

Управление образования администрации
Хабаровского муниципального района
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей детско-юношеский центр
физической подготовки Хабаровского муниципального района
Хабаровского края

Принята
На заседании
Педагогического совета
Протокол № 1 от 31.08. 2022 г.

Утверждаю
Директор МБОУ ДОД ДЮЦ
Я.С. Шенкоренко
«31» августа 2022 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа физкультурно-
спортивной направленности
«Путь к успеху!»**

Возраст обучающихся 7-13 лет
Срок реализации программы 3 года

Автор: Мешалкина Ю.Д., педагог
дополнительного образования МБОУ
ДОД ДЮЦ

Хабаровский район 2022 год

Раздел 1. Комплекс основных характеристик ДОП ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Путь к успеху!» (далее – программа) разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральным законом «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмом от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 Министерства образования и науки Российской Федерации, Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28;
- Распоряжение Министерства образования и науки хабаровского края от 26.09.2019 г. № 1321 об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе, муниципальном районе Хабаровского края»;
- Положением о дополнительной общеобразовательной программе в Хабаровском крае утвержденным 26.09.2019 г. приказом № 383 П Краевого государственного автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр развития творчества детей (региональный модельный центр дополнительного образования детей Хабаровского края)», а также на основе действующего Устава муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей детско-юношеского центра физической подготовки Хабаровского муниципального района Хабаровского края.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность по виду спорта тхэквондо. Программа направлена на:

- формирование и развитие творческих способностей детей;
- удовлетворение индивидуальных потребностей в физическом и нравственном развитии;
- формирования культуры здорового образа жизни;
- выявление, развитие и поддержку талантливых детей;

- социализацию и адаптацию детей в жизни в обществе.

Актуальность программы: Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время под влиянием многочисленных факторов здоровье детей и молодежи ухудшилось. Занятия тхэквондо служат эффективным средством не только физического, но и нравственного совершенствования, гармоничного развития личности, так как тхэквондо формирует внутреннюю культуру человека, характер, дисциплину, волю, самоконтроль, воспитывает коллективизм, развивает 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.

Тхэквондо позволяет даже физически слабому получить мощное оружие, приобрести уверенность в себе для того, чтобы быть в состоянии защитить себя и других. Это как раз наиболее подходящее боевое искусство для физически слабых и для представительниц прекрасного пола.

Педагогическая целесообразность: содержание программы позволяет воспитать и выявить талантливых обучающихся, профессионально ориентировать их, способствовать личному развитию и самоопределению, подготовить резерв по виду спорта тхэквондо.

Отличительные особенности: в процессе освоения материала у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом. Умственная нагрузка компенсируется у них физической нагрузкой. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Уровни сложности программы: программный материал объединен в целостную систему подготовки и разбит на три уровня сложности в соответствии с возрастными особенностями учащихся и этапами реализации программы.

1. Стартовый уровень (1-й год обучения).
2. Базовый уровень (2-й год обучения).
3. Продвинутый уровень (3-й год обучения).

Формы организации занятий: практическое занятие, теоретическое занятие, товарищеские встречи, соревновательная деятельность.

Адресат программы: данная программа предназначена для детей от 7 до 13 лет, любого пола и образования. На обучение принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям спортом, по личному желанию ребенка и заявлению родителей (законного представителя). Перевод по годам обучения осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов.

Объем программы: Программа разработана и может быть использована педагогами дополнительного образования. Рассчитана на 3 года обучения:

- 1 год обучения – 7-8 лет;
- 2 год обучения – 9-11 лет;
- 3 год обучения – 12-13 лет.

Время, отведенное на обучение составляет 648 часов за весь период обучения. Три года по 216 часов в год, из расчета 6 часов в неделю на одну группу.

Уровень обучения	Продолжительность занятий	Периодичность в неделю	Рекомендуемый состав учебных групп	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
Стартовый	2 часа	3 раза	18	6 часов	216
Базовый	2 часа	3 раза	18	6 часов	216
Продвинутый	2 часа	3 раза	15	6 часов	216

Режим обучения: занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации. Периодичность проведения занятий - 3 раза в неделю по 2 академических часа (1 академический час – 45 минут).

Условия реализации программы

Для достижения цели образовательной программы предусматривается:

- Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развития их личности через спортивную деятельность;
- Проведение физкультурно-оздоровительной работы среди детей и подростков, направленной на укрепление их здоровья и всестороннего физического развития;
- Обеспечение обучающихся необходимыми условиями для личностного развития, укрепления здоровья.

Для выполнения поставленных учебно-воспитательных задач в соответствии с методологическими позициями программа предусматривает различные виды деятельности: от видов деятельности со словесной основой (слушание объяснений педагога, лекций по правилам и теории судейства) до видов деятельности с практической основой (техничко-тактические приёмы, ОФП).

Для успешной реализации программы возможно осуществление образовательной деятельности с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. При необходимости допускается интеграция форм обучения, например, очного и электронного обучения с использованием дистанционных образовательных технологий. В случае ухудшения эпидемической ситуации (самоизоляция, карантин), а также сложных климатических условий (морозы, снегопад) возможен полный переход на дистанционное обучение.

Не исключается оформление заданий на бумажных носителях в случае отсутствия доступа к электронным ресурсам и обеспечение их передачи между участниками.

Учебно-воспитательный процесс построен на следующих принципах:

- доступности;
- наглядности;
- систематичности;
- активности;
- связи теории с практикой;
- преемственности и взаимопомощи.

Цель программы: всестороннее физическое развитие посредством занятий тхэквондо, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Задачи программы:

Образовательные (предметные):

- познакомить учащихся с правилами тхэквондо ВТФ;
- обучить техническим приёмами и тактическими действиям;
- обучить методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

Развивающие:

- развивать физические качества (ловкость, быстроту, гибкость, прыгучесть, функции равновесия, выносливость);
- вырабатывать представление о работе в группах и соблюдение правил техники безопасности во время занятий;
- развивать совершенствование навыков и умений в избранном виде спорта.

Воспитательные:

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать самостоятельно;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

Учебный план

Для успешного осуществления занятий обучающихся, на каждом этапе необходимо учитывать следующие положения:

1. Многолетнюю подготовку всех возрастов обучающихся, следует рассматривать как единый педагогический процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств и методов обучения на всех этапах обучения.
2. При построении этапов многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо придерживаться и ориентироваться на оптимальные

возрастные границы, в пределах которых обучающиеся добиваются своих достижений.

1 год обучения

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	8	8		История тхэквондо, терминология.
2	Специальная подготовка техническая	100		100	Организация занимающихся без партнера на месте. -Организация занимающихся без партнера в движении. -Усвоение приема по заданию педагога. -Условный бой по заданию.
3	Специальная подготовка тактическая	45		45	-Действия с разных дистанций.
4	Общая физическая подготовка	58		58	-Бег 30 м. -Челночный бег 4* м с ведением мяча -Прыжок в длину с места
5	Соревнования	5		5	внутри школьные, открытые турниры.
	Всего часов	216	8	208	

2 год обучения

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	10	10		-Краткий обзор развития ТХЭКВОНДО (ВТ). -Краткие сведения о строении и функциях организма человека -Морально-

					волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка тхэквондиста.
2	Специальная подготовка техническая	78		78	-Испытания скорость удара. -Испытания на точность удара. -Испытания на силу удара.
3	Специальная подготовка тактическая	68		68	-Удары с разным направлением атаки (атака, контратака).
4	Общая физическая подготовка	48		48	-Бег 30 м. -Челночный бег 4*9 м с ведением мяча. -Прыжок в длину с места
5	Соревнования	12		12	внутри школьные, городские. Открытые муниципальные, межрегиональные турниры.
	Всего часов	216	10	206	

3 год обучения

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	8	8		Судейство товарищеских встреч, внутришкольных соревнований, районных соревнований.
2	Специальная подготовка техническая	82		82	-Испытания на точность удара. -Испытания скорость смены направления атаки. -Испытания атакующих действий с разных дистанций.
3	Специальная	67		67	- Обманные

	подготовка тактическая				действия, сбив атаки, блокировка атаки.
4	Общая физическая подготовка	44		44	-Бег 30 м. -Челночный бег 4*9 м с ведением мяча. -Прыжок в длину с места -Набивание ударов на скорость.
5	Соревнования	15		15	Внутри школьные, городские, краевые, межрегиональные, всероссийские, открытые турниры.
	Всего часов	216	8	208	

Содержание программы

Содержание учебного плана 1 года обучения

1. Теория. История возникновения тхэквондо. Развитие тхэквондо. Правила соревнований по ПХУМСЭ и КИРУГИ.

2. Техническая подготовка. Овладение техникой передвижений, стоек, блоков и ударов. Стойка тхэквондиста (исходные положения). Степп, боковой степп, отскоки, перемещения лицом или спиной вперед. Перемещения степпом: лицом вперед, спиной вперед, степ в бок, через спину или лицом вперед. Двойной степп вперед, назад. Сочетание способов перемещений. Переброс. Нижний-арэ, средний-момтонг, верхний-ольгуль блок рукой-макки. Удар рукой в копусс - джируги. Удар ногой: ап-чаги, долио-чаги, нерио-чаги.

3. Тактическая подготовка. Дистанция- расстояние до соперника в поединке.

Дальняя. Дистанция, при которой соперник не может до вас достать, и вы до соперника.

Ударная. Дистанция, при которой вы и соперник можете достать друг до друга.

Ближняя. Дистанция плотного контакта с соперником - клинч.

4. Общефизическая подготовка. Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами – со скакалками, резиновыми

мячами, набивными мячами (1-2 кг.). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места, в длину, вверх. Прыжки с разбега, в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Подвижные игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

5. Соревнования. Принять участие в соревнованиях. Товарищеские встречи и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных спаррингов или ПХУМСЭ. Устранение ошибок.

Содержание учебного плана 2 года обучения

1. Теория. Понятие об обучении и тренировке в тхэквондо. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по тхэквондо. Психологическая подготовка тхэквондиста. Соревновательная деятельность тхэквондиста. Организация и проведение соревнований по тхэквондо. Правила судейства соревнований по тхэквондо. Роль соревнований в спортивной подготовке юных тхэквондистов. Виды соревнований. Соблюдение основ техники безопасности на занятиях.

2. Техническая подготовка. Техника выполнения ударов. Удары в разный уровень (средний, верхний). Удары в движении, со степпа. Удары в цель (лапа, ракетка).

Техника защиты. Блоки, применяемые в спарринге.

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Степп вперед, назад, вправо, влево, через спину. Двойные степпы, степпы с изменением направления.

Действия целью. Удары по лапам или мешкам.

3. Тактическая подготовка. Удары с разным направлением атаки. Атака. Ударные действия, направленные вперед к сопернику. Контр-атака. Удары, совершенные после атаки вашего соперника, в защитной манере от соперника.

4. Общефизическая подготовка. Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах, сопротивлении. Арсенал и специфика двигательных действий тхэквондистов предполагает быстрые перемещения и удары ногами в разные уровни (корпус, голова), с разных дистанций и с разным направлением к или от соперника и т.д. Упражнения для мышц ног и спины. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с резиной – стоя возле балетного станка или стены, сгибание и разгибание ног. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов

индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег).

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3x20, 3x30 м. Бег 60 м. с низкого старта (100 м.). Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег 100 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м.). Бег или кросс (до 1000 м.).

Специальная физическая подготовка. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м. из исходных положений: стойки тхэквондиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) – сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м. (общий пробег за одну попытку 20-30 м.). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно – спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй, унеси», различные варианты игры «Салки». Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнение для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх.

Многократные броски ударные упражнения по макиварам передней, задней ногой, поочередно.

Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения удара. Сгибание и разгибание ног. Отталкивание от стены стопой. Передвижение в полуприседе, прыжки из нижнего приседа, статические упражнения – удары по разделениям, удары с колен, удары из приседа, удары с сопротивлением.

Упражнения для развития координации. Удары с разным направлением, удары со сменой стойки, удары с отскоком, пыжки и удары, сложная техника ударов- удары с вращением, удары с перепрыгиванием с ноги на ногу.

5. Соревнования. Принять участие в соревнованиях. Контрольные спарринги и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных поединков. Устранение ошибок.

Содержание учебного плана 3 года обучения

1. Теория. История соревнований по тхэквондо и Олимпийских игр. Действующие лица соревнований. Основы гигиенического и спортивного самоконтроля спортсмена. Психологические аспекты подготовки к соревнованиям. Гигиенические знания, правила закаливания, режим питания юного тхэквондиста.

2. Техническая подготовка. Техника ведения поединка. Работа №1 и №2.

Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.

Удары с разных дистанций. Удары с дальней дистанции и с клинча.

Доработка после атаки. Последующие действия после атакующего действия.

3. Тактическая подготовка. Техника защиты. Блоки уходы от атакующих действий, сбив атаки ногой или рукой. Заход в дистанцию и выход из нее.

Обманные действия. Подбивы, упреждающие атак, фиктовка и т.д.

4. Общефизическая подготовка. Гимнастические упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности тазобедренного сустава, задней и передней поверхности бедра, икроножной выщипы и подколенных связок, поясничного отдела. Маховые упражнения.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). 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, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания.

Легкоатлетические упражнения. Бег. Бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3х20-30 м., 3х30-40 м., 4х50-60 м. Бег 60 м. с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м. и до 50-60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м. (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Кросс до 7 км.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка»,

«Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната».

Специальная физическая подготовка.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй, унеси», различные варианты игры «Салочки». Специальные эстафеты с выполнением заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнение для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг.).

Упражнения для развития ловкости. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Спарринги учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Форма контроля по итогам раздела: зачет, тестирование. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ударов. Викторина «Вопрос – ответ».

5. Соревнования. Принять участие в соревнованиях. Контрольные спарринги и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных поединков. Устранение ошибок. Установка на предстоящие поединки. Технический план поединка. Характеристика противника. Общая поединка и действий соперника.

Планируемые результаты

Программа рассчитана на 3 года.

Планируемый результат I года обучения

Обучающийся должен знать:

- Основные технические элементы: 5 стоек, 3 блока, 1 удар рукой, 3 удара ногой;

- Виды упражнений для развития физических способностей;

- Технику выполнения отдельного элемента;
- Основные команды на корейском языке;
- Теорию возникновения данного вида боевого искусства.

Обучающийся должен уметь:

- Выполнять одиночные удары в стойке;
- Перемещаться по додянгу в соответствии с правилами;
- Выполнять различные различные переходы и развороты в стойках с блоками и ударами.

Планируемый результат 2 года обучения

Обучающийся должен знать:

- Теоритические основы соответственно своему техническому уровню (гып-пояс);

- Технику выполнения 5 ударов ногой;
- Первый технический комплекс ПХУМСЭ;

Обучающийся должен уметь:

- Выполнять 5 ударов в стойке и в движении;
- Выполнять 1 технический комплекс ПХУМСЭ;
- Выполнять одиночные удары ногой в цель (лапа, ракетка).

Планируемый результат 3 года обучения

Обучающийся должен знать:

- Правила КИРРУГИ (поединка);
- Теорию судейства, обязанности судьи;
- Ритуалы этикета перед поединком, вовремя и по завершению поединка;
- Технику выполнения ударов сложной техники;
- 2 Технический комплекс ПХУМСЭ.

Обучающийся должен уметь:

- Выполнять комбинации ударов в движении;
- Вести легкий спарринг с противником;
- Правильно двигаться во время спарринга.

Результатом 3-х летнего обучения должен быть устойчивый интерес детей к занятиям тхэквондо. Программа выстроена таким образом, что дети постепенно осваивают технические элементы, повышая уровень мастерства.

Оценка достижений ожидаемых результатов:

Для подведения итогов по результатам освоения материала данной программы проводятся:

- внутри школьные соревнования;
- соревнования разных рангов (муниципальные, краевые, межрегиональные, всероссийские и т.п.);
- тестирование по технической подготовке;
- тестирование по общефизической подготовке.

Планируемые результаты за период реализации программы

По окончании дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Путь к успеху!» учащиеся овладеют следующими результатами:

Предметные:

- будут знать правила тхэквондо ВТФ;
- научатся техническим приёмами и тактическими действиям;
- научатся методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

Метапредметные:

- будут развиты физические качества (ловкость, быстроту, гибкость, прыгучесть, функции равновесия, выносливость);
- научатся работать в группах и соблюдать правила техники безопасности во время занятий;
- совершенствуют навыки и умения в избранном виде спорта.

Личностные:

- будет воспитана выработка организаторских навыков и умения действовать самостоятельно;
- будут воспитаны чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- будет воспитана привычка к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- будет сформирована потребность к ведению здорового образа жизни.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Учебный год для объединений дополнительного образования начинается 1 сентября и заканчивается 31 мая текущего года. Продолжительность реализации дополнительных общеобразовательных программ составляет 36 недель. Занятия проводятся 3 раза в неделю. Продолжительность часа – 45 минут.

	Учебные недели		Каникулы	
	Сроки	Продолжительность (недели)	Сроки	Продолжительность (дни)
I полугодие	01.09.2022- 23.10.2022	9	24.10.2022- 30.10.2022	7
	31.10.2022- 31.12.2022	9	01.01.2023- 08.01.2023	8
II полугодие	09.01.2023- 26.03.2023	9	27.03.2023- 02.04.2023	7
	03.04.2023- 31.05.2023	9	01.06.2023- 31.08.2023	92
		36		114

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28.

Кадровое обеспечение.

Обучение по данной программе ведет педагог дополнительного образования первой квалификационной категории, имеющий спортивную подготовку по данному виду спорта.

Материально-техническое обеспечение.

Для реализации программы необходимо наличие:

- отдельного помещения (спортивного зала);
 - компьютерной техники, в том числе компьютеров, сканера, принтера;
- а также фото- и видеокамер, проектора с экраном.

Оборудование и спортивный инвентарь:

- Додянг 12x12 или специальное покрытие в спортзале не менее 8x8.
- Мешки боксёрские;
- Лапы;
- Жилеты для спаррингов;
- Макивары ручные для отработки ударов ногами;
- Гири, гантели, штанга;

- Мячи футбольные, баскетбольные, волейбольные, теннисные, набивные (1кг, 3кг, 5кг.);

- Скакалка;
- Специализированная литература по методике проведения занятий.
- Секундомер

Спортивное снаряжение тхэквондиста:

- Специальный костюм - добок;
- Спортивный костюм для занятий на улице (ветрозащитный костюм);
- Одежда для сгонки веса;
- Спортивная сумка;
- Спортивная обувь для тренировок по тхэквондо.
- Спортивная обувь для тренировок на улице.
- Паховые раковины должны быть под одеждой;
- Щитки, шлем, капа, бинты, снарядные перчатки, футы для тренировок;
- Средства промывки полости рта по время поединка.

Методическое обеспечение программы

Для успешной реализации в программе используются различные формы занятий по каждой теме или разделу.

Методическое обеспечение программы обеспечивается учебно-методическим комплексом, который разработан к данной программе.

Формы подведения итогов реализации программы

Текущий контроль обучающихся проводится в течение учебного периода в целях контроля уровня достижения обучающимися планируемых результатов, предусмотренных дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой. Форма текущего контроля:

- контрольные занятия по изученным темам;
- соревнования;
- сдача спортивных нормативов;
- творческие работы учащихся (индивидуальный проект).

Промежуточная аттестация проводится для обучающихся по итогам учебного года. Формой промежуточной аттестации являются итоги текущего контроля.

Формой итоговой аттестации

Итоговая аттестация проводится для обучающихся по каждой программе по итогам завершения освоения ДООП. Формой итоговой аттестации являются результаты промежуточной аттестации за все годы обучения.

Умения и навыки проверяют во время участия учащихся в межшкольных, районных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований.

Подведение итогов по технической, общефизической и тактической подготовке проводится 2 раза в год (сентябрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы, сдают теоретический тест.

Система диагностики – тестирование физических, технических и тактических качеств.

Контрольно-оценочные материалы

Контрольные испытания:

Общефизическая подготовка

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	дисциплина пхумсэ	
	Мальчики	Девочки
Скорость	Бег 30 м (не более 6,2 с)	Бег 30 м (не более 6,4 с)
Координация	Челночный бег 3х8 м (не более 7,4 с)	Челночный бег 3х8 м (не более 7,6 с)
	Статическое равновесие. Стоя на одной ноге, вторая поднята, руки в стороны, глаза открыты. Удержание равновесия (не менее 15 с)	
	И. П. - стоя спиной к мячам. Движение с касание трех мячей, расположенных на расстоянии 3 м., по сигналу (не более 10 с)	
	Динамическое равновесие. Из И.п. - стоя вдоль гимнастической скамейки, 4 поворота в И.п. (не более 14 с)	
	Статокинетическая устойчивость. После выполнения 5 поворотов вокруг своей оси в наклоне, пройти по коридору в 30 см на расстоянии 10 м (не более 5 заступов за линии обозначенного в коридора)	
	Выносливость	
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен (не менее 10 раз)
	Подъем туловища, лежа на полу (пресс) (не менее 15 раз)	Подъем туловища, лежа на полу (пресс) (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 1,4 м)	Прыжок в длину с места (не менее 1,2 м)
Гибкость	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу (касание пола пальцами рук)	
	дисциплина керуги	
Скорость	Бег 30 м. (не более 5,2 с)	Бег 30 м. (не более 5,4 с)
Координация	Челночный бег 3х8 м (не более 6,5 с)	Челночный бег 3х8 м (не более 6,7 с)
	Статическое равновесие. Стоя на одной ноге, вторая поднята, руки в стороны, глаза закрыты. Удержание равновесия (не менее 20 с)	

Выносливость	Бег 2000 м (не учитывая времени)	Бег 1500 м (не учитывая времени)
	Челночный бег 30x8 м (не более 1 мин 34 с)	Челночный бег 30x8 м (не более 1 мин 46 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 15 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с (не менее 22 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с (не менее 20 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении в 25-35 см с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 10 см)	Наклон вперед из положения стоя на возвышении в 25-35 см с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 12 см)
	Продольный шпагат (не более 15 см от линии паха)	Продольный шпагат (не более 10 см от линии паха)
	Поперечный шпагат (не более 25 см от линии паха)	Поперечный шпагат (не более 20 см от линии паха)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Способы определения результативности:

Наблюдения, беседы с родителями и детьми, анкетирование, результаты экзаменов и тестирования.

Оценочные и методические материалы содержат основные составляющие (педагогические методики, дидактические материалы, система контроля результативности обучения):

- педагогические методики, и технологии, методы организации образовательного процесса, в том числе и современные педагогические, информационные технологии, технологии дистанционного и электронного обучения, групповые и индивидуальные методы обучения и т.п.)

- дидактические материалы: раздаточный материал (карточки, схемы, фото, тексты); разработки игр, бесед, упражнений рекомендации по

проведению семинаров и соревнований, лекционные материалы, подборка методической литературы; подборка видеоматериалов с показом; подборка видеоматериалов о проведении семинаров различного уровня электронно-образовательные ресурсы для детей.

- система контроля результативности обучения с описанием форм и средств выявления, фиксации и предъявления результатов обучения, а также их периодичности.

Методические материалы

Весь учебный материал, предусмотренный программой, распределяется по периодам обучения в определенной последовательности в соответствии с возрастом.

Осуществляя планирование и подбор средств, для каждого тренировочного занятия необходимо исходить из конкретных задач определенного периода подготовки и определенного периода тренировочного цикла.

Главной практической задачей является формирование стойкого интереса к занятиям тхэквондо ВТФ и укрепления здоровья учащихся.

При решении задач обучения техники тхэквондо ВТФ основное внимание уделяется созданию хорошей двигательной школы, где главное не отработка индивидуальных деталей, а овладение основой движения. При этом обучение должно быть всегда без изменений индивидуализации.

Важной составляющей на первоначальном этапе подготовки является воспитание способности переносить значительные физические и психические нагрузки, что достигается специально подобранными комплексами круговой тренировки, системой соревнований и контрольных испытаний. Объемная, невысокой интенсивности тренировка способствует развитию выносливости и повышению физической работоспособности. С этой целью используются, спортивные игры, серийное выполнение различных упражнений.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед и лекций с демонстрацией наглядных пособий. Для обучающихся теоретический материал следует преподносить в популярной и доступной форме в виде 10-15 минутных групповых и индивидуальных бесед, широко применять наглядные пособия, по возможности учебные фильмы. Следует давать задания по самостоятельному чтению популярной и специальной литературы по избранному виду спорта.

Упражнения по общей физической подготовке должны отвечать специфике избранного вида тхэквондо ВТФ. В арсенале используемых упражнений у начинающих спортсменов значительное место должны занимать естественные движения, а также упражнения на укрепление и развитие подвижности связочно-суставного и мышечного аппарата, выполняемые широкой амплитудой без излишнего напряжения.

Несмотря на специализированную направленность в избранном виде спорта, следует в тренировочном процессе сохранить достаточное разнообразие применяемых средств.

Психологическая подготовка. На ознакомительном уровне основной упор в занятиях спортивных групп делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (особенно трудолюбия в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважении к тренеру, требовательности к самому себе). Важно также обратить внимание на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроль.

Список литературы:

1. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. – Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002
2. Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. – Ульяновск: 2000.
3. Назаренко Л.Д. Предпосылки к исследованию двигательных координативных качеств, как одно из сторон гармоничного развития личности. – В сб.: Любимцевские чтения. – Ульяновск: 1999
4. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта 2000 г. Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Изд. «ФИС», 2000
5. Ю. А. Шулика, Е. Ю. Ключников Тхэквондо: теория и методика. Том 1. Спортивное единоборство – М.: Изд. «ФИС», 2003
6. Александр Шубский Таэквон-до WTF. Пхумсэ Ульяновск 2003
7. Чой Сунг Мо, Ярышев С.Н. Путь тхэквондо: От белого пояса к черному. - 2003г
8. Лигай.В. Тэквондо-путь к совершенству - 2004г
9. Сон А.С., Кларк Р.Дж. - Тэквондо: Базовый курс: Перевод с англ. - 2004г
10. Сун Ман Ли, Гэтэйн Рике Современное тэквондо. Курс тренировок рекомендован Всемирной федерацией тэквондо 2002
11. Йеон Хван Парк, Том Сибури Таэквондо: техника и тактика - 2004 г.
12. Материалы научно-практической конференции Союза тхэквондо России, Кашкаров В.А., Вишняков А.В., г. Казань, 2014
13. Материалы научно-практической конференции Союза тхэквондо России, Кашкаров В.А., Вишняков А.В., г. Сочи, 2015