

Комитет молодежной политики, физической культуры и спорта
Администрации города Иванова
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №7

153000, г. Иваново, ул. Арсения, д. 4, тел. 8 (4932) 30-01-75

РАССМОТРЕНО
на заседании Общешкольного
тренерского совета
Протокол № 1 от «24» 05 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СШ №7
А. В. Анисенко
20 23 г.



СОГЛАСОВАНО
Председатель комитета молодежной политики,
физической культуры и спорта
Администрации города Иванова
И. А. Баранов
20 23 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА -
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ТХЭКВОНДО
(для групп СОРН)**

Возраст обучающихся: от 6 до 18 лет

Срок реализации: бессрочно

Автор-составитель:
Новосельцева Екатерина Михайловна,
заместитель директора по спортивной подготовке

г. Иваново, 2023

Оглавление

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»:

1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы.....	5
1.3. Содержание программы	6
1.4. Планируемые результаты	16

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»:

2.1. Календарный учебный график	18
2.2. Условия реализации программы	18
2.3. Формы аттестации	18
2.4. Оценочные материалы	18
2.5. Методические материалы	19
2.6. Список литературы	21

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа по тхэквондо (для групп СОРН) (далее – Программа) имеет *физкультурно-спортивную направленность*. Программа предназначена для подготовки начинающих тхэквондистов в условиях спортивной школы. Программа предназначена для детей и подростков от 6 лет и старше, которые испытывают потребность в двигательном режиме, но не могут быть зачислены на этап начальной подготовки.

Настоящая Программа разработана с учетом требований:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Программа является *актуальной* в силу того, что позволяет удовлетворить как запросы родителей в организации занятий единоборствами для детей и подростков, не прошедших отбор на спортивную подготовку по виду спорта «тхэквондо».

Адресат Программы: в группы СОРН по тхэквондо зачисляются дети в возрасте от 6 до 18 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе, желающие заниматься тхэквондо, не достигшие возраста для зачисления в группы начальной подготовки, а так же достигшие возраста, но не сдавшие контрольные нормативы для зачисления в группы по программам спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо».

Программа бессрочная. Учебно-тренировочный период составляет 46 недель (с 01 сентября по 31 августа).

Количество тренировок в неделю – от 2 до 3. Дозировка нагрузок и выбор заданий дифференцируется в зависимости от возраста и способностей спортсменов. При необходимости меняется время на изучение конкретной темы.

Весь материал Программы распределён в соответствии с принципом расширения теоретических знаний, практических умений и навыков.

По мере изучения программы повышается уровень практических навыков спортсменов.

Срок реализации Программы, минимальный возраст спортсменов, наполняемость групп и количество часов занятий представлены в таблице № 1.

Таблица № 1. Наполняемость учебных групп и режим работы

Группы СОРН	Срок реализации	Минимальный возраст	Наполняемость в группах	Количество часов в неделю	Количество часов в год	Минимальные требования к уровню освоения Программы на конец года
	Не устанавливается	6	10-20	2-6	92-276	Не предъявляются

Основными **формами** тренировок в спортивной школе являются: групповые практические тренировки, индивидуальные тренировки тренера-преподавателя с отдельными воспитанниками, лекции и беседы, просмотр учебных видеофильмов и соревнований, в соревнованиях по общей и специальной физической подготовке. Программа не предполагает для каждого года

подготовки определённые результаты, которые выражены контрольными нормативами по теоретической, общей и специальной физической подготовке. Важна положительная динамика в уровне ОФП и СФП.

Каждой группе поставлена задача с учётом возраста и уровня подготовленности спортсменов и их возможностей.

Программа содержит следующие предметные области:

- общая и специальная физическая подготовка;
- технико-тактическая подготовка;
- теоретическая подготовка.

1.2. Цель и задачи программы

Целью Программы является организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по физической культуре и спорту среди детей и молодежи, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое и личностное развитие, привлечение к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи Программы:

Предметные:

- обучить комплексам физических упражнений и навыкам укрепления здоровья, повышения уровня физической работоспособности, воспитание личностных качеств и нравственных чувств;
- изучить основы технических действий по тхэквондо, соответствующих возрасту и уровню подготовленности;
- обучить адаптироваться к тренировочной деятельности;
- рассказать историю развития тхэквондо;
- объяснить требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- объяснить требования техники безопасности при занятиях тхэквондо.

Метапредметные:

- обучить основам философии и психологии спортивных единоборств;
- объяснить место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- обучить гигиеническим знаниям, умениям и навыкам.

Личностные:

- привить режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- способствовать развитию социальной активности обучающихся (коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность);
- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать чувство гражданской ответственности и патриотизма.

1.3. Содержание программы

Учебно-тренировочная деятельность организуется в течение календарного года, в соответствии с годовым учебным планом. Годовой учебный план рассчитан на 46 недель и представлен в таблицах № 2, № 3, № 4, № 5 и № 6.

Таблица № 2. Годовой учебный план (2 часа в неделю)

Разделы	При 2х часовой нагрузке в неделю											Итого
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Август	
ОФП	7	6	5	7	4	4	5	6	4	6	2	56
СФП	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	12
Техническая подготовка		1	1	1		1	1	1	1	1		8
Тактическая подготовка		1	1	1	1		1	1		1	1	8
Теоретическая подготовка	2	1		1			1	1		1		8
Итого												92

Таблица № 3. Годовой учебный план (3 часа в неделю)

Разделы	При 3х часовой нагрузке в неделю											Итого
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Август	
ОФП	9	9	9	9	6	6	9	9	8	9	4	87
СФП	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	23
Техническая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		10
Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		10

Продолжение таблицы № 3

Теоретическая подготовка	2	1		1			1	1		1		8
Итого												138

Таблица № 4. Годовой учебный план (4 часа в неделю)

Разделы	При 3х часовой нагрузке в неделю											Итого
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Август	
ОФП	12	12	12	12	10	10	12	12	10	12	5	119
СФП	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	31
Техническая подготовка	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	13
Тактическая подготовка	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	13
Теоретическая подготовка	2	1		1			1	1		1		8
Итого												184

Таблица № 5. Годовой учебный план (5 часов в неделю)

Разделы	При 5-ти часовой нагрузке в неделю											Итого
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Август	
ОФП	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	6	146
СФП	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	2	40
Техническая подготовка	3	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	18
Тактическая подготовка	2	3	2	2	1	1	2	2	2	2	1	18
Теоретическая подготовка	2	1		1			1	1		1		8
Итого												230

Таблица № 6. Годовой учебный план (6 часов в неделю)

Разделы	При 6-ти часовой нагрузке в неделю											Итого
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Август	
ОФП	17	17	17	17	15	15	17	17	17	17	8	174
СФП	5	5	5	5	4	4	5	5	4	5	3	50
Техническая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
Теоретическая подготовка	2	1		1			1	1		1		8
Итого												276

Содержание годового учебно-тренировочного плана

Общая и специальная физическая подготовка:

Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, пятках, в полу-приседе, приседе. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на

бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах.

Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля; в парах, держась за мяч – упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями. То же во время ходьбы и бега.

Упражнения для мышц шеи и туловища.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы, туловища). Поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз. Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.

Упражнения для мышц ног и таза:

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях. Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой. Прыжки в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.

Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в стороны из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекат в стороны, согнувшись с поворотом на 180 градусов

из седа ноги врозь, с захватом за ноги. Из положения стоя на коленях, перекач вперед, прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.

Стойка на руках с помощью и опорой ногами о стенку (для мальчиков с 13 лет и старше).

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки, кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами.

Длинный кувырок вперед (мальчики). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки.

Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад, прогнувшись через плечо (с 14 лет). Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки.

Мост с помощью партнера и самостоятельно.

Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет).

Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения:

Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости.

Бег. Бег с ускорением до 40 м (10-13 лет) и до 50-60 м (14-17 лет). Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2-3 x 20-30 м (10-12 лет), 2-3 x 30-40 м (13-14 лет), 3-4 x 50-60 м (15-17 лет). Бег 60 м с низкого старта (13-14 лет), 100 м (15-17 лет). Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10, в качестве препятствий используются набивные мячи, скамейки). Бег в чередовании с ходьбой до 400 м (10-12 лет). Бег медленный до 3 мин. (мальчики 13-14 лет), до 2 мин. (девочки 13-14 лет). Бег равномерный до 500 м (15-17 лет), кроссовый бег для девушек до 3 км.

Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метания. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность.

Спортивные игры: волейбол, баскетбол, мини-футбол.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.

Упражнения для развития быстроты:

Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра.

Подвижные игры:

Различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Для развития скоростно-силовых способностей в спортивных единоборствах можно разбить на три группы.

- 1) Упражнения с преодолением сопротивлений, величина которых выше соревновательной, в силу чего скорость движений уменьшается, а уровень проявления силы повышается. Упражнения с преодолением собственного веса тела: быстрый бег по прямой, быстрые передвижения боком, спиной, перемещения с изменением направления, различного рода прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ног, в глубину, в высоту, на дальность, а также упражнения, связанные с наклонами, поворотами туловища, выполняемыми с максимальной скоростью, и т. д.
- 2) Упражнения с преодолением сопротивления, величина которого меньше соревновательной, скорость движений большая. Внешним сопротивлением выступает вес различных предметов (мячи, гантели и др.), противодействие партнера (упражнения в парах). Упражнения, выполняемые с дополнительным отягощением (пояс, жилет, утяжеленный снаряд) – сгибание и выпрямление рук в упорах, подтягивание на перекладине, приседание и т. п.

3) Упражнения с преодолением сопротивления, величина которого равна соревновательной, скорость движений около максимальной и выше.

Технико-тактическая подготовка:

Обучение в тхэквондо представлено системой гыпов – это 10 обучающих ступеней, отмеченных поясами и полосками на них от белого до красного с черной полосой (направление ступеней от 10 до 1 «гыпа»).

10-9 гып:

Основные стойки, приемы передвижения:

Основные стойки: моа соги, наранхи соги, пёнхи соги, чучум соги. Боевая стойка: керуги соги. Шаг вперед. Шаг назад. Подскок.

Основные передвижения: шаг назад, шаг вперед.

Техника ударов руками и ногами:

- Ап чумок чируги (прямые удары рукой);
- Ап чаги (прямой удар ногой);
- Доли чаги (боковой удар ногой).

Техника пхумсе (комплексные упражнения): подготовительные упражнения к пхумсе.

8 гып:

Основные стойки, приемы передвижения:

Основные стойки: ап соги, моя соги, наранхи соги, пёнхи соги, ап куби, чучум соги. Боевая стойка: керуги соги. Шаг вперед. Шаг назад. Подскок.

Основные передвижения: шаг назад, шаг вперед, серия шагов вперед, серия шагов назад, подскок, закрытие с отскоком назад.

Техника ударов руками и ногами – удары руками используются в основном одиночные:

- Ап чумок чируги (прямые удары рукой);
- Ап чаги (прямой удар вперед);
- Доли чаги (боковой удар ногой);
- Нэрё чаги (удар ногой сверху вниз)

Техника пхумсе (комплексные упражнения): 1 Пхумсе – Тэгук Иль Джян – 8 ГЫП.

7-6 гып:

Основные стойки, приемы передвижения:

Основные стойки: ап соги, моа соги, наранхи соги, пёнхи соги, ап куби, твит куби, чучум соги. Боевая стойка: кёруги соги. Шаг вперед. Шаг назад. Подскок.

Основные передвижения: шаг назад, шаг вперед, серия шагов вперед, серия шагов назад, подскок, закрытие с отскоком назад.

Техника ударов руками и ногами – удары руками используются в основном одиночные:

- Ап чумок чируги (прямые удары рукой);
- Ап чаги (прямой удар вперед);
- Доли чаги (боковой удар ногой);
- Мирю чаги (толкающий удар ногой);
- Нэрё чаги (удар ногой сверху вниз);
- Ти чаги (удар ногой через спину);
- Хури чаги (обратный хлесткий удар ногой);
- Йоп чаги (рубящий прямой удар ногой).

Техника пхумсе (комплексные упражнения): пхумсе 1, 2, 3, 4.

5-3 гып:

Основные стойки, приемы передвижения:

Основные стойки: ап соги, моа соги, наранхи соги, пёнхи соги, ап куби, твит куби, чучум соги, пом-соги, коа-соги, хакдари соги. Боевая стойка: кёруги соги. Шаг вперед. Шаг назад. Подскок.

Основные передвижения: шаг назад, шаг вперед, серия шагов вперед, серия шагов назад, подскок, закрытие с отскоком назад.

Техника ударов руками и ногами:

- Ап чумок чируги (прямые удары рукой);

- Ап чаги (прямой удар вперед);
- Доли чаги (боковой удар ногой);
- Миро чаги (толкающий удар ногой);
- Нэрё чаги (удар ногой сверху вниз);
- Ти чаги (удар ногой через спину);
- Хури чаги (обратный хлёсткий удар ногой);
- Йоп чаги (рубящий прямой удар ногой);
- Ти хури чаги (обратный хлёсткий удар ногой через спину);
- Торо доли чаги (боковой удар ногой с разворота в перескоке);
- Твио ти чаги (удар ногой сверху вниз в прыжке).

Техника пхумсе (комплексные упражнения): пхумсе 1, 2, 3, 4, 5, 6.

2-1 гып:

Основные стойки, приемы передвижения:

Основные стойки: ап соги, моа соги, наранхи соги, пёнхи соги, ап куби, твит куби, чучум соги, пом соги, коа соги, хакдари соги. Боевая стойка: кёруги соги. Шаг вперед. Шаг назад. Подскок.

Основные передвижения: шаг назад, шаг вперед, серия шагов вперед, серия шагов назад, подскок, закрытие с отскоком назад.

Техника ударов руками и ногами:

- Ап чумок чируги (прямые удары рукой);
- Ап чаги (прямой удар вперед);
- Доли чаги (боковой удар ногой);
- Миро чаги (толкающий удар ногой);
- Нэрё чаги (удар ногой сверху вниз);
- Ти чаги (удар ногой через спину);
- Хури чаги (обратный хлёсткий удар ногой);
- Йоп чаги (рубящий прямой удар ногой);
- Ти хури чаги (обратный хлёсткий удар ногой через спину);
- Торо доли чаги (боковой удар ногой с разворота в перескоке);

- Твио ти чаги (удар ногой сверху вниз в прыжке);
- Нарэ чаги (двойка доли в перескоке);
- Твио ти хури чаги (в прыжке обратный хлесткий удар ногой через спину);
- Гидон ап чаги (прямой удар ногой в прыжке со сменой ног).

Техника пхумсе (комплексные упражнения): пхумсе 6, 7, 8.

Комплекс игр-заданий по освоению передвижений и защит в различных стойках:

1. Игры-задания по освоению действий руками в прыжке:

Одним из важных элементов в тхэквондо служит удар рукой. Существует несколько разновидностей данного действия. В зависимости от ситуации они могут быть выполнены:

- на месте, с движением назад (вперед);
- с поворотом корпуса в стороны спины (живота), движением в сторону;
- выполнением действий передней (задней) рукой, либо в комбинации, с накладкой.

В соответствии с вышеизложенными положениями строятся атаки первого номера:

- касание на месте, с движением вперед;
- касание дальней либо ближней части корпуса со стороны спины (груди), передней или задней рукой;
- касание ногой.

Задания в данном случае можно комбинировать из любых видов атак и защит, а так же проводить игры из несколько оговоренных тренером движений и в свободной форме.

2. Игры-задания по освоению передвижений на одной ноге и защиты:

Первый номер выполняет имитацию одиночного удара ногой, либо двигается с поднятой ногой (фехтовка), а второй номер в зависимости от задания выполняет:

- касание с движением в сторону (назад, вперед);
- касание с места либо в прыжке;
- накладку либо зацеп.

А так же по заданию выполняются комбинации из касаний разными руками с накладками.

3. Игры-задания по освоению умения «удерживать» площадку:

Удержание площадки и передвижение в ней играет немаловажную роль в поединках тхэквондо. Юные спортсмены учатся передвигаться не только друг относительно друга, но и в пределах очерченной соревновательной зоны. В тхэквондо за выходы за площадку начисляются штрафные баллы. В связи с этим спортсмен должен владеть необходимым арсеналом передвижений как при вытеснении соперника с площадки, так и при сопротивлении вытеснению.

Обычно игры этого раздела строятся по следующим принципам:

- 1) Тот, кто атакует, должен выбить соперника за границы площадки (очерченной или оговоренной зоны), кто защищается – занять центр (место оппонента).
- 2) В игре могут моделироваться различные условия, например работа в углу, с краю или в центре площадки, а так же свободная работа.
- 3) Игру можно проводить с использованием вышеописанных игр-заданий в различных сочетаниях.
- 4) Количество попыток варьируется от 3 до 7.
- 5) Площадка должна быть стандартного размера (9х9 м).
- 6) Игры-задания до первого результативного действия.

В группах СОРН необходимо ознакомить спортсменов с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и спортивной дисциплиной. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить начинающего тхэквондиста осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих тхэквондистов необходимо приучать посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, просматривать фильмы и спортивные репортажи по тхэквондо.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст тренирующихся и излагать материал в доступной форме. На практических занятиях следует дополнительно разъяснять отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

План теоретической подготовки представлен в таблице № 3.

Таблица № 3. План теоретической подготовки

№	Тема	Краткое содержание	Сроки проведения
1.	Вводное занятие	Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятиях физической культурой и спортом.	сентябрь/март
2.	История тхэквондо	История развития тхэквондо в мире. История развития тхэквондо в России. Выдающиеся спортсмены прошлого и настоящего.	сентябрь
3.	Места занятия тхэквондо. Оборудование и инвентарь	Место для проведения тренировок и соревнований.	октябрь/март
4.	Гигиенические навыки. Режим дня	Режим дня школьников, занимающихся спортом; основные элементы режима дня и их выполнение. Понятие о рациональном питании. Основы инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.	декабрь/апрель

1.4. Планируемые результаты

Результатом освоения Программы является приобретение спортсменами следующих знаний, умений и навыков:

Предметные:

- владеют комплексами физических упражнений и навыками укрепления здоровья, повышения уровня физической работоспособности;
- владеют основами технических действий по тхэквондо, соответствующих возрасту и уровню подготовленности;
- адаптируются к тренировочной деятельности;
- знают историю развития тхэквондо;
- знают требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- объяснить требования техники безопасности при занятиях тхэквондо.

Метапредметные:

- знают основы философии и психологии спортивных единоборств;
- знают место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- обучены гигиеническим знаниям, умениям и навыкам.

Личностные:

- привит режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- развитие социальной активности обучающихся (коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность);
- воспитано чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитано чувство гражданской ответственности и патриотизма.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель: 46 недель.

Продолжительность каникул: 6 недель.

Дата начала и окончания занятий: с 01 сентября по 31 августа.

2.2. Условия реализации программы

Условия реализации Программы:

- спортивный зал;
- раздевалки, душевые;
- оборудование и спортивный инвентарь.

Примерный перечень оборудования и спортивного инвентаря:

- мат гимнастический;
- игровые мячи;
- гимнастическая скамейка;
- гимнастическая стенка.

Требования к кадровому составу:

- укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками;
- уровень квалификации лиц, осуществляющих обучение;
- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

2.3. Формы аттестации

Промежуточная аттестация в группах СОРН не предусмотрена.

2.4. Оценочные материалы

Для оценки эффективности тренировочного процесса, качества освоения программного материала и уровня физической подготовленности используют метод наблюдения.

Важнейшие требования к наблюдению:

- планомерность;
- целенаправленность;

- систематичность.

Количественные показатели освоения программы оцениваются по журналу учета посещения тренировочных занятий.

2.5. Методические материалы

Тренировочные нагрузки строятся на основе следующих методических положений:

- 1) ориентация уровней нагрузок на соответствующие показатели, достигнутые спортсменами;
- 2) увеличение темпов роста нагрузок поэтапно;
- 3) соответствие уровня тренировочных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности спортсменов;
- 4) учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма спортсменов.

Особенности организации образовательного процесса – очно, дистанционно.

Методы обучения: словесный, наглядный практический, игровой.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация.

Формы организации образовательного процесса: групповая.

Формы организации учебно-тренировочного занятия: беседа, наблюдение, практического занятия, эстафета.

Педагогические технологии:

- здоровьесберегающая технология (система мер по охране и укреплению здоровья обучающихся, учитывающая важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка, воздействующие на здоровье ребенка);

- технология группового обучения (организация совместной деятельности, общение обучающихся, взаимопонимание, обмен знаниями и умениями);
- технология дифференцированного обучения (форма организации учебно-тренировочного процесса, при которой тренер-преподаватель, работая с группой обучающихся, учитывает их особенности);
- технология развивающего обучения (ориентация учебно-тренировочного процесса на потенциальные возможности обучающихся и на их реакцию);
- технология дистанционного обучения (возможность получения знаний на расстоянии с сохранением компонентов учебно-тренировочного процесса и с использованием интерактивных интернет-технологий);
- технология игровой деятельности (организация педагогического процесса в форме различных педагогических игр; последовательная деятельность тренера-преподавателя по: отбору, разработке, подготовке игр; включению детей в игровую деятельность; осуществлению самой игры; подведению итогов, результатов игровой деятельности);
- коммуникативная технология (процесс последовательного, пошагового, разработанного решения какой-либо проблемы, имеющей организационную или социальную значимость);
- технология обучения (совокупность, специальный набор форм, методов, способов, приемов обучения, приводящих в конечном итоге к наиболее эффективному результату).

Алгоритм учебно-тренировочного занятия:

Подготовительная часть. Данная часть учебно-тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между спортсменами и тренером-преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части тренировки. Для

содержания первой части тренировки характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части тренировки – четкая организация спортсменов, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в одну тренировку включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

Основная часть. Задача основной части тренировки – овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида «тхэквондо». Также предусматривает развитие и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части тренировки не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть. Задачи этой части тренировки – завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести спортсменов в более спокойное состояние. Основные средства – медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

2.6. Список литературы:

Нормативная литература:

- 1) Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- 2) Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- 3) Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-

20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Основная литература:

1. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г. Д. Горбунов. – 3-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007.
2. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник / Ю. Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2014. – 464с.
3. Курьсь, В. Н. Основы силовой подготовки юношей / В. Н. Курьсь. – М.: Советский спорт, 2004.
4. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст]: учебник для вузов физической культуры / Л. П. Матвеев. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010.
5. Ростовцев, В. Л. Современные технологии спортивных достижений / В. Л. Ростовцев. – М.: «ВНИИФК», 2007.

Дополнительная литература:

1. Губа, В. П. Резервные возможности спортсменов: монография / В. П. Губа, Н. Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

- 1) <http://www.minsport.gov.ru/> – Министерство спорта Российской Федерации;
- 2) <https://tkdrussia.ru/> – Официальный сайт федерации тхэквондо России;
- 3) <http://tkd37.ru/> – Официальный сайт федерации тхэквондо Ивановской области;
- 4) <http://lib.sportedu.ru/press/> – Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры».