дня, личная гигиена, отдых. Правила поведения на занятиях: в спортзале, на спортплощадке.

Контроль: опрос, тестирование.

Формы организации: занятие-беседа, лекция, индивидуальные консультации.

6. Анатомо-физиологические особенности организма человека.

Теория. Мышечная деятельность как необходимое условие физиологического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Утомление и причины, вызывающие временное снижение работоспособности.

Контроль: игровой опрос, дистанционное тестирование.

Формы организации: беседа, занятие с элементами презентации.

7. Общая физическая подготовка.

Теория. Понятие и функции общей физической подготовки. Основные строевые упражнения на месте и в движении.

Практика. Простейшие базовые шаги, строевые упражнения. Ходьба и бег в строю, передвижение приставными шагами и др. Общеразвивающие упражнения при ходьбе. Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Упражнения для развития мышц туловища. Наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловища. Одновременное и попеременное поднятие ног вверх из положения, лежа на животе. Из положения, лежа на спине: поочередное и одновременное поднятие и опускание ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°, попеременное поднятие ног и туловища, поднятие туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук (вдоль туловища, на поясе, за головой). Указанные упражнения выполняются сериями в различном темпе и с различной амплитудой, на количество раз или до утомления. Упражнения для развития мышц ног. Различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя и с опорой на

различные предметы. Выпады с пружинящими движениями и поворотами. Выпрыгивание из глубокого приседа. Выпрыгивание вверх со сменой положения ног в полете. Прыжки с приземлением на толчковую ногу. Выпрыгивание вверх, одна нога на опоре. Прыжки вперед, в стороны, из положения присев. Бег с высоким подниманием бедра. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений. Легкоатлетические упражнения. Бег: обычный, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, семенящий бег, бег на короткие дистанции, кроссовый бег

Контроль: подвижные игры, эстафеты, зачет.

Формы организации: занятия-тренировки с элементами игры, занятие-демонстрация, тренировочное занятие, индивидуальные консультации.

8. Специальная физическая подготовка.

Теория. Основные сведения о специальной физической подготовке: быстрота, гибкость, выносливость.

Практика. Ходьба: обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках, на пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы. Ходьба: в полу приседе и приседе, сочетание ходьбы с различными движениями рук. Прыжки: с места, спиной, боком с поворотом 90 и 180 градусов в воздухе. Лазание: по гимнастической стенке, лестнице, канату, шесту. Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине, подтягивание, повороты, размахивание, соскоки и др. Упражнения со скакалкой: элементарные прыжки на месте на одной и двух ногах. Подвижные игры: вышибалы. Подвижные игры: футбол. Эстафета.

Контроль: Подвижные игры на ловкость, быстроту, выносливость: перестрелка, пятнашки (руки и ноги), мяч по кругу, третий лишний. Эстафеты с бегом, прыжками, преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения, расстановкой и собиранием предметов за единицу времени, анализ правильности выполнения упражнений, дистанционный анализ.

Формы организации: занятия-тренировки с элементами игры, индивидуальные консультации.

9. Техничко-тактическая подготовка.

Теория. Основные сведения о технике тхэквондо.

Практика. Изучение техники ударных движений. Махи ногами: прямой снизу-вверх, боковой снизу-вверх, круговой снаружи вовнутрь и изнутри наружу. Стойки: стойка готовности-ноги на ширине плеч стопы параллельны (Наранхи-соги), передняя высокая, стойка ноги на ширине плеч (ап-соги), стойка «всадника» - низкая стойка расстояние две ширины плеч, стопы параллельны (чучумсоги). Передняя низкая стойка (ап-куби). Удары руками: чирюги. Удары руками: барочирюги (одноименной). Удары руками: банде чирюги (разноименной). Блоки: арэ маки. Блоки: момтхон

маки. Блоки: ольгуль маки. Удары ногами: миро чаги. Удары ногами: ап чаги. Удары ногами: долле чаги. Степ. Пхумсе: тхэгык Иль Дянг.

Контроль: анализ правильности выполнения технических элементов тхэквондо.

Формы организации: занятия-тренировки, занятия-игры, тренировочное занятие, индивидуальные консультации.

10. Медико-биологический контроль.

Теория. Формирование начальных представлений о «ЗОЖ».

Практика. Оценка влияния физических нагрузок на здоровье.

Контроль: анализ, опрос, тестирование.

Формы организации: занятия-беседа, индивидуальные консультации.

11. Восстановительные мероприятия.

Теория. Понятие восстановления после физических нагрузок. Методы восстановления, их средства и применение.

Контроль: опрос.

Формы организации: занятия-беседа, индивидуальные консультации.

12. Зачетные требования и контрольные мероприятия.

Практика. Сдача контрольных нормативов по итогам 1 года обучения по ОФП и СФП, участия в спортивных мероприятиях и турнирах.

Контроль: анализ выполнения, зачет.

Формы организации: занятие-соревнование, занятие-турнир, зачётные занятия.

2.2 Учебно-тематический план и содержание 2 года обучения

№ п.п.	Раздел программы	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в программу. Вводное занятие. Инструктаж	2	2	-	Журнал инструктажа, опрос
2.	Физическая культура и спорт в России	2	2	-	опрос
3.	Краткий обзор истории тхэквондо	2	2	-	игра
4.	История и традиции учреждения	2	2	-	викторина
5.	Основы знаний по гигиене и врачебному контролю	2	2	-	викторина,
6.	Анатомо-физиологические особенности организма человека	2	2	-	тестирование, опрос
7.	Общая физическая подготовка	65	7	58	Контрольные упражнения
8.	Специальная физическая подготовка	48	4	44	Контрольные упражнения
9.	Технико-тактическая подготовка	27	3	24	Контрольные упражнения
10.	Медико-биологический контроль	6	6	-	тестирование, опрос
11.	Восстановительные мероприятия	8	2	6	анализ
12.	Зачетные требования и контрольные мероприятия	2	-	2	зачет
Всего:		168	34	134	

Содержание программы 2 года обучения

1. Введение в программу. Вводное занятие. Инструктаж.

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 курса.

Контроль: опрос, дистанционное тестирование.

Формы организации: занятие-инструктаж, лекция, видео презентация, индивидуальная консультация.

2. Физическая культура и спорт в России.

Теория. Знакомство с историей развития физической культуры и спорта в России. Виды спортивных дисциплин. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Отечества. Физический комплекс «Готов к труду и защите Отечества».

Контроль: опрос

Формы организации: занятие - беседа, занятие-просмотр.

3. Краткий обзор истории тхэквондо.

Теория. Развитие тхэквондо в мире, России и Пензенской области.

Контроль: игра «Что? Где? Когда?»

Формы организации: занятие-путешествие, занятие-игра, занятие-беседа, занятие-просмотр.

4. История и традиции учреждения.

Теория. История развития единоборств в центре «Юность»: лучшие спортсмены, события, успехи и традиционные соревновательные мероприятия.

Контроль: викторина «Юные о «Юности», опрос.

Формы организации: занятие - беседа, занятие-встреча, экскурсия в музей центра «Юность».

5. Основы знаний по гигиене и врачебному контролю.

Теория. Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Временное ограничение физических нагрузок после перенесенных заболеваний.

Контроль: викторина «ЗОЖ».

Формы организации: занятие-беседа.

6. Анатомо-физиологические особенности организма человека.

Теория. Общие сведения о строении опорно-двигательного аппарата человека, костная и мышечная система. Правила тренировки мышечного аппарата. Выработка осанки, требования при выполнении упражнений на формирование правильной осанки, опоры, выворотности, эластичности и выносливости суставов.

Контроль: опрос, тестирование.

Формы организации: занятие-объяснение, занятие-беседа, занятие с элементами презентации.

7. Общая физическая подготовка.

Теория. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации.

Строевые упражнения: общие понятия о строевых упражнениях и командах; действия в строю, на месте и в движении; построение, расчёт, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Практика. Построение в колонну по одному, в одну шеренгу. Понятие строя, шеренги, колонны, фронта, тыла, интервала, дистанции.

Ходьба на коленях.

Бег: на короткую дистанцию (30м), на среднюю дистанцию (900м), мелким и широким шагом.

Прыжки: с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две.

Общеразвивающие упражнения.

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы упражнений зарядки, комплексы для формирования правильной осанки. Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие координации, быстроты, выносливости и гибкости. Упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса; упражнения для туловища; упражнения для ног; упражнения на расслабление; дыхательные упражнения.

Упражнения со скакалкой.

Прыжки на месте и в движении на одной и двух ногах.

Упражнения с набивным мячом.

Броски вверх и вперёд с плеча, ловля мяча.

Упражнения на перекладине.

Подтягивание, подъёмы ног, размахивание, соскоки.

Акробатические упражнения.

Группировка, сидя, в приседе, лёжа на спине. Кувырки вперёд и назад. Кувырки через правое и левое плечо. Переворот боком.

Контроль: подвижные игры, эстафеты, зачет.

Формы организации: занятия-тренировки с элементами игры, занятие-демонстрация, тренировочное занятие, индивидуальные консультации.

8. Специальная физическая подготовка.

Теория. Правила безопасного поведения на татами. Техника работы в партере. Способы удержания дистанции. Техника работы в ограниченном пространстве. Виды упражнений специальной физической подготовки. Правила выполнения.

Практика. Выполнение имитационных упражнений руками и ногами. Выполнение ударов по манекену. Выполнение упражнений для развития психофизического аппарата:

- упражнения-игры в касание: «Догонялки», «Пятнашки руками», «Пятнашки ногами».
- упражнения-игры на сохранение равновесия «Петушинные бои», «Канатная дорога»;
- упражнения-игры на овладение предметом: «Числа», «На рыбалке».

Контроль: анализ активности, включенности в предлагаемую деятельность.

Формы организации: тренировочное занятие, занятие-игра, индивидуальные консультации.

9. Техничко-тактическая подготовка.

Теория. Роль технических действий в единоборствах. Элементы техники тхэквондо в пхумсе: основные положения, способы передвижения, захваты, блоки, удары. Правила выполнения.

Практика. Ученический технический комплекс №1 (Пхумсе: тгык-иль-дянг) Перемещения: Прямолинейный степ-одношаговый-вперед, назад, влево, вправо. Вертикальный степ-вверх, вниз. Одиночные удары при одношаговом передвижении в сочетании с блоками: прямой удар нижний блок, боковой удар средний блок, толчковый удар верхний блок.

Контроль: анализ выполнения техники тхэквондо, выполнение программы, участие в соревнованиях внутри группы, в учреждении.

Формы организации: занятия-игры, занятия-тренировки, занятия-соревнования.

10. Медико-биологический контроль.

Теория. Понятия водного баланса в организме человека. Нормы потребления воды, чем опасен дефицит жидкости в организме. Санитарно-гигиенические требования к воде.

Контроль: опрос, тестирование.

Формы организации: занятия-беседа, индивидуальные консультации.

11. Восстановительные мероприятия.

Теория. Понятие режима дня, как своеобразной культуры. Самовосстановление.

Практика. Целесообразное построение тренировочного процесса, рациональное чередование нагрузок разной направленности и режима отдыха, соблюдение режима питания.

Контроль: анализ самовосстановления.

Формы организации: занятия-беседа, индивидуальные консультации.

12. Зачетные требования и контрольные мероприятия.

Практика. Сдача контрольных нормативов по итогам 2 года обучения по ОФП и СФП, участия в спортивных мероприятиях и турнирах.

Контроль: анализ выполнения, зачет.

Формы организации: занятие-соревнование, занятие-турнир, зачётные занятия.

3. Комплекс организационно-педагогических условий.

3.1 Методическое обеспечение программы.

В построении занятий используются общепринятые методические положения обучения детей:

- преемственность задач, средств и методов, обучение детей каждого года обучения;
- возрастные объемы средств ОФП и СФП, соотношение между которыми постепенно изменяется;
- непрерывное совершенствование качеств технических действий;
- соблюдение принципа постепенности применения тренировочных нагрузок в процессе тренировок;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок.

Программа базируется на **принципах**:

– сознательности и активности (необходимость творческого подхода к выполнению приемов, сознательного выбора и изменения тактических вариантов боя);

– наглядности (активное использование средств наглядности, демонстрация приемов тренером в условиях, приближенных к соревновательным, наглядная их отработка и автоматизация);

– систематичности и последовательности (рациональность и последовательность изучения техники тхэквондо с опорой на ранее изученное: от простого к сложному: изучение боевой стойки, передвижений, прямых ударов и видов защиты от них, затем изучение боковых ударов и защиты от них, следом – комбинаций из прямых и боковых ударов и т.д.);

– доступности и индивидуализации (обязательный учет групповых, возрастных и индивидуальных различий учащихся при подборе оптимальных нагрузок в учебно-тренировочном процессе).

В технической подготовке используются методы:

- целостный (разучивание движения в целом в облегченных условиях с последующим овладением его отдельными фазами и элементами);
- расчлененный (раздельное обучение фазам и элементам движения, их сочетание в единое целое).

В реализации программы применяются:

- групповые практические занятия по тхэквондо с максимальным использованием игрового метода;
- индивидуальные занятия, направленные на устранение недостатков физического развития.

Большое значение для физического совершенства и повышения мастерства, обучающихся имеют самостоятельные занятия, включающие в себя утреннюю гимнастику, беговую тренировку, игры на свежем воздухе.

Основными **формами занятий** по дополнительной общеразвивающей программе «Основы тхэквондо» являются:

- занятие-беседа (например, вечер-встреча с чемпионом);
- занятие-просмотр учебных фильмов и записи соревнований;
- занятие-соревнование (внутригрупповое, уровня учреждения);
- занятие-инструктаж (например, инструктаж по технике безопасности и пожарной безопасности на занятиях);
- занятие-тренировка (комбинированного вида с использованием теории и практики или только практические);
- занятие-викторина;
- занятие-объяснение;
- занятие-путешествие;
- занятие-игра;
- занятие-марафон;
- занятие-экскурсия;
- индивидуальные консультации.

Структура занятий в тхэквондо

Тренировочные занятия по тхэквондо строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Их эффективность в значительной степени зависит от рациональной организации, обеспечивающей должную плотность занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, тщательного учета индивидуальных особенностей обучающихся. В зависимости от вышеперечисленных факторов, а также от этапа подготовки предпочтение может быть отдано различным организационным формам тренировочных занятий: групповой, индивидуальной, фронтальной, а также самостоятельным занятиям. При групповой форме проведения занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи спортсменов при выполнении упражнений. При индивидуальной форме учащиеся получают задание и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные

условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания у юного спортсмена самостоятельности, творческого подхода к тренировке. При фронтальной форме группа обучающихся одновременно выполняет одни и те же упражнения. В этом случае педагог имеет возможность осуществлять общее руководство группой и индивидуальный подход к каждому учащемуся.

Тренировочное занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной. Конкретное содержание каждой из них определяется задачами. Задачей подготовительной части является предварительная организация учащихся: построение в шеренгу, рапорт, сообщение задач и другое. Центральное место в подготовительной части занимает функциональная подготовка спортсменов к предстоящей основной деятельности, что достигается выполнением дозируемых и непродолжительных упражнений. Подбор средств для подготовительной части занятия определяется задачами его основной части.

В процессе тренировки квалифицированных юных спортсменов вместо подготовительной части занятия проводится разминка – комплекс специально подобранных физических упражнений, выполняемых с целью подготовки организма к предстоящей деятельности. Разминка повышает функциональные возможности организма каратиста, создает условия для проявления максимальной работоспособности.

Решение наиболее сложных задач занятия осуществляется в основной части, которая характеризуется наибольшей физиологической и психологической нагрузкой, достигшей уровня, необходимого для решения задач совершенствования всех сторон подготовленности юного спортсмена. При планировании и проведении основной части тренировочного занятия целесообразно руководствоваться следующими положениями. Задачи технической подготовки, как правило, решаются в первой трети основной части тренировочного занятия, когда спортсмен находится в состоянии оптимальной готовности к восприятию новых элементов осваиваемой спортивной техники. Наибольшая нагрузка выполняется во второй трети основной части и постепенно снижается в последней трети.

Комплексные занятия с параллельным решением нескольких задач оказывают на организм спортсменов всестороннее и существенное воздействие. Последовательность применения упражнений различной преимущественной направленности в основной части тренировочного занятия должна быть примерно следующей: сначала выполняются упражнения на быстроту; затем упражнения, направленные на развитие силы; упражнения для улучшения координации движений; упражнения на гибкость обычно чередуются с другими упражнениями (особенно силовыми и скоростно-силовыми).

Заключительная часть тренировочного занятия в тхэквондо обеспечивает постепенное снижение нагрузки, создает определенные

предпосылки для последующей деятельности, подводит итог занятию. Её примерное содержание: выполнение несложных упражнений с постепенно понижающейся интенсивностью, строевые и порядковые упражнения, упражнения на расслабление.

Методы обучения в тхэквондо

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.

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.

Воспитательная работа – это целенаправленное формирование у ребёнка способности выстраивать индивидуальный план собственной жизни. (Приложение №2).

На протяжении многолетней подготовки 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 обучающимися;
- информация о спортивных событиях в стране и в мире;
- встречи с интересными людьми;
- родительские собрания;
- культурно-массовые мероприятия;
- поддержание традиций учреждения.

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

Для того чтобы успешно решать задачи воспитания, педагог должен знать своих обучающихся: их характер, слабые и сильные стороны, успеваемость, условия жизни.

Большую помощь в воспитательной работе педагога может оказать дружный коллектив. Поэтому надо стремиться создать такой коллектив, через который можно было бы решать поставленные задачи.

Большое значение для создания здорового, дружного и крепкого коллектива имеет общение его членов между собой (на соревнованиях, при совместных посещениях различных мероприятий), участие обучающихся в проводимых мероприятиях учреждения и города.

В воспитании сознательной дисциплины большое влияние оказывает посещаемость, чёткое и организованное проведение учебных занятий.

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

Одна из задач педагога – это научить детей организованности. Для этого необходимо не только своевременное посещение занятий, выполнение неукоснительных указаний педагога, но, и чтобы обучающийся постоянно следил за своей спортивной формой, спортивным инвентарём, соблюдением чистоты в зале.

Одновременно с этим, у обучающихся надо развивать любовь к Родине, преданность своему Отечеству, стремление служить его интересам

и готовность к его защите. Патриотическое воспитание в настоящее время рассматривается как одно из наиболее приоритетных направлений работы учреждения. В целях решения задач патриотического воспитания в учреждении проводятся встречи с ветеранами военных действий, экскурсии в музей, созданный в учреждении, участие в ежегодных турнирах «Чтобы помнили...», посвящённых памяти воинов, погибших при исполнении воинского долга, участие в мероприятиях, которые проходят в рамках военно-патриотического месячника.

Первостепенная роль во всей воспитательной работе принадлежит педагогу. Если он имеет авторитет у обучающихся, то они стремятся копировать его во всём. Тренер должен уметь интересно, правильно и эмоционально проводить занятие, чтобы обучающиеся имели радостное, хорошее настроение. Это будет укреплять дисциплину, и повышать авторитет педагога.

Работа с родителями

Сроки	Вид деятельности
Сентябрь Май	Родительские собрания: 1. «Цель и задачи на предстоящий учебный год». 2. «Подведение итогов».
В течение года	Дни открытых дверей для родителей.
Сентябрь В течение года	1. Выборы родительского комитета. 2. Участие родителей с детьми в мероприятиях МАОУ ДО «ДЮОЦ «Юность». 3.Посещение соревнований, турниров и общих родительских собраний МАОУ ДО «ДЮОЦ «Юность». 4.Консультации для родителей. 5. Привлечение родителей к формированию материально-технической базы объединения. 6. Участие родителей с детьми в трудовых десантах, субботниках.

Методическая работа

Сроки	Вид деятельности
-------	------------------

Август-сентябрь Декабрь-май В течение года Май Сентябрь, январь, май В течение года По графику В течение года	Работа над документацией: 1. Календарно тематические планы на текущий учебный год. 2. Отчеты о контрольных срезах знаний. 3. Работа по оформлению журналов. 4. Самоанализ работы за учебный год 5. Отчеты о статистических данных. 6. Разработка методической продукции в рамках реализуемой дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы тхэквондо»: конспекты занятий, методические рекомендации, методические разработки. 7. Участие в семинарах. 8. Изучение специальной литературы по профилю деятельности.
---	--

3.2 Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение программы.

Для успешной реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы тхэквондо» созданы материально-технические условия, соответствующие санитарно-эпидемиологическим требованиям.

Имеется спортивный зал, оснащенный необходимым оборудованием и инвентарем, соответствующим возрасту обучающихся.

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.	Скакалки	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 обучающегося	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 – ТП ФК, 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. Пилюян Р.А. Мотивация спортивной деятельности. - М.: ФиС, 1984.
19. Пути повышения спортивной работоспособности. - М.: Изд-во ДОСААФ СССР, 1982.
20. Пьяных Т.В. Хорошая 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.

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.Лигай Вольмир. Таэквондо: путь к совершенству. Электронное издание, 1994.

Интернет источники:

1. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru>)
2. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
3. www.taekwondodan.ru
4. tkdrussia.ru
5. taekwondo-pro.com
6. tkd-ost.ru
7. tkd-info.narod.ru
8. tkdpiter.ru
9. taekwondo/pravila-taekwondo.html
10. https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2F4D-HCX0M2Tc&cc_key=
11. https://vk.com/video-103975129_456239075
12. <https://youtu.be/IBL2iPejpM4>
13. <https://youtu.be/rknZ3uyIIIU>
14. <http://tkd.kulichki.net/rast/spagat6.htm>
15. <https://youtu.be/gQsNNvcLp-w>
16. <https://youtu.be/iZYQDe1EPyo>
17. <https://youtu.be/TvgQD5EaGM8>
18. https://vk.com/video-103975129_456239077
19. https://vk.com/video-103975129_456239076

Приложение № 1

Стартовый (ознакомительный) уровень – этап начальной подготовки 1, 2 год обучения

Нормативы по ОФП

Контрольное испытание	1 год		2 год	
	девочки	мальчики	девочки	мальчики
Челночный бег 3 x 10,с	9,3	9,0	9,1	8,8
Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз (мальчики)	10 раз	4 раза	12 раз	5 раз
На низкой перекладине из виса, раз (девочки)				
Сгибание и разгибание рук в упоре, раз	8 раз	12 раз	10 раз	15 раз

Прыжок в длину с места, см	150	155	155	165
Сгибание туловища из положения лёжа на спине, за 1 мин, раз	25	30	30	35
Непрерывный бег (метры)	800	800	900	900
Шпагат: прямой, правосторонний, левосторонний (кол.)	1	1	2	2

Нормативы по СФП

Контрольное испытание	Мальчики		Девочки	
	1 год	2 год	1 год	2 год
Статическое упражнение: удержание ноги на «ап чаги» на уровне пояса, сек	8	10	8	10
Выполнение с максимальной частотой повторений удара по макеваре ногой «долео чаги» за 10 сек, раз	10	13	10	13

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.

Приложение №2

ПЛАН воспитательной работы и профилактической деятельности

Воспитательная работа МАОУ ДО «ДЮОЦ «Юность» в объединении «Тхэквондо» на 2022-2023 учебный год планируется в следующих направлениях:

1. Духовно-нравственное воспитание подрастающего поколения;
2. Гражданско-патриотическое воспитание;
3. Предупреждение и профилактика детского дорожно-транспортного травматизма;
4. Профилактика терроризма и экстремизма;

5. Профилактика наркомании, алкоголизма и табакокурения среди подростков.

№ п/п	Сроки исполнения	Наименование мероприятий
1.	сентябрь	Мероприятия, приуроченные ко дню Знаний (1 сентября)
2.		Мероприятия посвященные Дню солидарности в борьбе с терроризмом 3 сентября
3.		Областная акция «Сурский край без наркотиков»
4.	сентябрь декабрь май	Родительские собрания
5.	ежемесячно	День именинника
6.	ежемесячно	Мероприятия, приуроченные к дням воинской славы, памятным датам России
7.	в течении года	Мероприятия, приуроченные ко дню памяти воспитанников центра «Юность», погибших при выполнении воинского долга: Михаила Рябова (05.05.1971 – 08.11.1992); С. Кляузова (03.03.1968 – 06.02.1987); Валерия Бурмы (16.10.1966-14.07.1985); Александра Екимова (23.08.1982 – 19.08.2002)
8.	1 раз в полугодие	Мероприятия на тему: «Мы за здоровый образ жизни»
9.	Не реже 1 раза в квартал	Мероприятия, приуроченные ко дню «Неделя безопасности»
10.		Профилактические мероприятия «Внимание дети»
11.		«Безопасный путь» беседы по безопасности дорожно-транспортного травматизма»
12.		Беседа на тему: «Действия при обнаружении подозрительных взрывоопасных предметов»
13.	октябрь	День учителя 5 октября
14.		Посвящение в тхэквондисты
15.		День рождения клуба «Юность» 20 октября 1976 года
16.	ноябрь	Мероприятия, приуроченные ко дню Матери (25.11.2016)
17.		Мероприятия, приуроченные ко дню народного единства (04.11.2016)
18.	декабрь	Вручение поясов
19.		Мероприятия, посвященные Новому году
20.		Семейная акция «Подтянись»
21.		Мероприятия, приуроченные ко дню Неизвестного солдата - 3 декабря
22.		Мероприятия, приуроченные ко дню Героев России – 9 декабря
23.		февраль
24.	Мероприятие в рамках военно-патриотического месячника	
25.	Мероприятия, приуроченные ко дню Губернии (4 февраля)	
26.	День защитника Отечества	
27.	январь февраль	Родительские собрания «Задачи семьи по духовно-нравственному воспитанию подрастающего поколения»
28.	март	Мероприятия, посвященные празднованию Международного Женского дня 8 марта
29.		Проводы русской зимы «Масленица»
30.	апрель	Мероприятия, посвященные дню Космонавтики (12.04)
		Мероприятия, приуроченные к всемирному дню здоровья 7 апреля
31.	май	Мероприятия посвященные ко Дню победы в ВОВ
32.		Турнир по пейнтболу «За нашу Победу!»
33.		Мероприятия, посвященные Дню города Заречный

34.	май-июнь	Мероприятия, посвящённые концу учебного года «Выпускной»
35.	июнь	Мероприятия, приуроченные ко дню Защиты детей – 1 июня
36.		Мероприятия, приуроченные ко дню России – 12 июня

Календарный учебный график 1-го года обучения (168 часов)

	Тема	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Кол-во часов		
												Всего	Теория	Практика
1.	Введение в программу. Вводное занятие. Инструктаж											2	2	-
2.	Физическая культура и спорт в России											2	2	-
3.	Краткий обзор истории тхэквондо											2	2	-
4.	История и традиции учреждения											2	2	-
5.	Основы знаний по гигиене и врачебному контролю											2	2	-
6.	Анатомо-физиологические особенности организма человека											2	2	-
7.	Общая физическая подготовка											62	10	52
8.	Специальная физическая подготовка											45	8	37
9.	Технико-тактическая подготовка											35	5	30
10.	Медико-биологический контроль											4	2	2
11.	Восстановительные мероприятия											8	-	8
12.	Зачетные требования и контрольные мероприятия											2	-	2
Итого												168	37	131

Календарный учебный график 2-го года обучения (168 часов)

	Тема	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Кол-во часов		
												Всего	Теория	Практика
1.	Введение в программу. Вводное занятие. Инструктаж											2	2	-
2.	Физическая культура и спорт в России											2	2	-
3.	Краткий обзор истории тхэквондо											2	2	-
4.	История и традиции учреждения											2	2	-
5.	Основы знаний по гигиене и врачебному контролю											2	2	-
6.	Анатомо-физиологические особенности организма человека											2	2	-
7.	Общая физическая подготовка											65	7	58
8.	Специальная физическая подготовка											48	4	44
9.	Технико-тактическая подготовка											27	3	24
10.	Медико-биологический контроль											6	6	-
11.	Восстановительные мероприятия											8	2	6
12.	Зачетные требования и контрольные мероприятия											2	-	2
Итого												168	34	134