

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 29.05.2023 г.

Утверждаю  
Директор  
МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность»  
И.В. Строителев  
приказ от 29.05.2023 г. № 6



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

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Возраст учащихся:** 7-17 лет

**Срок реализации:** 6 лет (252 часа)

**Разработчик:** Кузнецов Денис Алексеевич,  
педагог дополнительного образования

г. Заречный,  
2023

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

<b>Наименование программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тхэквондо»
<b>Автор-составитель программы, должность</b>	Кузнецов Денис Алексеевич, педагог дополнительного образования МАОУ ДО «ДЮОЦ «Юность»
<b>Адрес организации, реализующей программу (телефон, факс)</b>	МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «ЮНОСТЬ» 442960 Пензенская область, г. Заречный, ул. Комсомольская, А2
<b>Тип программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
<b>Образовательная направленность</b>	Физкультурно-спортивная
<b>Уровень освоения</b>	продвинутый
<b>Срок реализации программы</b>	6 лет
<b>Возраст учащихся</b>	7-17 лет
<b>Форма организации образовательного процесса</b>	Групповая, индивидуальная
<b>Цель программы</b>	формирование культуры здорового и спортивного образа жизни, укрепление психического и физического здоровья через занятия тхэквондо, создание условий для выявления и развития потенциала учащихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании
<b>Задачи программы</b>	<p><b>Обучающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать установки на приобретение и сохранение навыков здорового и спортивного образа жизни;</li> <li>- дать представление о физической культуре в целом и о тхэквондо в частности;</li> <li>- укрепление здоровья: закаливания организма; укрепления опорно-двигательного аппарата; совершенствования сердечно-сосудистой системы; совершенствование дыхательной системы;</li> <li>- обучить игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>- обучить двигательным навыкам;</li> <li>- формировать навыки самосовершенствования, самоконтроля и самопознания;</li> <li>- обучать разнообразным подвижным и развивающим играм, а также участие в спортивных праздниках, соревнованиях, умению самовыражаться;</li> <li>- изучать материал по технической, тактической, специальной физической, психологической и теоретической подготовке.</li> </ul> <p><b>Развивающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сохранять и укреплять здоровье, комплексное развитие физических качеств и двигательных способностей, учащихся;</li> <li>- развивать способности детей, духовное, нравственное и физическое совершенствование;</li> <li>- формировать внутреннюю позицию личности по отношению к окружающей социальной действительности;</li> <li>- формировать навыки коммуникации и сотрудничества.</li> </ul> <p><b>Воспитательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитывать дисциплинированность, целеустремленность и ответственность за свои действия, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, участия в соревнованиях и других спортивных мероприятиях;</li> <li>- формировать у детей чувство патриотизма, чувство гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России;</li> <li>- воспитывать волевые качества личности учащихся; воспитывать потребность в занятии физической культурой, спортом, закаливании</li> </ul>

	и совершенствовании физических способностей и возможностей организма человека.
<b>Разделы программы</b>	Теоретическая подготовка. Основы моральной и психологической подготовки. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Технико-тактическая подготовка. Подвижные игры. Соревнования. Восстановительные мероприятия. Инструкторская и судейская практика. Зачетные требования и контрольные мероприятия.
<b>Планируемые результаты освоения программы</b>	Учащиеся: - знают правила соревнований по тхэквондо; - знают терминологию элементов тхэквондо в учебном и соревновательном режимах, оценку результативных действий в соревновательном режиме; - имеют опыт участия в соревнованиях по тхэквондо; - умеют вести судейские протоколы и судить соревнования; - знают и выполняют комплексы специальных упражнений для развития силы, выносливости, прыгучести, гибкости, функций равновесия; - умеют рационально распределять силы и технические возможности; - умеют использовать полученные знания на практике, рамках учебных занятий; - умеют находить ошибки при выполнении заданий и умение их исправлять; - умеют управлять своими эмоциями в различных ситуациях.
<b>Нормативно-правовое обеспечение программы</b>	- 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» - 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);

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Паспорт стратегии Цифровая трансформация образования от 15.07.2021 (принят в рамках проекта «Цифровая образовательная среда»);</li> <li>- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 "О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года";</li> <li>- 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»;</li> <li>- Закон об образовании Пензенской области от 04.07.2013 г. № 2413-ЗПО, принят ЗС Пензенской области 28.06.2013 года;</li> <li>- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;</li> <li>- 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.</li> <li>- 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».</li> </ul>
<b>Год редакции программы</b>	2023 г.
<b>Программа может использоваться педагогами дополнительного образования в УДО</b>	

**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 2023-2024 учебном году.

Дата проведения экспертизы 26.05.2023 г.

Подпись \_\_\_\_\_



# 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

## 1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа дополнительного образования «Тхэквондо» разработана для детей младшего, среднего и старшего школьного возраста в целях популяризации занятий физической культурой и спортом, формирования здорового спортивного образа жизни, совершенствования физических умений. 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»;
- 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».

### **Актуальность программы.**

Физическое воспитание детей и подростков является одним из приоритетных направлений в образовании и воспитании, так как цели государственной образовательной политики РФ ориентированы на выявление способностей и одаренности детей, сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения.

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 физической культурой 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.

Реализация программы в условиях учреждений дополнительного образования детей является способом профилактики асоциального поведения подростков и формирования навыков здорового образа жизни.

#### **Адресат программы.**

Программа рассчитана на детей младшего, среднего и старшего школьного возраста от 7 до 17 лет. Набор в объединение осуществляется на добровольной основе, т.е. принимаются все желающие, без предварительного отбора. Для зачисления необходима медицинская справка об отсутствии медицинских противопоказаний.

#### **Краткая характеристика психофизических особенностей, учащихся в возрасте 7-17 лет.**

У детей в возрасте 7-12 лет 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.

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 6 до 12 лет. Поэтому разучивание большого 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. Для поддержания устойчивого внимания следует создавать на занятиях повышенный эмоциональный уровень, используя при этом игровые формы ведения учебного занятия, оценку действий каждого ребенка, метод поощрения. Для детей 7-10 летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения.

Дети в возрасте 7-12 лет активны, ориентированы на визуальное восприятие информации. У детей данного возраста идет интенсивное развитие двигательных способностей. Поэтому очень важно, применять соответствующие этому возрасту средства и методы физического воспитания, заботясь о том, чтобы занятия были увлекательными. Гибкость и растяжка имеют важное значение на занятиях по программе, поэтому особенно важно начинать развивать эти качества чем раньше, тем лучше. Для возраста 7-10 лет этот процесс менее болезненным, чем в более старшем возрасте.

Возрасте 12-14 лет период усиленного роста и развития организма, наиболее благоприятный для развития двигательных качеств. Подростковый возраст человека, который часто называют периодом роста и созревания, является переходным временем, в течение которого из ребенка формируется биологически и психически зрелая личность. Во внешнем поведении учащихся в этот период могут проявляться непослушание, упрямство, негативизм. Ведущей деятельностью, развитие которой обуславливает главные изменения в психических процессах и психологических особенностях личности подростка на данной стадии развития, является личностное общение. Быстрый рост костной ткани значительно опережает соотношение мышечной массы с массой скелета. Организм адекватно воспринимает направленные нагрузки, в зависимости от периода учебного занятия деятельности. Хороший эффект для развития силовых качеств дают упражнения с отягощениями: гантели, штанги, гири. Рост мышечной массы позволяет развивать скоростные, скоростно-силовые качества. Начинает меняться форма и техника движений из-за анатомических изменений, происходящих в организме.

Именно в этот период наблюдается значительное повышение ясности ума и продуктивности процесса мышления, возникают новые интересы, возрастает значение эмоциональных процессов, побуждающих к учебной деятельности.

Характерной особенностью учащихся 14-18 лет является резкий рост тела в длину и значительно возрастает сила мышц. В данном возрасте происходит процесс активного формирования типологических свойств нервной системы, в результате чего, врожденные генотипические особенности становятся устойчивыми. Складывается индивидуальный тип нервной деятельности. Возможности учащихся приобретают устойчивую физиологическую и структурную основу.

#### **Объем и срок освоения программы.**

Данная программа рассчитана на 6 лет обучения, для учащихся от 7 до 17 лет:

1, 2 года обучения – 7 – 12 лет.

3, 4, года обучения – 10 – 14 лет.

5, 6 года обучения – 15-17 лет.



Общий объем освоения программы состоит из 42 учебных недель с годовой нагрузкой 252 часа (3 раза в неделю по 2 часа).

Режим организации занятий по программе:

- 1-ый год обучения - 3 раза в неделю по 2 часа;
- 2-ой год обучения - 3 раза в неделю по 2 часа;
- 3-ий год обучения - 3 раза в неделю по 2 часа;
- 4-ый год обучения - 3 раза в неделю по 2 часа;
- 5-ый год обучения - 3 раза в неделю по 2 часа;
- 6-ой год обучения - 3 раза в неделю по 2 часа.

**Уровни программы.**

Весь процесс обучения и воспитания детей с 1-года обучения до последнего можно разделить на 3 этапа:

- 1-этап (1,2 год обучения) – стартовый уровень обучения;
- 2-этап (3, год обучения) - базовый уровень обучения;
- 3-этап (5, 6 год обучения) - продвинутый уровень обучения.

**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 часов – очно.

Уровень программы	Год обучения	Оптимальный количественный остав группы, человек	Объем нагрузки в академических часах в неделю/ в год	Рекомендуемый режим занятий
<b>Стартовый</b>	1	15-20	6/252	3 занятия в неделю по 2 часа
	2		6/252	3 занятия в неделю по 2 часа
<b>Базовый</b>	3		6/252	3 занятия в неделю по 2 часа
	4		6/252	3 занятия в неделю по 2 часа
<b>Углубленный</b>	5		6/252	3 занятия в неделю по 2 часа
	6		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 (Sferum).

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 (Sferum).

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 дети, желающие заниматься по данной программе, не имеющие медицинских противопоказаний, без предъявления требований к уровню образования.

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.

### **1.2 Цель и задачи программы.**

**Цель:** формирование культуры здорового и спортивного образа жизни, укрепление психического и физического здоровья через занятия тхэквондо, создание условий для выявления и развития потенциала учащихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании.

#### **Задачи программы.**

##### **Обучающие:**

- формировать установки на приобретение и сохранение навыков здорового и спортивного образа жизни;
- дать представление о физической культуре в целом и о тхэквондо в частности;
- укрепление здоровья: закаливания организма; укрепления опорно-двигательного аппарата; совершенствования сердечно-сосудистой системы; совершенствование дыхательной системы;
- обучить игровой и соревновательной деятельности;
- обучить двигательным навыкам;
- формировать навыки самосовершенствования, самоконтроля и самопознания;
- обучать разнообразным подвижным и развивающим играм, а также участие в спортивных праздниках, соревнованиях, умению самовыражаться;
- изучать материал по технической, тактической, специальной физической, психологической и теоретической подготовке.

##### **Развивающие:**

- сохранять и укреплять здоровье, комплексное развитие физических качеств и двигательных способностей, учащихся;
- развивать 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 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 учащихся; воспитывать потребность в занятии физической культурой, спортом, закаливании и совершенствовании физических способностей и возможностей организма человека.

**Педагогическая целесообразность** программы - регулярные учебные занятия и общефизическая подготовка развивают физическую выносливость, вырабатывают устойчивость организма к физическим и психологическим нагрузкам. Данная программа направлена на формирования у детей разнообразных двигательных умений и навыков, увеличение функциональных возможностей организма, развитие быстроты, гибкости и координационных способностей. Занятия физической культурой и спортом укрепляют здоровый спортивный образ жизни, позволяют раскрыть физический потенциал учащегося, предоставляют условия для самовыражения и самоутверждения.

**Отличительная особенность программы** заключается в комплексном подходе к организации образовательного процесса: различные формы работы объединены в целостную систему обучения, в результате чего укрепление физического здоровья учащихся переплетается с формированием морально-этических принципов. Программа удовлетворяет запросы самых разных возрастных групп.

Акцент программы сделан на организацию воспитательной работы, создание ситуации успеха, использования личностно-развивающих, воспитательных технологий в процессе работы с детьми.

### 1.3 Планируемые результаты освоения программы.

По завершению **стартового уровня** учащиеся:

- знают историю развития Тхэквондо;
- знают правила личной гигиены; способы закаливания;
- знают правила общения с инвентарем;
- знают технику безопасности и правила поведения в спортивном зале;
- знают кодекс тхэквондиста, правила Тхэквондо;
- знают правила и технику выполнения общефизических упражнений;
- знают правила и технику специальных общефизических упражнений;
- знают правила и значение самостраховки;
- знают базовые термины;
- умеют выполнять общефизические и специальные упражнения;
- приобретают навыки общения в коллективе;
- знают влияние физических нагрузок на здоровье, видах восстановления.

По завершению **базового уровня** обучения учащиеся:

- знают и соблюдают правила личной гигиены;
- знают способы закаливания;
- знают и соблюдают правила общения с инвентарем;
- знают основы здорового образа жизни;
- знают основы «воинской морали»;
- знают специальную терминологию;
- знают технику стоек, ударов, защиты руками и ногами;
- знают технику и правила поединков;
- знают правила участия в соревнованиях;
- выполняют стойки, удары руками, удары ногами, блоки;
- приобретут опыт участия в соревнованиях;
- знают о влиянии физических нагрузок на здоровье, видах восстановления, правильном питании;
- знают способы оценки физического состояния;
- знают классификационную систему, градацию по разрядам, поясам, значение цветов– поясов, логику развития цветовой гаммы;
- имеют представление об инструкторской и судейской практике в тхэквондо. Основные термины судейства, жесты, требования организации соревнований.

По завершению **продвинутого уровня** обучения учащиеся:

- знают правила соревнований по тхэквондо;
- знают терминологию элементов тхэквондо в учебном и соревновательном режимах, оценку результативных действий в соревновательном режиме;
- имеют опыт участия в соревнованиях по тхэквондо;
- умеют вести судейские протоколы и судить соревнования;
- знают и выполняют комплексы специальных упражнений для развития силы, выносливости, прыгучести, гибкости, функций равновесия;
- умеют рационально распределять силы и технические возможности;
- умеют использовать полученные знания на практике, рамках учебных занятий;
- умеют находить ошибки при выполнении заданий и умение их исправлять;
- умеют управлять своими эмоциями в различных ситуациях.

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

	<b>Регулятивные универсальные учебные действия</b>	<b>Познавательные универсальные учебные действия</b>	<b>Коммуникативные универсальные учебные действия</b>
<b>По итогам обучения</b>	умение ставить цель и планировать деятельность; умение восстанавливать работоспособность; умения самоанализа умение контролировать и корректировать свою деятельность в обществе; умение самостоятельно составлять алгоритм деятельности при решении проблем;	умение самостоятельного поиска и выделения информации; аналитические умения; умение сравнения, подведение под понятие; умение выполнять работу самостоятельно по алгоритму; умение выделять главное и второстепенное, структурировать информацию; умение смыслового чтения, понимания и адекватной оценки	умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге; навык доброжелательного сотрудничества; умение эффективно использовать собственные коммуникативные ресурсы при решении поставленных задач; навык бесконфликтного общения

	умения самоконтроля и самооценки; умения саморегуляции; умение рефлексии	информации; умение комбинировать известные алгоритмы деятельности; умение работать в материальной и информационной среде; умение самостоятельного поиска и решения проблем, выполнения творческих заданий.	
--	--	--	--

#### Личностные результаты.

	Личностные универсальные учебные действия	Регулятивные универсальные учебные действия	Коммуникативные универсальные учебные действия
По итогам обучения	умение понять, осознать и принять цель учебной деятельности; умение осознать сопричастность к коллективу; умение принять традиции, ценности, коллектива; навыки личной гигиены и безопасной деятельности; умение осознавать и нести свою ответственность за общий результат	умение соблюдать нормы и правила поведения на занятиях и в обществе; умение анализировать и оценивать свою деятельность, умение регулировать своё поведение, физическое состояние	умение слушать и эффективно вести диалог; умение выразить свою позицию; умение устанавливать коммуникативное взаимодействие при решении задач, выполнять различные роли в группе; умение уважать, признавать другое мнение
	формирование и принятие ценности здоровья; потребность в ЗОЖ; навык составления оптимальных двигательных режимов, режима труда и отдыха; умение видения перспективы применения полученных знаний в жизненном самоопределении; умение оценить результаты навыков и умений выживания в природной среде; формирование ценности гражданственности и понятия патриотизма	умение оценивать деятельность с точки зрения нравственных, норм и этических ценностей; умения оценивать свои достижения и устранять причины возникших трудностей	умение контроля, оценки и коррекции деятельности партнера, членов коллектива; умение эффективного и позитивного взаимодействия в команде

#### 1.4 Формы аттестации и контроля. Оценочные материалы.

**Формами подведения итогов** реализации программы дополнительного образования являются: выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП в течение обучения, тренировочные и товарищеские игры, участие в соревнованиях и спортивных мероприятиях, тематические контрольные занятия.

Все виды тестирования и контрольных проверок включают в себя:

1. Текущий контроль проводится в течение учебного года. Цель: оценка качества усвоения учащимися содержания конкретной темы, раздела или блока программы.

2. Промежуточный контроль проводится в течение учебного года (декабрь/январь). Цель: оценка качества усвоения учащимися всего объема содержания дополнительной общеобразовательной программы, предусмотренных программой отдельных предметов в соответствии с календарно-тематическим планом.

3. Аттестация по завершению реализации программы (май/июнь) проводится в конце учебного года. Цель: оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной программы по завершению всего образовательного курса в соответствии с предполагаемыми результатами ее освоения.

**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.

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.

Позиции	Заполнить с учётом срока реализации ДООП
	6 лет обучения
Количество учебных недель	42
Даты начала и окончания учебного года	с 01.09.2023 по 30.06.2024
Сроки промежуточного мониторинга	декабрь/январь
Сроки итогового мониторинга	май/июнь

## 2. Учебный план и содержание программы по годам обучения.

В учебном плане предусмотрены физкультурно-оздоровительная и учебно-воспитательная работа. На каждом занятии особое внимание уделяется правильному распределению физической нагрузки.

Количество и темп выполнения упражнений регулируется в соответствии с начальными физическими данными учащихся. Соблюдение последовательности обучения (использование продуктивной технологии), обеспечивающей реализацию принципов систематичности, доступности, постепенности нарастания физической нагрузки - одна из важнейших составляющих организации учебного процесса.

№ п/п	Содержание	Количество часов по годам обучения					
		Стартовый этап		Базовый этап		Углубленный этап	
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год
1.	Теоретическая подготовка	20	20	16	14	12	10
2.	Основы моральной и психологической подготовки	6	6	8	8	8	8
3.	Общая физическая подготовка	114	100	92	86	80	76
4.	Специальная физическая подготовка	68	70	72	74	76	78
5.	Технико-тактическая подготовка	32	44	46	48	50	54
6.	Подвижные игры. Соревнования	8	8	10	10	12	12
7.	Восстановительные мероприятия	-	-	4	4	6	6
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	4	4	4
9.	Зачетные требования и контрольные мероприятия	4	4	4	4	4	4
<b>Всего:</b>		<b>252</b>	<b>252</b>	<b>252</b>	<b>252</b>	<b>252</b>	<b>252</b>

**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.

### 2.1 Учебно-тематический план и содержание 1 года обучения

№ п/п	Раздел программы	Кол-во часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	20	20	-	опрос, тестирование
2.	Основы моральной и психологической подготовки	6	6	-	опрос, тестирование
3.	Общая физическая подготовка	114	6	108	контрольные упражнения
4.	Специальная физическая подготовка	68	4	64	контрольные упражнения

5.	Технико-тактическая подготовка	32	4	28	контрольные упражнения
6.	Подвижные игры. Соревнования	8	-	8	анализ выполнения
7.	Зачетные требования и контрольные мероприятия	4	-	4	зачет
<b>Всего:</b>		<b>252</b>	<b>40</b>	<b>212</b>	

### Содержание программы 1 года обучения

#### **Тема № 1: теоретическая подготовка.**

Теория: знакомство с правилами поведения на занятиях. Инструктаж по технике безопасности и пожарной безопасности на занятиях, ознакомление с правилами внутреннего распорядка. Воспитание дисциплинированности и ответственность за свои действия. Экскурсия в физкультурный зал, знакомство с разными видами спортивного инвентаря. 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. 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. Краткий обзор истории тхэквондо. 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. Формирование начальных представлений о «ЗОЖ».

#### **Тема № 2: основы моральной и психологической подготовки.**

Теория: Кодекс тхэквондиста: верность (верность народу, отечеству, семье), усердие, вежливость (уважение, скромность, утонченность), мужество (храбрость, твердость, хладнокровие, выносливость, находчивость), правдивость (прямота, искренность, честь, справедливость), простота (скромность, чистота). Этикет и правила в Тхэквондо.

#### **Тема № 3: общая физическая подготовка.**

Теория: задачи общей физической подготовки. Понятие физических качеств, виды физических качеств. Содержание и форма физических упражнений. Понятие о технике физических упражнений.

Практика: отработка: строевых упражнений, гимнастических, упражнений на формирование правильной осанки, упражнений в равновесии, упражнений с предметами, упражнений на гимнастической скамейке (гимнастической стенке), упражнений для развития мышц ног и мышц туловища. Легкоатлетические упражнения. Кроссы. Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах.

#### **Тема № 4: специальная физическая подготовка.**

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

Практика: отработка упражнений для развития быстроты, гибкости, ловкости и выносливости. Изучение техники самостраховки при падении. Падение с помощью педагога. Удержание равновесия. Правильные положения рук и ног. Упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения со скакалкой.

#### **Тема № 5: технико-тактическая подготовка.**

Теория: базовые термины тхэквондо, названия стоек, блоков, ударов.

Практика: изучение техники ударных движений. Махи ногами. Стойки. Отработка ударов по лапам, макиварам Удары руками и ногами. Степ. Ученический технический комплекс № 1 (Пхумсе).

#### **Тема № 6: подвижные игры. Соревнования.**

Практика: изучение и освоение игр, направленных на развитие равновесия, сообразительность, координации движений, реакции, силовой и скоростной выносливости («Пятнашки», «Выжигала», «Выталкивание из круга», «Конный бой», «Перетягивание каната», «Гонка мячей», «Мяч среднему»,

«Охотники и утки», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», волейбол, баскетбол). Соревнования на уровне учреждения, внутри объединения.

**Тема № 7: 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			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	20	20	-	опрос, тестирование
2.	Основы моральной и психологической подготовки	6	6	-	опрос, тестирование
3.	Общая физическая подготовка	100	6	94	контрольные упражнения
4.	Специальная физическая подготовка	70	4	66	контрольные упражнения
5.	Технико-тактическая подготовка	44	4	40	контрольные упражнения
6.	Подвижные игры. Соревнования	8	-	8	анализ выполнения
7.	Зачетные требования и контрольные мероприятия	4	-	4	зачет
<b>Всего:</b>		<b>252</b>	<b>40</b>	<b>212</b>	

**Содержание программы 2 года обучения**

**Тема № 1: теоретическая подготовка.**

Теория: спорт и здоровье. Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Техника безопасности, оказание первой помощи. Питание спортсмена и личная гигиена. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности. Особенности регулирования физической нагрузки при проведении занятий. Правила самоконтроля в процессе занятий. Основные принципы организации и проведения самостоятельных занятий. Оздоровительное и прикладное значение занятий. Профилактика травматизма. Влияние изучаемых упражнений на развитие физических и личностных качеств. Снаряжение и экипировка для занятий, уход, хранение и мелкий ремонт. Уход и хранение спортивной одежды для занятий. Здоровый образ жизни. Питание полезное и вредное. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Здоровое питание. Питание и подготовка к занятиям. Организация питания во время соревнований. Энергетические затраты организма. Контроль за количеством пищи и полноценностью питания: данные суточного расхода энергии и калорийность пищи. 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». Развитие тхэквондо в мире, России и Пензенской области. История развития единоборств в центре «Юность»: лучшие спортсмены, события, успехи и традиционные соревновательные мероприятия. Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Временное ограничение физических нагрузок после перенесенных заболеваний. 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. Понятия водного баланса в организме человека. Нормы потребления воды, чем опасен дефицит жидкости в организме. Санитарно-гигиенические требования к воде.

**Тема № 2: основы моральной и психологической подготовки.**

Теория: психологическое развитие, образование и обучение. Морально-психологическая подготовка спортсменов. формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к учебным заданиям и нагрузкам; формирование состояния боевой готовности, способности к сосредоточению и мобилизации.

**Тема № 3: общая физическая подготовка.**

**Теория:** физические упражнения, их влияние на физическое развитие. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации. Правила и техника выполнения упражнений.

**Практика:** отработка гимнастических упражнений, упражнений в равновесии, упражнений 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.

#### **Тема № 4: 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 «Петушиные бои», «Канатная дорога»;
- упражнения-игры на овладение предметом: «Числа», «На рыбалке».

#### **Тема № 5: технико-тактическая подготовка.**

**Теория:** базовые термины тхэквондо, названия стоек, блоков, ударов, основные положения, способы передвижения, захваты, блоки, удары. Значение рациональной техники для достижения высокого результата. Типичные ошибки при выполнении технических действий. Правила техники безопасности при проведении занятий.

**Практика:** ученический технический комплекс № 1 (Пхумсе). Перемещения: прямолинейный шаг-одношаговый-вперед, назад, влево, вправо. Вертикальный шаг-вверх, вниз. Отработка одиночных ударов при одношаговом передвижении в сочетании с блоками.

#### **Тема № 6: подвижные игры. Соревнования.**

**Практика:** изучение и освоение игр, направленных на развитие равновесия, сообразительность, координации движений, реакции, силовой и скоростной выносливости («Пятнашки», «Выжигала», «Выталкивание из круга», «Конный бой», «Перетягивание каната», «Гонка мячей», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», волейбол, баскетбол). Просмотр соревнований, спортивных репортажей. Соревнования на уровне учреждения, внутри объединения.

#### **Тема № 7: зачетные требования и контрольные мероприятия.**

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

### **2.3 Учебно-тематический план и содержание 3 года обучения**

№ п/п	Раздел программы	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	16	14	2	опрос, тестирование
2.	Основы моральной и психологической подготовки	8	8	-	опрос, тестирование
3.	Общая физическая подготовка	92	6	86	контрольные упражнения
4.	Специальная физическая подготовка	72	4	68	контрольные упражнения
5.	Технико-тактическая подготовка	46	4	42	контрольные упражнения
6.	Подвижные игры. Соревнования	10	-	10	анализ выполнения
7.	Восстановительные мероприятия	4	2	2	анализ, опрос
8.	Зачетные требования и контрольные мероприятия	4	-	4	зачет



<b>Всего:</b>	<b>252</b>	<b>38</b>	<b>214</b>	
---------------	------------	-----------	------------	--

### Содержание программы 3 года обучения

#### **Тема № 1: теоретическая подготовка.**

Теория: анализ динамики физических возможностей и функционального состояния. Резервы функциональных систем организма. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности. Значение разминки и особенности ее содержания перед занятиями, контрольными занятиями, аттестацией, спортивными мероприятиями или соревнованиями. Понятие «переутомление организма». Снаряжение и экипировка для занятий, уход, хранение и мелкий ремонт. Уход и хранение спортивной одежды для занятий тхэквондо. Правила обращения со спортивным инвентарем. Нормы и правила этикета на занятиях. География развития тхэквондо. Общие понятия о тактике, структура тактических действий. Воспитанники МАОУ ДО «ДЮЦ, Юность» - герои, погибшие при исполнении воинского долга: М. Рябов, А.Екимов, С. Кляузов, В. Бурма. Значение закалывания для профилактики заболеваний и улучшения спортивных показателей. Основные виды закалывания и правила их проведения: обтирание, умывание, контрастный душ, босо - хождение, купание. Элементарные сведения о строении и функциях сердечно – сосудистой, дыхательной, пищеварительной, выделительной, нервной и сенсорной систем. Азбука здоровья. «ЗОЖ» и правильное питание.

Практика: просмотр видеоматериала, обсуждение.

#### **Тема № 2: основы моральной и психологической подготовки.**

Теория: моральный облик и нравственные качества спортсмена. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта. Воспитание волевых качеств, способствующих преодолению трудностей и препятствий: настойчивость, выдержка, самообладание.

#### **Тема № 3: общая физическая подготовка.**

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

Практика: упражнения на развитие гибкости, ловкости, быстроты и подвижности. Шпагаты. 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.

#### **Тема № 5: технико-тактическая подготовка.**

Теория: общие понятия о тактике. Задачи тактической подготовки. Простейшие приёмы тактической подготовки. Расположение на даянге. Тактика передвижений.

Практика: отработка: махи ногами: прямой снизу-вверх, боковой снизу-вверх, круговой снаружи вовнутрь и изнутри наружу, стойки, стойка готовности, удары руками и ногами, блоки, ученический технический комплекс № 2, № 3 (Пхумсе). Перемещения. Отработка ударов по лапам, макиварам, манекену.

#### **Тема № 6: подвижные игры. Соревнования.**

Практика: спортивные игры: футбол, ручной мяч. Подвижные игры: игры с мячом, игры, развивающие скоростные качества, и игры, развивающие выносливость. Правила проведения и техника безопасности на соревнованиях и спортивных мероприятиях. Соревнования внутри группы, в учреждении, муниципального уровня.

**Тема № 7: восстановительные мероприятия.**

Теория: педагогические средства восстановления.

Практика: выполнение упражнений дыхательной гимнастики, как средство восстановления и повышения физической работоспособности.

**Тема № 8: зачетные требования и контрольные мероприятия.**

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

**2.4 Учебно-тематический план и содержание 4 года обучения**

№ п/п	Раздел программы	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	14	13	1	опрос, тестирование
2.	Основы моральной и психологической подготовки	8	7	1	опрос, тестирование
3.	Общая физическая подготовка	86	3	83	контрольные упражнения
4.	Специальная физическая подготовка	74	4	70	контрольные упражнения
5.	Технико-тактическая подготовка	48	4	44	контрольные упражнения
6.	Подвижные игры. Соревнования	10	1	9	анализ выполнения
7.	Восстановительные мероприятия	4	1	3	анализ, опрос
8.	Инструкторская и судейская практика	4	3	1	анализ деятельности, соревнования
9.	Зачетные требования и контрольные мероприятия	4	-	4	зачет
<b>Всего:</b>		<b>252</b>	<b>36</b>	<b>216</b>	

**Содержание программы 4 года обучения****Тема № 1: теоретическая подготовка.**

Теория: развитие тхэквондо в центре «Юность»: лучшие достижения спортсменов по тхэквондо в городе Заречном и Пензенской области, события, успехи и традиционные соревновательные мероприятия. Значение гигиенических мероприятий при занятиях. Использование естественных факторов природы солнца, воздух и вода для укрепления здоровья и закаливания. Основные суставы нижних и верхних конечностей. Общая характеристика соединения костей. Оси движений и функции суставов. Мышцы и их функции. Тхэквондо, как средство физического воспитания, ее краткая характеристика, оздоровительное значение. Гигиенические требования к месту занятия, одежде. Режим дня. Влияние вредных привычек. Понятие о самоконтроле. Объективные данные самоконтроля: пульс, частота и глубина дыхания, кровяное давление. Приспособляемость сердечно - сосудистой, дыхательной и других систем организма к нагрузкам. Ортостатический мониторинг.

Практика: измерение пульса в состоянии покоя, во время и после физических нагрузок, просмотр видеоматериала, обсуждение.

**Тема № 2: основы моральной и психологической подготовки.**

Теория: морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка тхэквондиста. Основы философии единоборств. Поведение, культура и интересы тхэквондиста. Межличностные отношения в группе, понятие «психологический климат в группе».

Практика: выполнения тренировочных упражнений на командообразование

**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.

**Практика:** отработка упражнений на развитие гибкости, ловкости, быстроты и подвижности. Шпагаты. 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.

**Тема № 5: технико-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 шаг-одношаговый-вперед, назад, влево, вправо. Вертикальный шаг-вверх, вниз. Удары по лапам, макиварам, манекенам.

**Тема № 6: подвижные игры. Соревнования.**

**Теория:** обязанности и права участников соревнований. Правила поведения на соревнованиях. Оборудование и тренажеры

**Практика:** спортивные игры: футбол, ручной. Подвижные игры: игры с мячом, игры, развивающие скоростные качества, и игры, развивающие выносливость. Правила проведения и техника безопасности на соревнованиях и спортивных мероприятиях. Соревнования внутри группы, в учреждении, муниципального уровня. Участие в показательных выступлениях.

**Тема № 7: восстановительные мероприятия.**

**Теория:** гигиенические средства восстановления.

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

**Тема № 8: инструкторская и судейская практика.**

**Теория:** основная терминология, принятая в судейской практике по тхэквондо

**Практика:** подготовка места проведения занятия. Проведение разминки и основной части занятия. Применение основных строевых команд, построение группы. Организация соревнований внутри группы, объединения. Обсуждение результатов, подведение итогов.

**Тема № 9: зачетные требования и контрольные мероприятия.**

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

**2.5 Учебно-тематический план и содержание 5 года обучения**

№ п/п	Раздел программы	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	12	12	2	опрос, тестирование
2.	Основы моральной и психологической подготовки	8	7	1	опрос, тестирование
3.	Общая физическая подготовка	80	4	76	контрольные упражнения

4.	Специальная физическая подготовка	76	4	72	контрольные упражнения
5.	Технико-тактическая подготовка	50	4	46	контрольные упражнения
6.	Подвижные игры. Соревнования	12	-	12	анализ выполнения
7.	Восстановительные мероприятия	6	1	5	анализ, опрос
8.	Инструкторская и судейская практика	4	3	1	анализ деятельности, соревнования
9.	Зачетные требования и контрольные мероприятия	4	-	4	зачет
<b>Всего:</b>		<b>252</b>	<b>35</b>	<b>217</b>	

### **Содержание программы 5 года обучения.**

#### **Тема № 1: теоретическая подготовка.**

Теория: основы знаний по гигиене и врачебному контролю. Сроки возобновления занятий после перенесенных заболеваний. Временное ограничение физических нагрузок после перенесенных заболеваний. Влияние вредных привычек на организм. Анатомо-физиологические особенности организма человека. 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. Психологические и медико-биологические средства восстановления. Физическая культура, как основная часть общей культуры. Истории тхэквондо, тактико-технических особенностей знаменитых мастеров. Режим питания, питьевой режим.

Практика: просмотр видеоматериала, литературы, обсуждения, тестовые задания.

#### **Тема № 2: основы моральной и психологической подготовки.**

Теория: 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.

Практика: выполнения тренировочных упражнений на командообразование

#### **Тема № 3: общая физическая подготовка.**

Теория: правила и техника выполнения упражнений.

Практика: отработка: гимнастических упражнений, упражнений в равновесии, упражнений 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. 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, двигательного-координационных способностей. Упражнения на гимнастических снарядах. Прыжковые упражнения. Изометрические упражнения. Выполнение стандартно-повторных упражнений.

**Тема № 5: технико-тактическая подготовка.**

Теория: понятие о стратегии, системе, тактике и стиле борьбы.

Практика: совершенствование технико-тактических элементов программы. Стойки, удары руками, блоки, удары ногой, пхумсе: N1 Тхэгык Иль Дянг, N2Тхэгык И Дянг, N3 Тхэгык Сам Дянг; N4 Тхэгык СаДянг, N5 Тхэгык О Дянг; N6 ТхэгыкЮкДянг. Степовая программа. Удары по лапам со степа. Отработка техники в жилетах.

**Тема № 6: подвижные игры. Соревнования.**

Практика: отработка знаний: места расположения судей и участников соревнований, команд рефери на корейском языке и языке жестов, жестов рефери на додянге, ритуалов перед началом боя, правил определения победителя, весовые и возрастные категории. Соревнования внутри группы, в учреждении, муниципального уровня. Участие в показательных выступлениях.

**Тема № 7: восстановительные мероприятия.**

Теория: планирование физической нагрузки с использованием упражнений активного отдыха.

Практика: отработка умения рационально чередовать физическую нагрузку и отдых, составление плана учебного процесса с использованием упражнений активного отдыха.

**Тема № 8: инструкторская и судейская практика.**

Теория: основные правила судейства - терминология, жесты. Определение победителей. Выявление типичных ошибок при проведении поединка.

Практика: анализ действий спортсменов в соревновательной практике

**Тема № 9: зачетные требования и контрольные мероприятия.**

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

**2.6 Учебно-тематический план и содержание 6 года обучения**

№ п/п	Раздел программы	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	10	8	2	опрос, тестирование
2.	Основы моральной и психологической подготовки	8	7	1	опрос, тестирование
3.	Общая физическая подготовка	76	4	72	контрольные упражнения
4.	Специальная физическая подготовка	78	4	74	контрольные упражнения
5.	Технико-тактическая подготовка	54	4	50	контрольные упражнения
6.	Подвижные игры. Соревнования	12	-	12	анализ выполнения
7.	Восстановительные мероприятия	6	1	5	анализ, опрос
8.	Инструкторская и судейская практика	4	3	1	анализ деятельности, соревнования
9.	Зачетные требования и контрольные мероприятия	4	-	4	зачет
<b>Всего:</b>		<b>252</b>	<b>31</b>	<b>221</b>	

**Содержание программы 6 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.

Практика: выявление ортостатических реакций, просмотр видеоматериала, обсуждения, тестовые задания.

#### **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, двигательно-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 ногами. Ученические технические комплексы №№1-6 (Пхумсе). Степовая программа. Удары по лапам со степа. Отработка техники в жилетах.

#### **Тема № 6: подвижные игры. Соревнования.**

Практика: подвижные игры, просмотр соревнований, обсуждение видеоматериалов: дисквалификация и снятие участников с соревнований, упражнения по начислению/снятию очков. Соревнования внутри группы, в учреждении, муниципального уровня. Участие в показательных выступлениях.

#### **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.**

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

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 и 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 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:**

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 с 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.

#### **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 «ДЮОЦ «Юность». 3. Посещение соревнований, турниров и общих родительских собраний МАОУ ДО «ДЮОЦ «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.	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 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 – 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-sportivnoedinoborstvo.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. Лига 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](http://www.taekwondodan.ru)
4. [tkdrussia.ru](http://tkdrussia.ru)
5. [taekwondo-pro.com](http://taekwondo-pro.com)
6. [tkd-ost.ru](http://tkd-ost.ru)
7. [tkd-info.narod.ru](http://tkd-info.narod.ru)
8. [tkdpiter.ru](http://tkdpiter.ru)
9. [taekwondo/pravila-taekwondo.html](http://taekwondo/pravila-taekwondo.html)
10. [https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2F4D-HCX0M2Tc&cc\\_key=](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2F4D-HCX0M2Tc&cc_key=)
11. [https://vk.com/video-103975129\\_456239075](https://vk.com/video-103975129_456239075)
12. <https://youtu.be/1BL2iPejpM4>
13. <https://youtu.be/rknZ3uyIIU>
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](https://vk.com/video-103975129_456239077)
19. [https://vk.com/video-103975129\\_456239076](https://vk.com/video-103975129_456239076)

**Стартовый уровень**  
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) На низкой перекладине из виса, раз (девочки)	10 раз	4 раза	12 раз	5 раз
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

**Базовый уровень**  
3, 4 год обучения

**Нормативы по ОФП**

Контрольное испытание	Мальчики	Девочки
Челночный бег 3*8м	6,5с	7с
Челночный бег 30*8м	1 мин 25с	1 мин 35с
Прыжок в длину с места	190 см	175 см
Кросс 1500/1000 м	5 мин 50с	4 мин
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	25 раз	14 раз
Поднимание туловища из исходного положения, лежа на спине, колени согнуты	25 раз	20 раз
Шпагат (продольный и поперечный)	30с	
Мост наклоном назад (нога прямые)	Показать	

**Нормативы по СФП**

Знать:

- стойки: БОМ СОГИ;
- удары руками: СОНКЫТ;
- блоки: СОННАЛЬ МАККИ;
- удары ногой: ЕП ЧАГИ, НЭРЕ ЧАГИ, БАККАТ НЭРЕ ЧАГИ, АП НЭРЕ ЧАГИ;
- пхумсе: Тхэгык Сам Дянг.

**Углубленный уровень**  
5 год обучения

**Нормативы по ОФП**

Контрольное испытание	Мальчики	Девочки
Челночный бег 3*8м	6,4с	6,8с
Челночный бег 30*8м	1 мин 22с	1 мин 30с
Прыжок в длину с места	210 см	185 см
Кросс 2000/1500 м	7 мин 20с	7 мин 30с
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	28 раз	14 раз

Поднимание туловища из исходного положения, лежа на спине, колени согнуты	30 раз	20 раз
Шпагат (продольный и поперечный)	60с	

### Нормативы по СФП

Знать:

- стойки: ХАК ДАРИ СОГИ, ГИБОН ДЮНБИ;
- удары руками: ПХАЛЬ МОК, ПХАЛЬ КУП, БАККАТ ЧИГИ;
- блоки: ИОТ ГЕЛЬ МАККИ;
- удары ногой: БАЛЬ ТЫНГ, ДОЛЛЕ ЧАГИ, ДУИ ЧАГИ, АП ЧУК ДОЛЛЕ ЧАГИ;
- пхумсе: ТхэгыкСаДянг, Тхэгык О Дянг.

### 6 год 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
1 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.

**ПЛАН  
воспитательной работы и профилактической деятельности**

Воспитательная работа МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность» в объединении на 2023-2024 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.

<b>№ п/п</b>	<b>Сроки исполнения</b>	<b>Наименование мероприятий</b>	<b>Ответственные исполнители</b>
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.		Мероприятия, приуроченные ко Дню Неизвестного солдата - 3 декабря	Педагоги
7.	декабрь	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 квартал	Мероприятия, в том числе профилактические на тему «Безопасность»	Педагоги
15.	1 раз в полугодие	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. Клязова (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											20	20	-
2.	Основы моральной и психологической подготовки											6	6	-
3.	Общая физическая подготовка											114	6	108
4.	Специальная физическая подготовка											68	4	64
5.	Технико-тактическая подготовка											32	4	28
6.	Подвижные игры. Соревнования											8	-	8
7.	Зачетные требования и контрольные мероприятия											4	-	4
<b>Всего:</b>												<b>252</b>	<b>40</b>	<b>212</b>

**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											20	20	-
2.	Основы моральной и психологической подготовки											6	6	-
3.	Общая физическая подготовка											100	6	94
4.	Специальная физическая подготовка											70	4	66
5.	Технико-тактическая подготовка											44	4	40
6.	Подвижные игры. Соревнования											8	-	8
7.	Зачетные требования и контрольные мероприятия											4	-	4
<b>Всего:</b>												<b>252</b>	<b>40</b>	<b>212</b>

**Календарный учебный график 3-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											16	14	2
2.	Основы моральной и психологической подготовки											8	8	-
3.	Общая физическая подготовка											92	6	86
4.	Специальная физическая подготовка											72	4	68
5.	Технико-тактическая подготовка											46	4	42
6.	Подвижные игры. Соревнования											10	-	10
7.	Восстановительные мероприятия											4	2	2
8.	Зачетные требования и контрольные мероприятия											4	-	4
<b>Всего:</b>												<b>252</b>	<b>38</b>	<b>214</b>

**Календарный учебный график 4-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											14	13	1
2.	Основы моральной и психологической подготовки											8	7	1
3.	Общая физическая подготовка											86	3	83
4.	Специальная физическая подготовка											74	4	70
5.	Технико-тактическая подготовка											48	4	44
6.	Подвижные игры. Соревнования											10	1	9
7.	Восстановительные мероприятия											4	1	3
8.	Инструкторская и судейская практика											4	3	1
9.	Зачетные требования и контрольные мероприятия											4	-	4
<b>Всего:</b>												<b>252</b>	<b>36</b>	<b>216</b>

**Календарный учебный график 5-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											12	12	2
2.	Основы моральной и психологической подготовки											8	7	1
3.	Общая физическая подготовка											80	4	76
4.	Специальная физическая подготовка											76	4	72
5.	Технико-тактическая подготовка											50	4	46
6.	Подвижные игры. Соревнования											12	-	12
7.	Восстановительные мероприятия											6	1	5
8.	Инструкторская и судейская практика											4	3	1
9.	Зачетные требования и контрольные мероприятия											4	-	4
<b>Всего:</b>												<b>252</b>	<b>35</b>	<b>217</b>

**Календарный учебный график 6-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											10	8	2
2.	Основы моральной и психологической подготовки											8	7	1
3.	Общая физическая подготовка											76	4	72
4.	Специальная физическая подготовка											78	4	74
5.	Технико-тактическая подготовка											54	4	50
6.	Подвижные игры. Соревнования											12	-	12
7.	Восстановительные мероприятия											6	1	5
8.	Инструкторская и судейская практика											4	3	1
9.	Зачетные требования и контрольные мероприятия											4	-	4
<b>Всего:</b>												<b>252</b>	<b>31</b>	<b>221</b>

