МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА УЛЬЯНОВСКА
«ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР
«ОГОНЁК»

УТВЕРЖДАЮ

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00F60DE600E723778878FEE48096217E49
Владелец: Давыдов Владимир Владимирович
Действителен: с 16.04.2024 до 10.07.2025

Директор ДООЦ «Огонёк»

_____*В. В. Давыдов*

«16» сентября 2024г.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «ОФП с элементами тхэквондо»

Возраст учащихся: 10-15 лет.
Срок реализации: 2 года
Уровень: стартовый

Рассмотрено и одобрено
на заседании педагогического Совета
Протокол от «16» сентября 2024г.
№ 1

Программа разработана
Овчинниковой Е. А.
Педагогом дополнительного
образования ДООЦ «Огонёк»

г. Ульяновск 2024г.

Содержание

1.	**Пояснительная записка**	**3**
2.	**Цель и задачи программы**	**4**
3.	**Объем и срок реализации программы**	**5**
4.	**Планируемые результаты обучения**	**5**
5.	**Содержание программы**	**7**
6.	**Условия реализации программы**	**27**
7.	**Список литературы**	**32**
8.	**Приложения**	**34**

1. Пояснительная записка

Программа «ОФП с элементами Тхэквондо» имеет физкультурно-спортивную направленность, предусматривает стартовый уровень освоения, техническую, тактическую, психологическую подготовку и учитывает возрастные особенности учащихся.

Программа разработана на основе нормативных документов:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79).

2. Приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

3. Приказ от 30 сентября 2020 г. N 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196».

4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года.

5. СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.

6. Устав ДООЦ «Огонёк» и других локальных актов ДООЦ «Огонёк».

Актуальность программы и педагогическая целесообразность программы

Являясь эффективной и мощной системой самообороны, динамичным и зрелищным видом спорта, тхэквондо – это доступное и действенное средство укрепления здоровья, один из лучших способов развития и усиления эмоциональных и физиологических свойств, дающих возможность

занимающимся независимо от возраста, социального статуса и пола успешно участвовать в общественной жизни. Занятия тхэквондо не только отвлекает молодежь от пагубных пристрастий (алкоголь, курение, наркотики), укрепляет физическое здоровье, но и воспитывает качества, необходимые в стрессовых ситуациях и без которых невозможно добиться успеха в жизни – целеустремленность, упорство, здоровое честолюбие, уверенность в себе. Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания школьников, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное, - воспитывать личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

2. Цель и задачи программы

Целью настоящей программы является: развитие устойчивой мотивации к сохранению и укреплению здоровья посредством занятий тхэквондо, выявление и поддержка детей, проявивших способности к спорту.

Реализация данной цели предполагает решение следующих задач:

Обучающие:

● обучить основам искусства тхэквондо;

● обучить необходимым понятиям и теоретическим сведениям по физической культуре и спорту;

● сформировать основы знаний в области гигиены и медицины.

Развивающие:

● развить физические качества;

● развить специальные двигательные навыки;

● укрепить здоровье, повысить работоспособность учащихся;

Воспитательные:

● привить интерес и потребности к регулярным занятиям спорта;

● воспитать у обучающихся высокие нравственные и волевые качества (дисциплинированность, аккуратность, старательность, спортивное

трудолюбие, оптимистическую оценку неудач, выдержку, самообладание, доброжелательные отношения в коллективе).

Отличительные особенности программы «ОФП с элементами Тхэквондо»

Занятия тхэквондо дают учащимся несколько уникальных преимуществ в физической подготовке, поскольку стандартный режим тренировок связан с активной работой всего тела. Занятия тхэквондо, являясь доступным и действенным средством укрепления здоровья, ведут к снижению заболеваемости учащихся и способствуют повышению качества жизни.

Программа составлена для детей в возрасте 10-15 лет. В объединении могут заниматься и мальчики, и девочки.

Реализуется программа «ОФП с элементами Тхэквондо» на бюджетной основе.

3. Объем и срок реализации программы.

Срок освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ОФП с элементами Тхэквондо» – 2 года. Общее количество учебных часов за период обучения – 288 часов.

Режим занятий: 1 год обучения – 144 часов в год. 2 год обучения – 144 часов в год. Занятия проводятся два раза в неделю по два академических часа.

Год обучения	Общее количество часов	Количество часов в неделю	Количество занятий в неделю
1 год	144	1	2 по 2 часа
2 год	144	4	2 по 2 часа

4. Планируемые результаты обучения

Личностные результаты:

• понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;

• навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;

• готовность и способность к саморазвитию и самообучению;

• этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;

• положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;

• дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

• навыки к работе на результат;

Метапредметные результаты:

• умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности в области вида спорта тхэквондо;

• умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

• самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) во время занятий в соответствии с возможностями своего организма;

• умение работать в команде во время занятий и показательных выступлений;

• формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

Предметные результаты:

• освоение базовой техники тхэквондо

• устойчивый интерес к тхэквондо, понимание значения самообороны в жизни человека;

• понятие о терминологии разучиваемых упражнений тхэквондо, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;

• знания о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

• способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью

• знание основных правил тхэквондо.

5. Содержание программы

Задачи 1 года обучения:

Обучающие:

● обучить основам искусства тхэквондо;

● обучить необходимым понятиям и теоретическим сведениям по физической культуре и спорту;

● сформировать основы знаний в области гигиены и медицины.

Развивающие.

● развить физические качества;

● развить специальные двигательные навыки;

● укрепить здоровье, повысить работоспособность учащихся;

Воспитательные.

● привить интерес и потребности к регулярным занятиям спорта;

● воспитать у обучающихся высокие нравственные и волевые качества (дисциплинированность, аккуратность, старательность, спортивное трудолюбие, оптимистическую оценку неудач, выдержку, самообладание, доброжелательные отношения в коллективе).

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	**Вводное занятие**	**2**	**-**	**2**	входное тестирование
2	**Основы теоретической подготовки**	**4**	**-**	**4**	текущий контроль
3	**Физическая подготовка:**	**10**	**80**	**90**	
3.1	Гибкость	2	16	18	текущий контроль

3.2	Ловкость	2	16	18	текущий контроль
3.3	Скорость	2	16	18	текущий контроль
3.4	Сила	2	16	18	текущий контроль
3.5	Выносливость	2	16	18	текущий контроль
4	**Основы технической подготовки:**	**10**	**36**	**46**	
4.1	Стойки	2	6	8	текущий контроль
4.2	Техника рук	2	6	8	текущий контроль
4.3	Техника ног	2	6	8	текущий контроль
4.4	Технические комплексы	2	6	8	текущий контроль
4.5	Спарринг	2	12	14	текущий контроль
5	**Итоговое занятие**	**-**	**2**	**2**	итоговый контроль
	Итого	**16**	**128**	**144**	

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	**Название темы**	**Количество часов**			**Формы контроля**
		Теория	Практика	Всего	
1	**Вводное занятие**	**2**	**-**	**2**	входное тестирование
2	**Основы теоретической подготовки**	**4**	**-**	**4**	текущий контроль
3	**Физическая подготовка:**	**10**	**80**	**90**	
3.1	Гибкость	2	16	18	текущий контроль
3.2	Ловкость	2	16	18	текущий контроль
3.3	Скорость	2	16	18	текущий контроль
3.4	Сила	2	16	18	текущий контроль
3.5	Выносливость	2	16	18	текущий контроль

4	**Основы технической подготовки:**	**10**	**36**	**46**	
4.1	Стойки	2	6	8	текущий контроль
4.2	Техника рук	2	6	8	текущий контроль
4.3	Техника ног	2	6	8	текущий контроль
4.4	Технические комплексы	2	6	8	текущий контроль
4.5	Спарринг	2	12	14	текущий контроль
5	**Итоговое занятие**	**-**	**2**	**2**	итоговый контроль
	Итого	**16**	**128**	**144**	

Содержание программы.

1 год обучения

Раздел 1. Вводное занятие Инструктаж по технике безопасности. Обязанности занимающихся, правила тхэквондо. Профилактика травм при занятиях тхэквондо.

Раздел 2. Основы теоретической подготовки.

Теория.

История создания и развития этикета. Основные принципы тхэквондо. Система терминологии в тхэквондо. Теория мощности тхэквондо. Методика разучивания и отработки отдельных технических элементов, их комбинаций и комплексов. Секреты мастерства тхэквондо. Техника передвижений в тхэквондо. Технические комплексы в тхэквондо. Принятый в тхэквондо способ складывания формы и завязывания пояса. Организация повседневной жизни в процессе занятий боевыми искусствами.

Раздел 3. Физическая подготовка (ОФП, СФП).

Тема 3.1. Гибкость.

Теория.

Правила выполнения упражнений для развития гибкости.

Практика.

Разминочные упражнения. Растягивающие упражнения для тазобедренного пояса.

Махи ногами. Упражнения в шпагате. Растягивающие упражнения для плечевого пояса. Контроль и коррекция осанки.

Тема 3.2. Ловкость.

Теория.

Правила выполнения упражнений для развития ловкости.

Практика.

Акробатические упражнения не высокой сложности. Различные способы передвижений Развитие вестибулярного аппарата. Подвижные игры.

Тема 3.3. Скорость.

Теория.

Правила выполнения упражнений для развития скорости.

Практика.

Выполнение всех упражнений с максимальной скоростью. Бег, прыжки в максимально возможном темпе.

Тема 3.4. Сила.

Теория.

Правила выполнения упражнений для развития силы.

Практика.

Подтягивание на перекладине. Отжимания от пола. Упражнения для мышц брюшного пресса. Упражнения для мышц спины. Приседания. Прыжки.

Тема 3.5. Выносливость

Теория

Правила выполнения упражнений для развития выносливости.

Практика.

Уменьшение пауз между отдельными упражнениями, увеличение продолжительности упражнений.

Раздел 4. Основы технической подготовки. Тема 4.1. Стойки.

Теория.

Правила выполнения стоек: Нарани соги. Чарёт соги. Аннун соги. Гуннун соги. Нюнджа соги.

Практикум.

Тема 4.2. Техника рук.

Теория.

Правила выполнения движений руками.

Практика.

Аннун со каундэ баро джириги. Нюнджа со каундэ бандэ джириги. Гуннун со каундэ баро джириги. Гуннун со каундэ бандэ джириги.Аннун со ёп джириги.

Гуннун со пальмок наджундэ баро ёп макги. Гуннун со сонкаль наджундэ баро ёп макги. Гуннун со ан пальмок каундэ баро ёп макги. Гуннун со баккат пальмок каундэ баро ёп макги.Гуннун со баккат пальмок каундэ баро ап макги.

Нюнджа со ан пальмок каундэ макги. Нюнджа со баккат пальмок каундэ бакуро макги. Нюнджа со баккат пальмок каундэ ануро макги. Нюнджа со пальмок дэби макги.

Нюнджа со сонкаль бакуро тэйриги. Гуннун со дунг джумук напундэ ёп тэйриги. Нюнджа со дунг джумук напундэ ёп тэйриги. Аннун со сонкаль каундэ ёп тэйриги.

Нюнджа со пальмок наджундэ макги. Нюнджа со сонкаль наджундэ макги. Нюнджа со пальмок чукё макги. Нюнджа со сонкаль дэби макги. Гуннун со пальмок баро чукё макги.

Тема 4.3. Техника ног.

Теория.

Правила выполнения движений ногами.

Практика.

Гуннун со апча бусиги Гуннун со бакуро нэрё чаги.Гуннун со ануро нэрё чаги. Гуннун со доллё чаги.

Аннун со ёпча джириги подшагом, зашагом

Гуннун со горо чаги.

Все изученные удары из стойки Нюнджа соги. Все изученные удары в движении вперед.

Тема 4.4. Технические комплексы

Теория.

Правила выполнения технических комплексов.

Практика.

Саджу джириги. Саджу макги.

Тема 4.5.Спарринг.

Теория.

Правила выполнения движений спарринга.

Практикум.

Самбо массоги без партнёра (с использованием всей изученной техники). Движение в 1-м направлении.

Тема 5. Итоговое занятие.

Практика.

Зачетно-технические выстпления: все изученные удары ногами. Каждый удар оценивается из 5 баллов. Саджу джириги, Саджу макги - оценивается из 5 баллов.

2 год обучения

Раздел 1. Вводное занятие.

Теория.

Инструктаж по технике безопасности. Обязанности занимающихся, правила тхэквондо. Профилактика травм при занятиях тхэквондо.

Раздел 2. Основы теоретической подготовки.

Теория.

История создания и развития этикета. Основные принципы тхэквондо. Система терминологии в тхэквондо. Теория мощности тхэквондо. Методика разучивания и отработки отдельных технических элементов, их комбинаций и комплексов. Секреты мастерства тхэквондо. Техника передвижений в

тхэквондо. Технические комплексы в тхэквондо. Спарринг в тхэквондо. Виды спарринга. Назначение учебного спарринга. Назначение и организация соревнований, экзаменов, аттестаций. Принятый в тхэквондо способ складывания формы и завязывания пояса. Организация повседневной жизни в процессе занятий боевыми искусствами.

Раздел 3. Физическая подготовка (ОФП, СФП). Тема 3.1.Гибкость.

Теория.

Правила выполнения упражнений для развития гибкости.

Практика.

Разминочные упражнения. Растягивающие упражнения для тазобедренного пояса.

Махи ногами. Упражнения в шпагате. Растягивающие упражнения для плечевого пояса. Контроль и коррекция осанки.

Тема 3.2.Ловкость.

Теория.

Правила выполнения упражнений для развития ловкости.

Практика.

Акробатические упражнения не высокой сложности.

Различные способы передвижений Развитие вестибулярного аппарата. Подвижные игры.

Тема 3.3. Скорость.

Теория.

Правила выполнения упражнений для развития скорости.

Практика.

Выполнение всех упражнений с максимальной скоростью.

Бег, прыжки в максимально возможном темпе.

Тема 3.4. Сила.

Теория.

Правила выполнения упражнений для развития силы.

Практика.

Подтягивание на перекладине. Отжимания от пола. Упражнения для мышц брюшного пресса. Упражнения для мышц спины. Приседания. Прыжки.

Тема 3.5. Выносливость

Теория

Правила выполнения упражнений для развития выносливости.

Практика.

Уменьшение пауз между отдельными упражнениями, увеличение продолжительности упражнений.

Раздел 4. Основы технической подготовки.

Тема 4.1.Стойки.

Теория.

Правила выполнения стоек: Нарани соги. Чарёт соги. Аннун соги. Гуннун соги. Нюнджа соги.

Практикум.

Тема 4.2. Техника рук.

Теория.

Правила выполнения движений руками.

Практика.

Аннун со каундэ баро джириги. Нюнджа со каундэ бандэ джириги. Гуннун со каундэ баро джириги. Гуннун со каундэ бандэ джириги.Аннун со ёп джириги.

Гуннун со пальмок наджундэ баро ёп макги. Гуннун со сонкаль наджундэ баро ёп макги. Гуннун со ан пальмок каундэ баро ёп макги. Гуннун со баккат пальмок каундэ баро ёп макги.Гуннун со баккат пальмок каундэ баро ап макги.

Нюнджа со ан пальмок каундэ макги. Нюнджа со баккат пальмок каундэ бакуро макги. Нюнджа со баккат пальмок каундэ ануро макги. Нюнджа со пальмок дэби макги.

Нюнджа со сонкаль бакуро тэйриги. Гуннун со дунг джумук напундэ ёп тэйриги. Нюнджа со дунг джумук напундэ ёп тэйриги. Аннун со сонкаль каундэ ёп тэйриги.

Нюнджа со пальмок наджундэ макги. Нюнджа со сонкаль наджундэ макги. Нюнджа со пальмок чукё макги. Нюнджа со сонкаль дэби макги. Гуннун со пальмок баро чукё макги.

Тема 4.3. Техника ног.

Теория.

Правила выполнения движений ногами.

Практика.

Гуннун со апча бусиги Гуннун со бакуро нэрё чаги.Гуннун со ануро нэрё чаги. Гуннун со доллё чаги.

Аннун со ёпча джириги подшагом, зашагом Гуннун со горо чаги.

Все изученные удары из стойки Нюнджа соги. Все изученные удары в движении вперед.

Тема 4.4. Технические комплексы

Теория.

Правила выполнения технических комплексов.

Практика.

Саджу джириги. Саджу макги. Чон-Джи туль. Дан-Гун туль.

Тема 4.5. Спарринг.

Теория.

Правила выполнения движений спарринга.

Практикум.

Самбо массоги без партнёра (с использованием всей изученной техники). Движение в 1-м направлении.

Тема 5. Итоговое занятие.

Практика. Зачетно-технические выстпления: все изученные удары ногами. Каждый удар оценивается из 5 баллов.

Чон-Джи туль, Дан-Гун туль. Оценивается из 5 баллов.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения: первый год. Количество учебных недель - 36 недель.
Количество учебных дней - ____ дней.
Продолжительность каникул: осенние- с_____ по_____; зимние- с_____по_____; весенние- с_____по_____.
Сроки учебных периодов: 1 полугодие- с_____ по _____;
2 полугодие – с _____по_____.

№	Дата проведения	Тема	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1.		вводное занятие	2	теоретическое	ДООЦ «Огонёк»	входное тестирование
2.		основы теоритической подготовки	2	теоретическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
3.		основы теоритической подготовки	2	теоретическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
4.		гибкость	2	теоретическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
5.		гибкость	2	практическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
6.		гибкость	2	практическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
7.		гибкость	2	практическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
8.		гибкость	2	практическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
9.		гибкость	2	практическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
10.		гибкость	2	практическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль

11.		гибкость	2	практическое		текущий контроль
12.		гибкость	2	практическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
13.		ловкость	2	теоретическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
14.		ловкость	2	практическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
15.		ловкость	2	практическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
16.		ловкость	2	практическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
17.		ловкость	2	практическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
18.		ловкость	2	практическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
19.		ловкость	2	практическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
20.		ловкость	2	практическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
21.		ловкость	2	практическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
22.		скорость	2	практическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
23.		скорость	2	теоретическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
24.		скорость	2	практическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
25.		скорость	2	практическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль

26.		скорость	2	практическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
27.		скорость	2	практическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
28.		скорость	2	практическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
29.		скорость	2	практическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
30.		скорость	2	практическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
31.		сила	2	теоретическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
32.		сила	2	практическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
33.		сила	2	практическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
34.		сила	2	практическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
35.		сила	2	практическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
36.		сила	2	практическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
37.		сила	2	практическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
38.		сила	2	практическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
39.		сила	2	практическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
40.		выносливость	2	теоретическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль

41.		выносливость	2	практическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
42.		выносливость	2	практическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
43.		выносливость	2	практическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
44.		выносливость	2	практическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
45.		выносливость	2	практическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
46.		выносливость	2	практическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
47.		выносливость	2	практическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
48.		выносливость	2	практическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
49.		стойки	2	теоретическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
50.		стойки	2	практическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
51.		стойки	2	практическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
52.		стойки	2	практическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
53.		техника рук	2	теоретическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
54.		техника рук	2	практическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
55.		техника рук	2	практическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль

56.		техника рук	2	практическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
57.		техника ног	2	теоретическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
58.		техника ног	2	практическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
59.		техника ног	2	практическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
60.		техника ног	2	практическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
61.		технические комплексы	2	теоретическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
62.		технические комплексы	2	практическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
63.		технические комплексы	2	практическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
64.		технические комплексы	2	практическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
65.		спарринг	2	практическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
66.		спарринг	2	практическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
67.		спарринг	2	практическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
68.		спарринг	2	практическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
69.		спарринг	2	теоретическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
70.		спарринг	2	практическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль

71.		спарринг	2	практическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
72.		итоговое занятие	2	практическое	ДООЦ «Огонёк»	итоговый контроль

Год обучения: второй год. Количество учебных недель - 36 недель.
Количество учебных дней - ____ дней.
Продолжительность каникул: осенние- с_____ по_____; зимние- с_____по_____; весенние- с_____по_____.
Сроки учебных периодов: 1 полугодие- с_____ по _____;
2 полугодие – с _____по_____.

№	Дата проведения	Тема	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1.		вводное занятие	2	теоретическое	ДООЦ «Огонёк»	входное тестирование
2.		основы теоритической подготовки	2	теоретическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
3.		основы теоритической подготовки	2	теоретическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
4.		гибкость	2	теоретическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
5.		гибкость	2	практическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
6.		гибкость	2	практическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
7.		гибкость	2	практическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль

8.		гибкость	2	практическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
9.		гибкость	2	практическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
10.		гибкость	2	практическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
11.		гибкость	2	практическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
12.		гибкость	2	практическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
13.		ловкость	2	теоретическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
14.		ловкость	2	практическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
15.		ловкость	2	практическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
16.		ловкость	2	практическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
17.		ловкость	2	практическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
18.		ловкость	2	практическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
19.		ловкость	2	практическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
20.		ловкость	2	практическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
21.		ловкость	2	практическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
22.		скорость	2	практическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль

23.		скорость	2	теоретическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
24.		скорость	2	практическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
25.		скорость	2	практическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
26.		скорость	2	практическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
27.		скорость	2	практическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
28.		скорость	2	практическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
29.		скорость	2	практическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
30.		скорость	2	практическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
31.		сила	2	теоретическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
32.		сила	2	практическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
33.		сила	2	практическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
34.		сила	2	практическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
35.		сила	2	практическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
36.		сила	2	практическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
37.		сила	2	практическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль

38.		сила	2	практическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
39.		сила	2	практическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
40.		выносливость	2	теоретическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
41.		выносливость	2	практическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
42.		выносливость	2	практическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
43.		выносливость	2	практическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
44.		выносливость	2	практическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
45.		выносливость	2	практическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
46.		выносливость	2	практическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
47.		выносливость	2	практическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
48.		выносливость	2	практическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
49.		стойки	2	теоретическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
50.		стойки	2	практическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
51.		стойки	2	практическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
52.		стойки	2	практическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль

53.		техника рук	2	теоретическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
54.		техника рук	2	практическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
55.		техника рук	2	практическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
56.		техника рук	2	практическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
57.		техника ног	2	теоретическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
58.		техника ног	2	практическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
59.		техника ног	2	практическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
60.		техника ног	2	практическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
61.		технические комплексы	2	теоретическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
62.		технические комплексы	2	практическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
63.		технические комплексы	2	практическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
64.		технические комплексы	2	практическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
65.		спарринг	2	практическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
66.		спарринг	2	практическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
67.		спарринг	2	практическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль

68.		спарринг	2	практическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
69.		спарринг	2	теоретическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
70.		спарринг	2	практическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
71.		спарринг	2	практическое	ДООЦ «Огонёк»	текущий контроль
72.		итоговое занятие	2	практическое	ДООЦ «Огонёк»	итоговый контроль

6. Условия реализации программы

Приём учащихся на занятия по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «ОФП с элементами Тхэквондо» осуществляется на конкурсной основе. В объединение принимаются прошедшие конкурсный отбор учащиеся на основании заявления от родителей, не имеющие медицинских противопоказаний. Списочный состав групп формируется с учетом особенностей реализации программы. По норме наполняемости: на 1-м году обучения – не менее 15 человек; на 2-м году обучения не менее 12 человек. Новичков можно принимать на 2-ой обучения в соответствии со степенью их подготовленности. Группа может быть разновозрастной.

Особенности организации образовательного процесса

При реализации данной программы могут использоваться различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение с учетом требований Порядка применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. N 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 18 сентября 2017 г., регистрационный N 48226).

В дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «ОФП с элементами Тхэквондо» предусмотрен вариативный вариант, который может быть реализован при необходимости с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Материал программы дается в четырёх основных разделах.

В разделе «Основы теоретической подготовки» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентациях.

В разделе «Физическая подготовка» даны упражнения, строевые команды и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техническая подготовка» представлен материал по тхэквондо, способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

В результате обучения многие учащиеся должны принимать участие в показательных выступлениях, фестивалях по спортивным единоборствам.

Раздел «Итоговое занятие» предполагает тестирование, выполнение упражнений, помогающих следить за уровнем подготовленности учащихся.

Тхэквондо является самым живым и гибким из всех традиционных боевых искусств, в него постоянно вносятся изменения и добавления, которые должны учитываться при корректировке данной программы обучения.

Язык реализации программы – русский.

Формы и методы обучения

Формы организации деятельности учащихся на занятии

- фронтальная (аудиторное занятие): работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);
- групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);
- работа в подгруппах: одна из подгрупп на аудиторном занятии осваивает новый учебный материал, либо занимается практической деятельностью; другая подгруппа (другие подгруппы) выполняют внеаудиторные (самостоятельные) задания;
- занятия с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Формы проведения занятий

Основная форма обучения – учебное занятие. Дополнительными формами занятий являются:

● занятие-игра;

● тестирование;

● выполнение контрольных упражнений;

● показательные выступления.

Методы по способу организации занятий

1. Словесные методы обучения:

● беседа;

● корректировка движения;

● разъяснения;

● анализ.

2. Наглядные методы обучения:

● показ видеоматериалов, иллюстраций;

● показ упражнения педагогом;

● наблюдение за лучшим показом участников группы и исполнение по образцу.

3. Практические методы обучения:

● спортивные тренировочные упражнения;

● игры

Методы по уровню деятельности учащихся:

1. Объяснительно-иллюстративные методы обучения:

● дети воспринимают и усваивают готовую информацию (рассказ педагога, показ упражнений, иллюстраций и др.).

2. Репродуктивные методы обучения:

● дети воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности (исполнение упражнений самостоятельно, в парах и т.п.)

3. Частично-поисковые методы обучения:

● коллективный поиск правильной техники исполнения упражнения;

● определение детьми характера исполнения упражнения (силовое, скоростное и т. п.);

4. Исследовательские методы обучения:

● самостоятельная работа учащихся (домашнее выполнение изученных упражнений, составление доклада об истории тхэквондо, правилах соревнований, спортивной гигиене и т. п.).

Виды контроля:

● входное тестирование – выявляет подготовленность группы детей к занятиям тхэквондо, развитие гибкости, силовых, скоростных и т.п. физических качеств;

● текущий контроль – систематическая проверка развития физических качеств (силовых, скоростных, гибкости и т.п.) и технической подготовки.

● итоговый контроль – тестирование по ОФП, по технике.

Методы проверки знаний и умений:

● наблюдение;

● беседа;

● опрос;

● тестирование;

● практическое задание;

● показательные выступления;

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

● зачётно-технические выступления.

Для реализации программы в полном объеме необходимо:

Методическое обеспечение учебного процесса:

● литература по данному направлению деятельности;

● наглядные пособия;

● методические разработки;

● видеоматериалы.

Материально-техническое оснащение:

- Просторный, хорошо освещаемый и проветриваемый спортивный зал.
- Кладовка для хранения снаряжения.
- Раздевалки для мальчиков и девочек.
- Макивары - не менее 2 штук
- Шведская стенка – 8 штук.
- Спортивная перекладина – 4 штуки.
- Спортивный мат – 8 штук.
- Скакалка- 15 штук.
- Волейбольный мяч - 1 штука.
- Футбольный мяч – 1 штука.
- Компьютер – 1штука.

Кадровое обеспечение программы:

Педагог дополнительного образования с квалификации в области физкультуры и спорта.

Особое внимание уделяется работе с родителями. Планируется проведение родительского собрания в начале года и присутствие родителей на зачётно-технических выступлениях в конце года. В течение года проводятся индивидуальные встречи с родителями при необходимости. Родители приглашаются на показательные выступления детей.

Оценочные материалы

Входное тестирование проводится в сентябре с целью выявления подготовленности группы детей к занятиям тхэквондо, развитие гибкости, силовых, скоростных и т.п. физических качеств.

Формы:

- педагогическое наблюдение;
- выполнение практических и теоретических заданий педагога.

Диагностика проводится с каждым ребенком индивидуально. Данные педагог заносит в информационную карту.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся. Это систематическая проверка развития физических качеств (силовых, скоростных, гибкости и т.п.) и технической подготовки.

Формы:

- педагогическое наблюдение;
- опрос;
- беседа;
- практическое задание;
- показательные выступления.

Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе с целью для определения уровня освоения учебного материала

Формы:

- зачётно-технические выступления

7. Список литературы

1. Коротаева Н.В. Взаимоотношения тренер-спортсмен в системе подготовки специалистов по единоборствам. - М.: ГЦОЛИФК, 1999.

2. Литвинов Е.Н., Вихленский М.Я., Туркунов Б.И., Захаров Л.А., «Программафизического воспитания учащихся 1-11 классов, основанная на одном из видов спорта (баскетбол) Москва, 2003.

3. Матвеев Л.П. Общая теория спорта. Учебная книга для завершающих уровней высшего физкультурного образования. -М.: 4-й филиал Воениздата. 2001 г. 304с.

4. Матвеев Л.П, Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спора и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учебн. Для ин-тов физ. Культуры. - м.: Физкультура

и спорт, 2001. - 543с, ил.

5. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов.

-Киев, 2004. -318с.

6. Моделирование соревновательной деятельности в единоборствах: тактика таэквон-до и дзюдо, основы тренировки. Выпуск 1 / Под общей редакцией Ю.Б. Калашникова. - М.: ФОН, 1999. - 101 с.

7. Тактика ведения спарринга в таэквон-до-ИТФ / Под общей редакцией Ю.Б.Калашникова. - М.: ФОН, 2000. _ 107с.

8. Таэквон-до. Программа бакалаврского уровня высшего физкультурного образования. Направление 521900 «Физическая культура». - М.:-2008. 93с

9. Таэквон-До (И Т Ф) /Правила. - М.: Принт. центр, 2006. - 42 с.

10. Толковый словарь спортивных терминов М.: ФиС, 2003.

11. Чой Хонг Хи. Таеквон-до (Корейское искусство самообороны). Перевод АО

«ТКД». - М.: АОЗТ «ТКД», 1999. - 763 с.

Список литературы для обучающихся и родителей

1. Генерал Чой Хон Хи «Энциклопедия Таэквон-до». 15 томов. АОЗТ «ТКД», 2003.

2. Вим Босс, Стефано Фаверо, Паоло Джаннерини «Таэквон-до» Издательство Астрель, 2004.

3. Сергей Сафонкин «Первые шаги в Таэквон-до». - М.: ФОН, 2000. - 95 с.

Список Интернет-ресурсов

История тхэквондо. http://itf-spb.ru/history/

Что такое тхэквондо ИТФ. https://itf-russia.ru/chto-takoe-thjekvondo-itf/

Санкт-Петербургская спортивная федерация тхэквондо ИТФ. http://itf-spb.ru/archives/#main

Федерация тхэквондо ИТФ России. http://itf-russia.ru/

Энциклопедия таэквондо. https://vk.com/docs-485607

Информационная карта освоения учащимися образовательной программы

Год обучения по программе:

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Параметры результативности освоения программы										Результат за год
		1 полугодие					2 полугодие					
		Теория	Практика	Общая физическая подготовка	Тактико-технические навыки	Общая сумма баллов	Теория	Практика	Общая физическая подготовка	Тактико-технические навыки	Общая сумма баллов	
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												

1 балл – низкий уровень
2 балла – средний уровень
3 балла – высокий уровень

1-4 балла – программа в целом освоена на низком уровне
5-10 баллов – программа в целом освоена на среднем уровне
11-15 баллов – программа в целом освоена на высоком уровне

Вывод: _____

_____

Диагностическая карта результативности учебно-воспитательного процесса
Образовательный компонент

Название программы:

Педагог:

Год обучения по программе:

Группа:

№ п/п	ФИ учащегося	Начало учебного года				Середина учебного года				Конец учебного года				Участие в конкурсах, выставках, соревнованиях
		самостоятельность	сложность	ответственность	качество	самостоятельность	сложность	ответственность	качество	самостоятельность	сложность	ответственность	качество	
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														

12														
13														
14														
15														

Отметка + или –

Выво

Календарный план воспитательной работы

№	Название мероприятия	Направление	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Проведение практических занятий с детьми по разработке безопасных маршрутов движения учащихся	Воспитание культуры безопасной жизнедеятельности	Беседа	Сентябрь
2.	Беседа «Государственные символы России»	Духовно-нравственное	Беседа	Октябрь
3.	День народного единства. Викторина «Россия - Родина моя»	Духовно-нравственное	Викторина	Ноябрь
4.	«Важная книга нашей страны», посвященный Дню конституции	Духовно-нравственное	Беседа	Декабрь
5.	Новогодний праздник	Эстетическое воспитание	Мастер – класс	Декабрь
6.	Урок мужества «Есть такая профессия — Родину защищать» Час интересных встреч с участниками боевых действий	Патриотическое, трудовое и профессиональное	Беседа, час интересных встреч	Февраль
7.	Международный женский день. Праздник «День Мамы»	Духовно-нравственное	Беседа	Март
8.	День экологии.	Экологическое воспитание	Субботник	Апрель

	Субботник "Приведи в порядок свою планету"			
9.	Урок мужества с представителями Росгвардии г. Ульяновска	Патриотическое	Беседа	Май