Департамент образования Администрации городского округа Самара

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ЭСТЕТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЁЖИ»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА

Принята на заседании
методического совета
от «_31___» __05___ 2023г.
Протокол № __4_____

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ЦЭВДМ г.о. Самара
_____ И. Ф. Шамина
Приказ № 573\02-од_____
«_05___» ___06_2023_г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Тхэквондо для детей и подростков»
(базовый уровень)

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся 5-7, 8-10, 11-13, 14-18 лет

Срок реализации 2 года

Разработчик:
педагог дополнительного образования
МБУ ДО ЦЭВДМ г.о. Самара
Айдамирова Галина Юрьевна

Самара, 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка…….3
2. Учебный план……...11
3. Учебно-тематический план…….11
4. Ресурсное обеспечение программы……22
5. Список литературы…… 35
6. Приложения……...36

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа реализуется с 2020 года. Данная программа является редакцией 2023 года.

Программа знакомит ребенка с различными направлениями такого восточного единоборства, как Тхэквондо: базовая ударная и блокирующая техника, технические комплексы (туль), навыки ведения спарринга, наряду с этим развивается и общая физическая подготовка ребенка, его растяжка, гибкость, скорость, координация, выносливость и др.

При разработке дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы основными нормативными документами являются следующие:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ (последняя редакция)

- Концепция развития дополнительного образования в Российской Федерации до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р)

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р).

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 года №2. «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 06.11.2019, в ред. Приказа министерства образования и науки Самарской области N 379-од)

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09- 3242;

- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ (Приложение к письму Министерства образования и науки Самарской области 12.09.2022 №МО/1141-ТУ);

- Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 N 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

- Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Письмо Министерства просвещения России от 19.03.2020 № ГД-39/04);

- Приказ Минобрнауки России N 882, Минпросвещения России N 391 от 05.08.2020 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»)

- Методические рекомендации по обеспечению доступности услуг организациями дополнительного образования для детей с различными образовательными потребностями и возможностями (в том числе с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами, одаренными, находящимися в трудной жизненной ситуации) (ГБОУ ДО СО СОДДЮТ, 2021 г.)

- Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр эстетического воспитания детей и молодёжи» г.о. Самара.

Направленность программы – физкультурно-спортивная, уровень освоения программы – базовый.

Актуальность.

В рамках программы большое внимание на занятиях уделяется индивидуальным особенностям каждого ребенка, в ходе чего каждый ученик имеет возможность развивать и совершенствовать свои данные и показатели при помощи различных методик и упражнений, которые развивают не только физические данные ребенка, но и память, координацию, реакцию и контроль над своими эмоциями.

На сегодняшний день это очень актуально, поскольку в современных условиях детская психика подвергается различным внешним факторам, которые не всегда позитивно влияют на развитие ребенка, плюс ко всему в связи с проблемой чрезмерного времяпрепровождения детей за компьютерами, телефонами и т.д. детский организм не получает достаточной физической нагрузки для активного и здорового развития.

Новизна программы

Программа является комплексной и общеразвивающей, в этом заключается ее отличительная особенность. Перед учащимися раскрывается весь спектр направлений Тхэквондо, в которых они могут показать свои физические данные и проявить свой потенциал.

Тхэквондо дает ребенку необходимую сбалансированную и равномерную физическую нагрузку, учит дисциплине, самоконтролю, уважению к старшим, к сопернику и к себе самому, воспитывает силу духа, кроме того удовлетворяется потребность детей в общении со своими сверстниками, а также развивается умение работать в команде, справляться с волнением, брать на себя ответственность и многое другое. Благодаря разделению программы на модули, ребенок имеет возможность осваивать Тхэквондо поэтапно, получать желаемые навыки и повышать свой уровень физической подготовки.
Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что компетентностный подход к изучению программы предполагает формирование ключевых компетентностей:

- научить основам философии единоборства, таким как почтительность, непоколебимость духа, самообладание и др.

- научить решению задач при работе в команде и индивидуально;

- научить контролировать свои движения, их четкость, резкость и силу при выполнении технических элементов;

- научить решать проблемы при помощи слов, дать понимание того, что Тхэквондо - это средство самообороны и защиты, а не нападения и атаки;

- научить ориентироваться в проблемах современной жизни.

Педагогическая целесообразность.

Освоение материала в основном происходит в процессе практической деятельности. Преподавание материала ведется с постепенным усложнением. По каждому учебному этапу программы объяснение тренером теоретического материала подкрепляется непосредственной практической и наглядной работой учащихся, что дает детям возможность систематично и последовательно приобретать умения, закреплять и применять теоретические сведения на практике. Использование дифференцированного подхода на занятии позволяет адаптировать учебный тренировочный процесс к познавательным возможностям каждого учащегося. Предъявляемые тренером требования соответствуют уровню развития учащегося.

Тренер использует адекватные методы и формы обучения, определяет характер и степень дозировки необходимой помощи со своей стороны. Данная дополнительная образовательная общеразвивающая программа предполагает работу над индивидуальными и коллективными работами в детском объединении как одну из форм развития интереса к искусству Тхэквондо, независимо от знаний и умений детей.

В процессе обучения у ребенка формируется чувство ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе, с одной стороны, и самодостаточно проявляются их личные способности в индивидуальной работе. Участие в семинарах, аттестациях и соревнованиях различного уровня способствует непрерывному росту и совершенствованию подготовки учащихся детского объединения.

Цель программы: формирование и развитие понятий, умений и навыков о Тхэквондо посредством включения в активную спортивно-познавательную деятельность в различных направлениях единоборства.

Задачи.

Обучающие:

- способствовать формированию знаний в области Тхэквондо;

- познакомить с историей развития Тхэквондо;

- обучить правилам и порядкам внутри клуба, «спортивному этикету» и т.п.;

- сформировать знания и умения в области каждого из направлений единоборства;

- познакомить с основами идеологии Тхэквондо, с основами ударной техники и т.д.;

- сформировать практические умения и навыки в каждом из направлений единоборства.

Развивающие:

- способствовать развитию таких качеств, как самообладание, целеустремленность, умение преодолевать себя, смелость, выносливость, ловкость, скорость, точность, координация и др.;

- способствовать развитию реакции зрения, глазомера, памяти, способности удерживать внимание;

- способствовать развитию коммуникативных способностей детей, умения достигать взаимопонимания, сотрудничать для достижения общих результатов.

Воспитательные:

- способствовать формированию ценностного отношения к труду и саморазвитию;

- способствовать воспитанию инициативности, самостоятельности, дисциплинированности, чувства ответственности;

- способствовать освоению социальных норм и правил поведения, помощь в социализации учащихся.

Возраст детей. Рекомендуемый возраст детей для освоения программы «Тхэквондо для детей и подростков» - 5-7, 8-10, 11-13, 14-18 лет.

Возраст учащихся 5-7 лет характеризуется тем, что дети принимают и самостоятельно ставят познавательные задачи, выдвигают предположения о причинах и результатах наблюдаемых явлений, самостоятельно делают маленькие «открытия».

Дети самостоятельно могут выстроить сюжет и ход игры, распределить роли. В совместной игре появляется потребность регулировать взаимоотношения со сверстниками, складываются нормы нравственного поведения, проявляются нравственные чувства. В результате взаимодействия и сравнения своего поведения с поведением сверстника у ребенка появляется возможность лучшего осознания самого себя.

Нравственное развитие таких детей во многом зависит от общения с педагогом. У ребенка необходимо формировать привычку нравственного поведения. Этому способствует создание проблемных ситуаций на занятиях.

Возраст учащихся 8-10 лет характеризуется тем, что у детей уже сформирован отчетливый образ хорошего ученика, он ясно представляет себе, что надо делать, чтобы соответствовать этому образу, однако в какой-то степени утрачивается детская непосредственность, индивидуальные особенности ребенка несколько стираются, снижаются творческие возможности. И задача педагога – внимательнее относится к каждому ребенку, отмечать его индивидуальные успехи, создавать на занятиях доброжелательную атмосферу и поддерживать ситуацию успеха.

Возраст подростка 11-13 лет – очень сложный. В этот период происходят существенные изменения в психике ребенка. Усвоение новых знаний, новых представлений об окружающем мире способствует развитию теоретического мышления. Благодаря развитию нового уровня мышления, происходит перестройка всех остальных психических процессов, то есть “память становится мыслящей, а восприятие думающим”. В этом возрасте у учащихся формируются произвольность, способность к саморегуляции, рефлексия (обращенность на себя), вырабатываются собственные взгляды и мнения. Поэтому педагогу на занятиях необходимо создавать ситуацию успеха, поддерживать активность учащегося, минимизировать публичную критику. Нужно создать такую обстановку обучения, общения, труда, в которой каждый учащийся чувствовал бы себя личностью, ощущал бы внимание лично к нему. Воспитательную и индивидуально-воспитательную работу нужно направить на снижение уровня тревожности, повышение самооценки и успеваемости.

Возраст учащихся 14-18 лет является очень ответственным, т.к. он часто определяет дальнейшую жизнь человека. Факторами риска являются: физическая ослабленность, особенности развития характера, отсутствие коммуникативных навыков, эмоциональная незрелость, неблагоприятное внешне-социальное окружение. У подростков появляются специфические поведенческие реакции, когда подросток старается высвободиться из-под опеки взрослых.

Ситуация развития подростка предполагает кризисы, конфликты, трудности адаптации к социальной среде. В то же время, это и время активного формирования личности – утверждение независимости, развитие самосознания, выработка планов на будущее.
Поэтому задача педагога – раскрыть внутренний мир учащегося, помочь преодолеть все трудности этого периода, оказать посильную помощь в профессиональной ориентации учащегося.

Срок реализации программы. Срок реализации программы «Тхэквондо для детей и подростков» составляет 2 года, продолжительность учебных занятий – 36 недель в год, учебная нагрузка – 4 часа в неделю. Количество часов в год – 144 часа.

Основная **форма** учебных занятий – групповая (тренировка, показательные выступления, аттестация). Наполняемость групп: 10-15 человек.

Режим занятий. Занятия проводятся по 2 часа 2 раза в неделю. Продолжительность одного академического часа для групп 5-7 лет составляет 30 минут с перерывом – 10 минут; для всех остальных групп - 40 минут с перерывом – 10 минут.

Ожидаемые результаты:

1 год обучения.

К концу года учащиеся должны

Знать:

- Что такое Тхэквондо, различать разные виды единоборств, знать историю Тхэквондо.
- Простейшие правила поведения внутри тренировочного процесса.
- Процедуру аттестации и значение поясов.
-Название и назначение ударных и блокирующих поверхностей рук и ног, название самих блоков, захватов, ударов, стоек и их применение, умение считать на корейском языке и оперировать всеми необходимыми терминами, которые являются базовыми в Тхэквондо.
- Правила безопасности при выполнении упражнений в непосредственном контакте с другим учеником.

Уметь:

-Уметь садиться на шпагат.

-Уметь отжиматься, правильно выполнять присед, подъем туловища и другие упражнения.

- Уметь выполнять соединения различных блоков, стоек и ударов для выполнения единого технического комплекса(туль).

- Уметь выполнять связки технических элементов в движении без контакта с соперником

2 год обучения.

К концу года учащиеся должны

Знать:

- Что такое Тхэквондо, различать разные виды единоборств, знать историю Тхэквондо.

- Правила поведения внутри тренировочного процесса.

- Процедуру аттестации и значение поясов.

-Название и назначение ударных и блокирующих поверхностей рук и ног, название самих блоков, захватов, ударов, стоек и их применение, умение считать на корейском языке и оперировать всеми необходимыми терминами, которые являются базовыми в Тхэквондо.

- Правила безопасности при выполнении упражнений в непосредственном контакте с другим учеником.

- Основы спарринга, спарринга до первого технического действия.

Уметь:

-Уметь садиться на шпагат.

-Уметь отжиматься, правильно выполнять присед, подъем туловища и другие упражнения, в том числе упражнение на развитие силы, скорости и др.

- Уметь выполнять соединения различных блоков, стоек и ударов для выполнения единого технического комплекса (туль).

- Уметь выполнять связки технических элементов, отрабатывать их по лапам и макиварам

-Уметь выполнять связки в атаке и контратаке

Критерии и способы определения результативности.

Критерии и способы определения результативности: работа на тренировках, участие в мероприятиях (концертах, показательных выступлениях, семинарах,

аттестациях, соревнованиях). Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие виды контроля: начальный (открытый урок на тему «Что я знаю о Тхэквондо?»), промежуточный (показательные выступления), итоговый контроль (аттестация).

Формы аттестации. Формы подведения итогов реализации программы: открытые занятия, показательные выступления, аттестации, соревнования. Форма подведения итогов реализации программы – аттестация.

2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	1 год			
	1 Модуль «Что такое Тхэквондо»	9	39	48
	2 Модуль «Основы Тхэквондо»	6	42	48
	3 Модуль «Мастерство новичка»	4	44	48
	Итого	19	125	144

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
2	2 год			
	1 Модуль «Закрепляем знания и умения»	4	44	48
	2 Модуль «Учимся побеждать»	6	42	48
	3 Модуль «Движение вперед»	3	45	48
	Итого	13	131	144

3.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Модуль 1 «Что такое Тхэквондо?»

Модуль «Что такое Тхэквондо?» является первым модулем дополнительной общеразвивающей программы «Тхэквондо для детей и подростков» в области спорта и

физической культуры. Относится к историко-теоретической, прикладной и образовательно-развивающей областям и способствует формированию у учащихся идеологических установок и физических умений.

Целевая направленность модуля «Что такое Тхэквондо» - введение учащихся в мир восточного единоборства, формирование первоначальных знаний о виде спорта, его особенностях и месте в мире спорта.

Учащиеся делают первые шаги в познании мира единоборств, важно, чтобы этот мир был понятен, безопасен и не отталкивал своей сложностью и многоплановостью. Тхэквондо не откроет всей своей красоты, если учащийся не будет знать его основы техники и теории.

Модуль «Что такое Тхэквондо» даёт возможность познакомиться с начальными понятиями восточного единоборства и историей его возникновения. Изучение данного модуля решает следующие основные задачи:

- познание единой понятийной системы, которая представляет собой набор понятий и обозначений на корейском языке, на котором можно говорить в процессе занятий;

- формирование понимания идеологии и порядка внутри системы тренировок и всего спорта в общем;

- активизирование умения решать конфликты мирным путем;

- развитие растяжки и общей физической подготовки ребенка;

- познание правил нанесения ударов и блоков руками и ногами, а также выполнения технических комплексов (тулей).

Цель: - формирование общих историко-теоретических знаний о Тхэквондо, развитие физических способностей, воспитание активного, внимательного, ответственного и воспитанного спортсмена и ученика.

Задачи:

- сформировать интерес к Тхэквондо;

- воспитать основы культуры поведения ребенка как ученика в процессе тренировок и спортсмена во всей системе единоборства;

- заложить базовые практические знания и умения.

Ожидаемые результаты

Учащийся должен

Знать:

- начальные понятия и термины Тхэквондо, их произношение на корейском языке и отличия;

- начальные технические элементы Тхэквондо;

- этапы проработки технических комплексов (тулей).

Уметь:

- применять полученные знания в практической деятельности;

- самостоятельно выполнять технические элементы;

- самостоятельно выполнять начальные подготовительные технические комплексы (тули);

- выполнять начальные упражнения в рамках ОФП (отжимания, приседания, подъем туловища - работа на пресс).

Учебно-тематический план модуля 1 «Что такое Тхэквондо»

№	Тема занятия	Количество часов			Форма аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности.	2		2	Беседа
2	История тхэквондо.	2		2	Опрос
3	Основы техники. Стойки.		4	4	
4	Основы техники. Удары руками.	2	4	6	Наблюдение
5	Блоки руками.		4	4	
6	Подготовительный технический комплекс 1.	1	5	6	
7	Подготовительный технический комплекс 2.	1	5	6	
8	Промежуточный контроль		2	2	Открытый урок
9	ОФП		4	4	Наблюдение
10	Растяжка		4	4	
11	Повторение изученного материала.	1	5	6	

12	Аттестация.		2	2	Открытый урок
Итого:		9	39	48	

Содержание модуля

Тема 1. Вводное занятие.

Теория. Правила техники безопасности.

Тема 2. История тхэквондо.

Теория: история Тхэквондо.

Тема 3. Основы техники. Стойки.

Теория. Практика: основы техники, стойки.

Тема 4. Основы техники. Удары руками.

Теория. Практика: основы техники, удары руками.

Тема 5. Блоки руками.

Теория. Практика: основы техники, блоки руками.

Тема 6. Подготовительный технический комплекс 1.

Теория. Практика: подготовительный технический комплекс 1.

Тема 7. Подготовительный технический комплекс 2.

Теория. Практика: подготовительный технический комплекс 2.

Тема 8. Промежуточный контроль.

Тема 9. ОФП

Практика: ОФП.

Тема 10. Растяжка

Практика: растяжка.

Тема 11. Повторение изученного материала.

Практика: повторение изученного материала.

Тема 12. Аттестация.

Практика. Подведение итогов.

Модуль 2 «Основы Тхэквондо»

Модуль «Основы Тхэквондо» является вторым модулем дополнительной общеразвивающей программы «Тхэквондо для детей и подростков» в области восточного боевого искусства Тхэквондо. Относится к историко-теоретической, прикладной и образовательно-развивающей областям и способствует формированию у учащихся идеологических установок и физических умений.

Целевая направленность модуля «Основы Тхэквондо» - погружение в основы мира восточного единоборства, формирование основных знаний о виде спорта, его дисциплинах и направлениях.

Учащиеся поднимаются на следующую ступень в познании мира единоборств, открывают для себя новые дисциплины Тхэквондо, что позволяет увидеть красоту этого вида спорта в большей мере и усовершенствовать свою физическую силу и силу духа.

Модуль «Основы Тхэквондо» даёт возможность познакомиться с основами восточного единоборства, с его уникальными дисциплинами и тонкостями исполнения технических элементов и комплексов. Изучение данного модуля решает следующие основные задачи:

- умение апеллировать единой системой понятий, которая представляет собой набор понятий и обозначений на корейском языке, на котором можно говорить в процессе занятий;

- понимание идеологии и порядка внутри системы тренировок и всего спорта в общем;

- активизирование умения решать конфликты мирным путем;

- активизирование умения работать в парах и команде;

- развитие скорости и силы ребенка.

-развитие памяти ребенка, путем повторения и запоминания усложняющихся технических комплексов

-развитие ударной техники в спарринге

Цель:

- формирование основных прикладных знаний о Тхэквондо, развитие физических способностей, воспитание активного, внимательного, ответственного и воспитанного спортсмена и ученика.

Задачи:

- сформировать интерес к Тхэквондо;

- воспитать основы культуры поведения ребенка, как ученика в процессе тренировок и спортсмена во всей системе единоборства;

- заложить основные практические знания и умения;

- освоить системы упражнений (элементы индивидуальных дисциплин, работа в парах более сложного уровня), направленных на развитие у ребёнка многообразного спектра личного физического потенциала.

Ожидаемые результаты

Учащийся должен

Знать:

- основные понятия и термины Тхэквондо, их произношение на корейском языке и отличия;

- основные технические элементы Тхэквондо;

- этапы проработки технических комплексов (тулей);

- основы работы с макиварами и лапами в парах.

Уметь:

- применять полученные знания в практической деятельности;

- самостоятельно выполнять технические элементы;

-самостоятельно выполнять технические комплексы (тули);

- самостоятельно выполнять комбинации ударов руками и ногами;

- выполнять основные упражнения в рамках ОФП (отжимания, приседания, подъем туловища - работа на пресс) в нескольких вариациях;

- сидеть на шпагате.

Учебно-тематический план модуля 2 «Основы Тхэквондо»

№	Тема занятия	Количество часов			Форма аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности.	1	1	2	Беседа
2	Технический комплекс 1.	1	3	4	Наблюдение
3	Технический комплекс 2.	1	3	4	
4	Промежуточный контроль		2	2	Открытый урок
5	Комбинации ударов руками.	1	3	4	
6	Комбинации ударов руками, работа по лапам.		4	4	Наблюдение
7	Комбинации ударов ногами.	1	3	4	
8	Комбинации ударов ногами, работа по макиварам.		4	4	
9	Комбинации ударов руками и ногами.	1	3	4	
10	Промежуточный контроль.		2	2	Контрольный урок
11	Работа на скорость.		2	2	
12	Работа на силу.		2	2	Наблюдение
13	Повторение изученного материала.		2	2	
14	ОФП, растяжка		6	6	
15	Аттестация.		2	2	Открытый урок
Итого:		6	42	48	

Содержание модуля

Тема 1. Вводное занятие.

Теория. Правила техники безопасности.

Тема 2. Технический комплекс 1.

Теория. Практика: технический комплекс 1.

Тема 3. Технический комплекс 2.

Теория. Практика: технический комплекс 2.

Тема 4. Промежуточный контроль.

Тема 5. Комбинации ударов руками.

Теория. Практика: комбинации ударов руками.

Тема 6. Комбинации ударов руками, работа по лапам.

Практика: комбинации ударов руками, работа в парах по лапам.

Тема 7. Комбинации ударов ногами.

Теория. Практика: комбинации ударов ногами.

Тема 8. Комбинации ударов ногами, работа по макиварам.

Практика: комбинации ударов ногами, работа в парах по макиварам.

Тема 9. Комбинации ударов руками и ногами.

Теория. Практика: комбинации ударов руками и ногами.

Тема 10. Промежуточный контроль.

Тема 11. Работа на скорость.

Практика: работа на скорость.

Тема 12. Работа на силу.

Практика: работа на силу.

Тема 13. Повторение изученного материала.

Практика: повторение изученного материала.

Тема 14. ОФП, растяжка

Практика: ОФП, растяжка.

Тема 15. Аттестация.

Модуль 3. «Мастерство новичка»

Модуль «Мастерство новичка» является третьим модулем дополнительной общеразвивающей программы «Тхэквондо для детей и подростков» в области восточного боевого искусства Тхэквондо. Относится к историко-теоретической, прикладной и образовательно-развивающей областям и способствует формированию у учащихся идеологических установок и физических умений. Целевая направленность модуля «Мастерство новичка» - закрепление знаний о виде спорта, его дисциплинах и направлениях, а также закрепление различных физических навыков и умений.

Учащиеся поднимаются на завершающую ступень в рамках первого года обучения по базовой программе, также поднимаются выше в познании мира единоборств, осваивают для себя новые дисциплины Тхэквондо, что позволяет раскрыть для себя спектр своих физических возможностей в рамках этого вида спорта в большей мере и усовершенствовать свою физическую силу и силу духа. Модуль «Мастерство новичка» даёт возможность закрепить основы восточного единоборства, с его уникальными дисциплинами и тонкостями исполнения технических элементов и комплексов. Изучение данного модуля решает следующие основные задачи:

- умение апеллировать единой системой понятий, которая представляет собой набор понятий и обозначений на корейском языке, на котором можно говорить в процессе занятий, четко знать различие и специфику применения каждого из терминов, соответствующих спортивной квалификации ребенка.

- знание идеологии и порядка внутри системы тренировок и всего спорта в общем;

- умения решать конфликты мирным путем, контролировать свои эмоции;

- знание основ работы в парах и команде;

- развитие выносливости ребенка;

-развитие памяти ребенка, путем повторения и запоминания усложняющихся технических комплексов;

-развитие ударной техники в спарринге;

-развитие воображения ребенка, путем самостоятельного составления им комбинаций из технических элементов.

Цель: закрепление основных прикладных знаний о Тхэквондо, развитие физических способностей, воспитание активного, внимательного, ответственного и воспитанного спортсмена и ученика.

Задачи:

- сформировать интерес к Тхэквондо;

- воспитать основы культуры поведения ребенка, как ученика в процессе тренировок и спортсмена во всей системе единоборства;

- закрепить основные практические знания и умения;

- закрепить знание системы упражнений, (элементы индивидуальных дисциплин, работа в парах более сложного уровня) направленных на развитие у ребёнка многообразного спектра личного физического потенциала.

Ожидаемые результаты

Учащийся должен

Знать:

- основные понятия и термины Тхэквондо, их произношение на корейском языке и их отличия;

- основные технические элементы Тхэквондо;

- этапы проработки технических комплексов (тулей);

- основы работы с макиварами и лапами в парах;

-основы ведения спарринга

Уметь:

- применять полученные знания в практической деятельности;

- самостоятельно выполнять технические элементы;

-самостоятельно выполнять технические комплексы (тули);

- самостоятельно выполнять комбинации ударов руками и ногами;

-знать основы ведения спарринга;

- выполнять основные упражнения в рамках ОФП (отжимания, приседания, подъем туловища- работа на пресс) в нескольких вариациях;

- сидеть на шпагате.

Учебно-тематический план модуля 3 «Мастерство новичка»

№	Тема занятия	Количество часов			Форма аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности.	2		2	Беседа
2	Комбинации ударов руками		2	2	Наблюдение
3	Комбинации ударов руками, работа по лапам.	1	3	4	
4	Комбинации ударов ногами		4	4	
5	Комбинации ударов ногами, работа по макиварам.		4	4	
6	Комбинации ударов руками и ногами		4	4	
7	Комбинации ударов руками и ногами, работа по макиварам.		4	4	
8	Промежуточный контроль		2	2	Открытый урок
9	Основы в спарринге.		4	4	
10	Спарринг, работа без контакта.		4	4	Наблюдение
11	Спарринг, работа в контакт с соперником.		4	4	
12	Работа на скорость.		2	2	
13	Работа на силу и		2	2	

	выносливость				
14	Повторение изученного материала.		2	2	
15	ОФП		2	2	
16	Аттестация.	1	1	2	Открытый урок
Итого:		4	44	48	

Содержание модуля

Тема 1. Вводное занятие.

Теория. Правила техники безопасности.

Тема 2. Комбинации ударов руками

Теория. Практика: комбинации ударов руками.

Тема 3. Комбинации ударов руками, работа по лапам.

Практика: комбинации ударов руками, работа по лапам.

Тема 4. Комбинации ударов ногами

Теория. Практика: комбинации ударов ногами.

Тема 5. Комбинации ударов ногами, работа по макиварам.

Практика: комбинации ударов ногами, работа по макиварам.

Тема 6. Комбинации ударов руками и ногами

Теория. Практика: комбинации ударов руками и ногами.

Тема 7. Комбинации ударов руками и ногами, работа по макиварам.

Практика: комбинации ударов руками и ногами, работа по макиварам.

Тема 8. Промежуточный контроль.

Тема 9. Основы в спарринге.

Теория. Практика: основы спарринга.

Тема 10. Спарринг, работа без контакта.

Практика: спарринг, работа без контакта.

Тема 11. Спарринг, работа в контакт с соперником.

Практика: спарринг, работа в контакт с соперником.

Тема 12. Работа на скорость.

Практика: работа на скорость.

Тема 13. Работа на силу и выносливость

Практика: работа на силу и выносливость.

Тема 14. Повторение изученного материала.

Практика: повторение изученного материала.

Тема 15. ОФП

Практика: ОФП.

Тема 16. Аттестация.

2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Модуль 1 «Закрепляем знания и умения»

Модуль «Закрепляем знания и умения» является первым модулем второго года обучения дополнительной общеразвивающей программы «Тхэквондо для детей и подростков» в области спорта и физической культуры. Относится к теоретической, прикладной и образовательно-развивающей областям и способствует формированию у учащихся идеологических установок и физических умений.

Целевая направленность модуля «Закрепляем знания и умения» - повторение материала, изученного на протяжении первого года обучения, закрепление знаний и умений в области выполнения различных технических элементов Тхэквондо.

Учащиеся оттачивают свое мастерство, повторение материала дает возможность развиваться механической памяти тела, в последствии ребенок с легкостью и технически правильно выполняет элементы и имеет возможность работать над точностью, силой и скоростью удара, а также усложнять технику выполнения при помощи прыжков и нанесения ударов или блоков с разворотом. Только познав и закрепив все основы знаний и умений, путем многократного и качественного повторения, ребенок может двигаться дальше к более сложным элементам и комплексам.

Изучение данного модуля решает следующие основные задачи:

- закрепление изученного материала;

-исправление ошибок и обеспечение максимально правильного выполнения ребенком элементов и комплексов;

- развитие у ребенка оценочного мнения и способности анализировать, что позволяет видеть свои ошибки самостоятельно и соответственно их исправлять

Цель:

- закрепление теоретических знаний о Тхэквондо, развитие физических способностей;

- формирование оценочно-аналитического мышления ребенка;

-развитие самостоятельности, внимательности и усидчивости.

Задачи:

- сформировать интерес к Тхэквондо;

- научить ребенка внимательно выполнять многократные повторения элементов;

- развить память ребенка.

Ожидаемые результаты

Учащийся должен

Знать:

-историю Тхэквондо;

- понятия и термины Тхэквондо, их произношение на корейском языке и отличия;

- подготовительные и начальные технические элементы Тхэквондо.

Уметь:

- применять полученные знания в практической деятельности;

- самостоятельно выполнять технические элементы;

-самостоятельно выполнять подготовительные и начальные подготовительные технические комплексы (тули);

- выполнять начальные упражнения в рамках ОФП (отжимания, приседания, подъем туловища - работа на пресс);

-выполнять связки технических элементов в парах при работе на лапах и с макиварами;

- вести спарринг без контакта и в контакт с соперником;

-сидеть на шпагате.

Учебно-тематический план модуля 1 «Закрепляем знания и умения»

№	Тема занятия	Количество часов			Форма аттестации
		Теория	Практика	Все го	
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности.	2		2	Беседа
2	Повторение технических элементов. Вспоминаем историю Тхэквондо.	1	3	4	Опрос
3	Повторение техники, стойки, удары и блоки руками	1	3	4	Наблюдение
4	Стойки, удары и блоки руками		6	6	
5	Повторение подготовительных технических комплексов 1,2.		6	6	
6	Промежуточный контроль		2	2	Открытый урок
7	Повторение ударов ногами		2	2	
8	Повторение связок, работа по лапам		2	2	Наблюдение
9	Повторение связок, работа по макиварам		4	4	

10	Спарринг		4	4	
11	Работа на скорость		2	2	
12	Работа на силу и выносливость		2	2	Наблюдение
13	ОФП, растяжка		4	4	
14	Повторение изученного материала.		2	2	
15	Аттестация:		2	2	Открытый урок
Итого:		4	44	48	

Содержание модуля

Тема 1. Вводное занятие.

Теория. Правила техники безопасности.

Тема 2. Повторение технических элементов. Вспоминаем историю Тхэквондо.

Теория: повторение истории Тхэквондо.

Тема 3. Повторение техники, стойки, удары и блоки руками

Теория. Практика: повторение техники, стойки, удары и блоки руками

Тема 4. Стойки, удары и блоки руками

Практика: стойки, удары и блоки руками

Тема 5. Повторение подготовительных технических комплексов 1,2.

Практика: повторение, подготовительный технический комплекс 1,2.

Тема 6. Промежуточный контроль.

Тема 7. Повторение ударов ногами

Практика: Повторение ударов ногами

Тема 8. Повторение связок, работа по лапам

Практика: Повторение связок, работа по лапам

Тема 9. Повторение связок, работа по макиварам

Практика: Повторение связок, работа по макиварам

Тема 10. Спарринг

Практика: Спарринг

Тема 11. Работа на скорость

Практика: работа на скорость

Тема 12. Работа на силу и выносливость

Практика: работа на силу и выносливость

Тема 13. ОФП, растяжка

Практика: ОФП, растяжка.

Тема 14. Повторение изученного материала.

Практика: повторение изученного материала.

Тема 15. Аттестация

Практика. Подведение итогов

Модуль 2 «Учимся побеждать»

Модуль «Учимся побеждать» является вторым модулем второго года обучения дополнительной общеразвивающей программы «Тхэквондо для детей и подростков» в области восточного боевого искусства Тхэквондо. Относится к теоретической, прикладной и образовательно-развивающей областям и способствует формированию у учащихся идеологических установок и физических умений.

Целевая направленность модуля «Учимся побеждать» - погружение в соревновательный мир Тхэквондо, развитие как лидерских, так и командных качеств. Учащиеся поднимаются на следующую ступень в познании мира единоборств, открывают для себя

новые дисциплины Тхэквондо, что позволяет увидеть красоту этого вида спорта в большей мере и усовершенствовать свою физическую силу и силу духа.

Ребенок учится справляться с волнением и ответственностью, учится концентрироваться, настраиваться на выступление.

Модуль «Учимся побеждать» даёт возможность познакомиться с миром соревнований и турниров восточного единоборства, с его уникальными дисциплинами и тонкостями исполнения технических элементов и комплексов. Также обучающийся знакомится с правилами и порядками исполнения элементов на соревнованиях и механизмом оценивания выступления судьями. Изучение данного модуля решает следующие основные задачи:

- знание порядка выступления спортсмена в спарринге и тулях;

- знание основных правил оценки выступления;

- умение выполнять рекомендации тренера во время спарринга.

Цель: формирование основных прикладных и теоретических знаний о правилах проведения турниров по Тхэквондо, а также о правилах поведения спортсмена на этих турнирах, развитие физических способностей, воспитание активного, внимательного, ответственного спортсмена и ученика.

Задачи:

- развить интерес к Тхэквондо;

- психологически подготовить ребенка к преодолению волнения и страха;

- научить ребенка исправлять ошибки или менять тактику в процессе спарринга, внимательно слушать тренера;

- научить ребенка по максимуму демонстрировать свой потенциал и технический арсенал;

- объяснить ребенку важность как победы, так и поражения в турнире.

Ожидаемые результаты

Учащийся должен

Знать:

- основные понятия и правила, функционирующие в рамках проведения соревнований;

-необходимые технические комплексы, соответствующие его спортивной квалификации.

Уметь:

- менять тактику ведения спарринга в зависимости от рекомендаций тренера;

- выполнять комплексы технических элементов с концентрацией и собранностью, не отвлекаясь на соперника.

Учебно-тематический план модуля 2 «Учимся побеждать»

№	Тема занятия	Количество часов			Форма аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности.	1	1	2	Беседа
2	Правила проведения соревнований по тулям		2	2	Опрос
3	Имитация соревнований, туль.		2	2	Наблюдение
4	Правила проведения соревнований по спаррингу.	1	1	2	
5	Имитация соревнований, спарринг.		4	4	
6	Промежуточный контроль	1	1	2	Открытый урок
7	Система оценивания туля.		2	2	
8	Работа судьи, туль		2	2	Опрос
9	Судейство в спарринге	1	1	2	
10	Работа судьи, спарринг	1	3	4	
11	Связки, работа по лапам.		4	4	Наблюдение
12	Связки работа по макиварам.		4	4	
13	Спарринг	1	1	2	
14	Спарринг до первого технического действия.		4	4	
15	Повторение изученного материала.		2	2	
16	ОФП, растяжка		6	6	
17	Аттестация.		2	2	Открытый

					урок
Итого:		6	42	48	

Содержание модуля

Тема 1. Вводное занятие.

Теория. Правила техники безопасности.

Тема 2. Правила проведения соревнований по тулям

Теория: правила проведения соревнований по тулям.

Тема 3. Имитация соревнований, туль.

Практика: имитация соревнований, туль.

Тема 4. Правила проведения соревнований по спаррингу.

Теория: правила проведения соревнований по спаррингу.

Тема 5. Имитация соревнований, спарринг.

Практика: имитация соревнований, спарринг.

Тема 6. Промежуточный контроль.

Тема 7. Система оценивания туля.

Теория: система оценивания туля.

Тема 8. Работа судьи, туль

Практика: имитация работы судьи, туль.

Тема 9. Судейство в спарринге

Теория: система оценивания спарринга.

Тема 10. Работа судьи, спарринг

Практика: имитация работы судьи, спарринг.

Тема 11. Связки, работа по лапам.

Практика: связки, работа по лапам.

Тема 12. Связки работа по макиварам.

Практика: связки, работа по макиварам.

Тема 13. Спарринг

Практика: спарринг.

Тема 14. Спарринг до первого технического действия.

Теория. Практика: спарринг до первого технического действия.

Тема 15. Практика: повторение изученного материала.

Тема 16. ОФП, растяжка

Практика: ОФП, растяжка.

Тема 17. Аттестация.

Модуль 3. «Движение вперед»

Модуль «Движение вперед» является третьим модулем второго года обучения дополнительной общеразвивающей программы «Тхэквондо для детей и подростков» в области восточного боевого искусства Тхэквондо. Относится к теоретической, прикладной и образовательно-развивающей областям и способствует формированию у учащихся идеологических установок и физических умений.

Целевая направленность модуля «Движение вперед» - развитие у обучающегося желания и стремления к саморазвитию и совершенствованию своих умений, работа над мотивацией, целеустремленностью и трудолюбием ребенка.

Учащиеся поднимаются на завершающую ступень в рамках второго года обучения по базовой программе, также поднимаются выше в познании мира единоборств, осваивают для себя новые дисциплины Тхэквондо, что позволяет раскрыть для себя спектр своих

физических возможностей в рамках этого вида спорта в большей мере и усовершенствовать свою физическую силу и силу духа.

Модуль «Движение вперед» даёт возможность развиваться и самосовершенствоваться, обучающиеся учатся ставить цели и достигать их. Ребенок учится работать над собой, а также имеет возможность развивать свое оценочное мнение как по отношению к своим товарищам, так и по отношению к самому себе, что позволяет сформировать умение видеть и исправлять свои ошибки самостоятельно. Изучение данного модуля решает следующие задачи:

- формирование у ребенка мотивационной системы;

- развитие индивидуальных способностей ребенка;

- формирование умения ставить и достигать цели.

Цель: воспитание у ребенка желания развиваться и работать над собой, преодолевая себя на пути к достижению желаемого результата.

Задачи:

- развить интерес к Тхэквондо;

- сформировать цель к концу обучения по данному модулю и способы ее достижения;

- развить внутренний потенциал ребенка;

- развить желание ребенка к саморазвитию.

Ожидаемые результаты

Учащийся должен

Знать:

- технические комплексы, соответствующие спортивной квалификации;

- свои сильные и слабые стороны;

- свою личную тактику ведения спарринга.

Уметь:

- менять тактику ведения спарринга в зависимости от соперника

- выполнять технические комплексы, соответствующие спортивной квалификации, а также уметь самостоятельно видеть свои ошибки при выполнении элементов;

- работать в атаке и контратаке в процессе ведения спарринга.

Учебно-тематический план модуля 3 «Движение вперед»

№	Тема занятия	Количество часов			Форма аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности. Индивидуальные комбинации	1	1	2	Беседа Наблюдение
2	Проработка индивидуальных комбинаций.		10	10	Наблюдение
3	Связки, индивидуальные комбинации.		4	4	
4	Проработка сложных элементов		2	2	
5	Работа в атаке		2	2	
6	Работа в контратаке		2	2	
7	Туль, работа перед зеркалом		2	2	
8	Туль, проработка сложных элементов		2	2	
9	Промежуточный контроль	1	1	2	Открытый урок
10	Спарринг с заданием		2	2	
11	Свободный спарринг		4	4	
12	Работа на статику и равновесие		2	2	Открытый урок
13	Работа на скорость.		2	2	
14	Работа на силу и выносливость.		2	2	Наблюдение
15	Повторение изученного материала	1	1	2	Опрос
16	Развитие личного потенциала.		2	2	
17	Упражнения на укрепление различных групп мышц.		2	2	
18	Аттестация.		2	2	Открытый урок
Итого:		3	45	48	

Содержание модуля

Тема 1. Вводное занятие.

Теория. Правила техники безопасности.

Тема 2. Проработка индивидуальных комбинаций.

Теория. Практика: индивидуальные комбинации

Тема 3. Связки, индивидуальные комбинации.

Практика: связки, индивидуальные комбинации.

Тема 4. Проработка сложных элементов

Практика: связки: проработка сложных элементов

Тема 5. Работа в атаке

Практика: связки: работа в атаке

Тема 6. Работа в контратаке

Практика: связки: работа в контратаке

Тема 7. Туль, работа перед зеркалом

Практика: туль, работа перед зеркалом

Тема 8. Туль, проработка сложных элементов

Практика: туль, проработка сложных элементов

Тема 9. Промежуточный контроль.

Тема 10. Спарринг с заданием

Практика: спарринг с заданием

Тема 11. Свободный спарринг

Практика: свободный спарринг

Тема 12. Работа на статику и равновесие

Практика: работа на статику и равновесие

Тема 13. Работа на скорость.

Практика: работа на скорость.

Тема 14. Работа на силу и выносливость.

Практика: работа на силу и выносливость.

Тема 15. Практика: повторение изученного материала.

Тема 16. Развитие личного потенциала.

Теория. Практика: развитие личного потенциала.

Тема 17. Упражнения на укрепление различных групп мышц.

Теория. Практика: упражнения на укрепление различных групп мышц.

Тема 18. Аттестация.

4.РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

При реализации образовательной программы устанавливаются групповые занятия, рекомендованная численность учащихся составляет 10-15 человек. Программа предусматривает различные формы организации деятельности учащихся на занятии: индивидуально-групповая, работа по подгруппам. По типу занятия: теоретические, практические, комбинированные. Формы проведения занятий: беседа, тренировка.

Программа предусматривает **дистанционное обучение.**

Формы дистанционного обучения:

-выполнение домашнего задания;

-просмотр видеоматериалов;

-участие в видеоконференциях.

В основу данной программы положены следующие педагогические принципы: принцип гуманизации; принцип самоценности личности; принцип увлекательности;

принцип креативности, принцип самореализации, принцип организации процесса физической активности.

Личностно-ориентированный, интегрированный и физкультурно-образовательный подходы к образованию позволяют реализовать концепцию настоящей программы в полном объеме и добиться стабильных позитивных результатов.

Комплексно-целевой подход к образовательному процессу, предполагающий: дифференцированный подбор основных средств обучения и воспитания; демократический стиль общения и практическое сотрудничество педагога и учащегося; достижение заданных результатов на разных уровнях позволит интенсифицировать получение качественных результатов юных спортсменов. Образовательный процесс включает в себя различные методы обучения: репродуктивный (воспроизводящий), проблемный (педагог ставит проблему и вместе с воспитанниками ищет пути ее решения), эвристический (проблема формулируется детьми, ими и предлагаются способы ее решения).

Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса: словесный, наглядный, практический. Методы обучения в физкультурно-спортивном объединении осуществляют четыре основные функции: функцию сообщения информации; функцию обучения воспитанников практическим умениям и навыкам; функцию учения, обеспечивающую познавательную деятельность самих воспитанников; функцию руководства познавательной деятельностью учащихся.

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения: словесный (объяснение, беседа); наглядный (показ, демонстрация приемов и технических элементов); практический (выполнение упражнений и комплексов); эмоциональный (контроль эмоций, самообладание, целеустремленность и трудолюбие).

Методические рекомендации преподавателям

Задача каждого урока – формирование теоретически - практического восприятия боевого искусства. Важно создавать на занятиях комфортную, безопасную и дружественную атмосферу, в которой дети могли бы чувствовать себя свободно и раскованно, не боясь проявить свои возможности и способности, знания и умения, не боясь задавать вопросы и пробовать себя в совершенно новых и непривычных для них упражнениях. Создание ситуаций успеха на занятиях по программе является одним из

основных методов воздействия на эмоциональную сферу детей и представляет собой специально созданные педагогом учебные ситуации, в которых ребёнок добивается хороших результатов, что ведёт к возникновению у него чувства уверенности в своих силах и ощущения доступности самого учебного процесса, который должен быть направлен на формирование:

- коммуникабельности;
- самодисциплины и умения правильно распределять свои силы;
- партнёрских отношений в группе;
- чувства ответственности;
- активности и трудолюбия;
- грамотного выполнения физических упражнений.

Рекомендации по работе на занятиях.

В рамках данной программы ребенок знакомится с такой дисциплиной, как спарринг. Важно понимать, что здесь важную роль играет не только физическая подготовка ребенка, но и его морально-психологическое состояние. Педагог должен постараться создать комфортную и безопасную атмосферу на занятиях, не допускать проявления агрессии и неспортивного поведения у ребенка в процессе изучения спарринга. Также имеет место быть демонстрация преподаватель - ученик, которая позволяет лучше понять технику спарринга ребенку и добавляет наглядности всему процессу, что также способствует улучшению восприятия и усвоения информации ребенком.

Материально-технические средства:

- учебная аудитория (спортивный зал), соответствующая требованиям санитарных норм и правил;
- необходимое оборудование для работы в парах (макивары, лапы, личная амуниция);
-скакалка;
- зеркало.

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Миронова З.С. Меркулова Р.И., Богуцкая Е.В., Баднин И.А. Перенапряжение опорнодвигательного аппарата у спортсменов — М.: ФиС,2002.

2. Набатникова М.Я., Граевская Н.Д. Перспективное планирование спортивной тренировки. — М.: ФиС, 2011.

3. Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. — Ульяновск: 2000, с.144.

4. Назаренко Л.Д. Предпосылки к исследованию двигательно-координационных качеств, как одно из сторон гармоничного развития личности. — В сб.: Любищевские чтения. — Ульяновск: 2009, с. 120–122.

5. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. — М.: ФиС, 2010.

6. Сермеев Б.В. Активное движение в суставах и методы их развития у школьников. — Горький: 2016.

7. Травин Ю.Г., Дьяков В.В. Возрастные особенности развития двигательных качеств школьников и юных спортсменов. — М.: ФиС, 2016, с.255.

8. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М.: ФиС. 2014, с.232.

9. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. М.: ФиС, 2011, с.223.

10. Эффективные средства и методы подготовки юных спортсменов. Сб. науч. тр. под ред. В.С. Топчияна. — М.: 2018, с.130.

6. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1. Календарный учебный график

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ П/п	Дата проведения занятия	Время проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
Модуль 1 «Что такое Тхэквондо?»							
1.	06.09	16.20-17.00 17.10-17.50	2	Инструктаж по технике безопасности.	Вводное занятие	МБОУ Школа№76 спортзал	Опрос
2.	08.09	16.20-17.00 17.10-17.50	2	История клуба.	Лекция-беседа	МБОУ Школа№76 спортзал	Опрос
3.	13.09	16.20-17.00 17.10-17.50	2	Стойки.	Практикум	МБОУ Школа№76 спортзал	Наблюдение
4.	15.09	16.20-17.00 17.10-17.50	2	Стойки.	Практикум	МБОУ Школа№76 спортзал	Наблюдение
5.	20.09	16.20-17.00 17.10-17.50	2	Стойки.	Практикум	МБОУ Школа№76 спортзал	Наблюдение
6.	22.09	16.20-17.00 17.10-17.50	2	Стойки.	Практикум	МБОУ Школа№76 спортзал	Наблюдение
7.	27.09	16.20-17.00 17.10-17.50	2	Удары руками.	Практикум	МБОУ Школа№76 спортзал	Наблюдение
8.	29.09	16.20-17.00 17.10-17.50	2	Удары руками.	Практикум	МБОУ Школа№76 спортзал	Наблюдение

9.	04.10	16.20-17.00 17.10-17.50	2	Блоки руками.	Практикум	МБОУ Школа№76 спортзал	Наблюдение
10.	06.10	16.20-17.00 17.10-17.50	2	Блоки руками.	Практикум	МБОУ Школа№76 спортзал	Наблюдение
11.	11.10	16.20-17.00 17.10-17.50	2	Подготовительный технический комплекс 1.	Практикум	МБОУ Школа№76 спортзал	Наблюдение
12.	13.10	16.20-17.00 17.10-17.50	2	Подготовительный технический комплекс 1.	Практикум	МБОУ Школа№76 спортзал	Наблюдение
13.	18.10	16.20-17.00 17.10-17.50	2	Подготовительный технический комплекс 1.	Практикум	МБОУ Школа№76 спортзал	Наблюдение
14.	20.10	16.20-17.00 17.10-17.50	2	Подготовительный технический комплекс 1.	Практикум	МБОУ Школа№76 спортзал	Наблюдение
15.	25.10	16.20-17.00 17.10-17.50	2	Повторение изученного материала.	Практикум	МБОУ Школа№76 спортзал	Опрос
16.	27.10	16.20-17.00 17.10-17.50	2	Растяжка	Практикум	МБОУ Школа№76 спортзал	Наблюдение
17.	01.11	16.20-17.00 17.10-17.50	2	Подготовительный технический комплекс 2.	Практикум	МБОУ Школа№76 спортзал	Наблюдение
18.	03.11	16.20-17.00 17.10-17.50	2	Подготовительный технический комплекс 2.	Практикум	МБОУ Школа№76 спортзал	Наблюдение
19.	08.11	16.20-17.00 17.10-17.50	2	Подготовительный технический комплекс 2.	Практикум	МБОУ Школа№76 спортзал	Наблюдение

20.	10.11	16.20-17.00 17.10-17.50	2	Растяжка	Практикум	МБОУ Школа№76 спортзал	Наблюдение
21.	15.11	16.20-17.00 17.10-17.50	2	Повторение изученного материала.	Практикум	МБОУ Школа№76 спортзал	Наблюдение
22.	17.11	16.20-17.00 17.10-17.50	2	ОФП	Практикум	МБОУ Школа№76 спортзал	Наблюдение
23.	22.11	16.20-17.00 17.10-17.50	2	Повторение изученного материала.	Практикум	МБОУ Школа№76 спортзал	Наблюдение, опрос
24.	24.11	16.20-17.00 17.10-17.50	2	Аттестация.	Открытый урок	МБОУ Школа№76 спортзал	Подведение итогов
Модуль 2 «Основы Тхэквондо»							
1.	29.11	16.20-17.00 17.10-17.50	2	Правила техники безопасности.	Вводное занятие	МБОУ Школа№76 спортзал	Опрос
2.	01.12	16.20-17.00 17.10-17.50	2	Технический комплекс 1.	Практикум	МБОУ Школа№76 спортзал	Наблюдение
3.	06.12	16.20-17.00 17.10-17.50	2	Технический комплекс 1.	Практикум	МБОУ Школа№76 спортзал	Наблюдение
4.	08.12	16.20-17.00 17.10-17.50	2	Технический комплекс 1.	Практикум	МБОУ Школа№76 спортзал	Наблюдение
5.	13.12	16.20-17.00 17.10-17.50	2	Растяжка	Практикум	МБОУ Школа№76 спортзал	Наблюдение
6.	15.12	16.20-17.00 17.10-17.50	2	Технический комплекс 2.	Практикум	МБОУ Школа№76 спортзал	Наблюдение

7.	20.12	16.20-17.00 17.10-17.50	2	Технический комплекс 2.	Практикум	МБОУ Школа№76 спортзал	Наблюдение
8.	22.12	16.20-17.00 17.10-17.50	2	Технический комплекс 2.	Практикум	МБОУ Школа№76 спортзал	Наблюдение
9.	27.12	16.20-17.00 17.10-17.50	2	Технический комплекс 2.	Практикум	МБОУ Школа№76 спортзал	Наблюдение
10.	29.12	16.20-17.00 17.10-17.50	2	Промежуточный контроль	Урок-соревнование	МБОУ Школа№76 спортзал	ткрытый урок
11.	10.01	16.20-17.00 17.10-17.50	2	Комбинации ударов руками.	Практикум	МБОУ Школа№76 спортзал	Наблюдение
12.	12.01	16.20-17.00 17.10-17.50	2	Комбинации ударов руками.	Практикум	МБОУ Школа№76 спортзал	Наблюдение
13.	17.01	16.20-17.00 17.10-17.50	2	Комбинации ударов руками.	Практикум	МБОУ Школа№76 спортзал	Наблюдение
14.	19.01	16.20-17.00 17.10-17.50	2	ОФП	Практикум	МБОУ Школа№76 спортзал	Наблюдение
15.	24.01	16.20-17.00 17.10-17.50	2	Комбинации ударов руками, работа по лапам.	Практикум	МБОУ Школа№76 спортзал	Наблюдение
16.	26.01	16.20-17.00 17.10-17.50	2	Комбинации ударов руками, работа по лапам.	Практикум	МБОУ Школа№76 спортзал	Наблюдение
17.	31.01	16.20-17.00 17.10-17.50	2	Растяжка	Практикум	МБОУ Школа№76 спортзал	Наблюдение
18.	02.02	16.20-17.00 17.10-17.50	2	Комбинации ударов руками, работа по лапам.	Практикум	МБОУ Школа№76 спортзал	Наблюдение

19.	07.02	16.20-17.00 17.10-17.50	2	Работа на скорость	Практикум	МБОУ Школа№76 спортзал	Наблюдение
20.	09.02	16.20-17.00 17.10-17.50	2	Работа на силу.	Практикум	МБОУ Школа№76 спортзал	Наблюдение
21.	14.02	16.20-17.00 17.10-17.50	2	ОФП	Практикум	МБОУ Школа№76 спортзал	Наблюдение
22.	16.02	16.20-17.00 17.10-17.50	2	Растяжка	Практикум	МБОУ Школа№76 спортзал	Наблюдение
23.	21.02	16.20-17.00 17.10-17.50	2	Повторение изученного материала	Практикум	МБОУ Школа№76 спортзал	Наблюдение
24.	28.02	16.20-17.00 17.10-17.50	2	Подведение итогов	Практикум	МБОУ Школа№76 спортзал	Аттестация
Модуль 3 «Мастерство новичка»							
1.	02.03	16.20-17.00 17.10-17.50	2	Правила техники безопасности.	Вводное занятие.	МБОУ Школа№76 спортзал	Опрос
2.	07.03	16.20-17.00 17.10-17.50	2	Комбинации ударов руками, работа по лапам.	Практикум	МБОУ Школа№76 спортзал	Наблюдение
3.	09.03	16.20-17.00 17.10-17.50	2	Комбинации ударов руками, работа по лапам.	Практикум	МБОУ Школа№76 спортзал	Наблюдение
4.	14.03	16.20-17.00 17.10-17.50	2	Комбинации ударов руками, работа по лапам.	Практикум	МБОУ Школа№76 спортзал	Наблюдение
5.	16.03	16.20-17.00 17.10-17.50	2	ОФП	Практикум	МБОУ Школа№76 спортзал	Наблюдение

6.	21.03	16.20-17.00 17.10-17.50	2	Комбинации ударов ногами, работа по макиварам.	Практикум	МБОУ Школа№76 спортзал	Наблюдение
7.	23.03	16.20-17.00 17.10-17.50	2	Комбинации ударов ногами, работа по макиварам.	Практикум	МБОУ Школа№76 спортзал	Наблюдение
8.	28.03	16.20-17.00 17.10-17.50	2	Комбинации ударов ногами, работа по макиварам.	Практикум	МБОУ Школа№76 спортзал	Наблюдение
9.	30.03	16.20-17.00 17.10-17.50	2	Растяжка	Практикум	МБОУ Школа№76 спортзал	Наблюдение
10.	04.04	16.20-17.00 17.10-17.50	2	Промежуточная аттестация	Практикум	МБОУ Школа№76 спортзал	Наблюдение
11.	06.04	16.20-17.00 17.10-17.50	2	Движение в спарринге.	Практикум	МБОУ Школа№76 спортзал	Наблюдение
12.	11.04	16.20-17.00 17.10-17.50	2	Движение в спарринге.	Практикум	МБОУ Школа№76 спортзал	Наблюдение
13.	13.04	16.20-17.00 17.10-17.50	2	Движение в спарринге.	Практикум	МБОУ Школа№76 спортзал	Наблюдение
14.	18.04	16.20-17.00 17.10-17.50	2	Спарринг, работа без контакта.	Практикум	МБОУ Школа№76 спортзал	Наблюдение
15.	20.04	16.20-17.00 17.10-17.50	2	Спарринг, работа без контакта.	Практикум	МБОУ Школа№76 спортзал	Наблюдение
16.	25.04	16.20-17.00 17.10-17.50	2	Спарринг, работа без контакта.	Практикум	МБОУ Школа№76 спортзал	Наблюдение

17.	27.04	16.20-17.00 17.10-17.50	2	Промежуточный контроль	Практикум	МБОУ Школа№76 спортзал	Открытый урок
18.	02.05	16.20-17.00 17.10-17.50	2	Растяжка	Практикум	МБОУ Школа№76 спортзал	Наблюдение
19.	04.05	16.20-17.00 17.10-17.50	2	Спарринг, работа в контакт с соперником.	Практикум	МБОУ Школа№76 спортзал	Наблюдение
20.	11.05	16.20-17.00 17.10-17.50	2	Спарринг, работа в контакт с соперником.	Практикум	МБОУ Школа№76 спортзал	Наблюдение
21.	16.05	16.20-17.00 17.10-17.50	2	ОФП	Практикум	МБОУ Школа№76 спортзал	Наблюдение
22.	18.05	16.20-17.00 17.10-17.50	2	Растяжка	Практикум	МБОУ Школа№76 спортзал	Наблюдение
23.	23.05	16.20-17.00 17.10-17.50	2	Повторение изученного материала	Практикум	МБОУ Школа№76 спортзал	Наблюдение
24.	25.05	16.20-17.00 17.10-17.50	2	Аттестация	Открытый урок	МБОУ Школа№76 спортзал	Подведение итогов

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ П/п	**Дата проведения занятия**	**Время проведения занятия**	**Кол-во часов**	**Тема занятия**	**Форма занятия**	**Место проведения**	**Форма контроля**
***Модуль* 1 «Закрепляем знания и умения»**							
1.	02.09	13.30-14.10 14.20-15.00	2	Инструктаж по технике безопасности.	Вводное занятие.	МБОУ Школа№29	Опрос

				Теория.		спортзал	
2.	05.09	13.30-14.10 14.20-15.00	2	Повторение технических элементов. Вспоминаем историю Тхэквондо.	Беседа	МБОУ Школа№29 спортзал	Опрос
3.	09.09	13.30-14.10 14.20-15.00	2	Отработка изученных стоек и ударов.	Практикум	МБОУ Школа№29 спортзал	Наблюдение
4.	12.09	13.30-14.10 14.20-15.00	2	Отработка изученных стоек и ударов.	Практикум	МБОУ Школа№29 спортзал	Наблюдение
5.	16.09	13.30-14.10 14.20-15.00	2	Отработка изученных стоек и ударов.	Практикум	МБОУ Школа№29 спортзал	Наблюдение
6.	19.09	13.30-14.10 14.20-15.00	2	Повторение подготовительных технических комплексов 1,2.	Практикум	МБОУ Школа№29 спортзал	Наблюдение
7.	23.09	13.30-14.10 14.20-15.00	2	Повторение подготовительных технических комплексов 1,2.	Практикум	МБОУ Школа№29 спортзал	Наблюдение
8.	26.09	13.30-14.10 14.20-15.00	2	Повторение подготовительных технических комплексов 1,2.	Практикум	МБОУ Школа№29 спортзал	Наблюдение
9.	30.09	13.30-14.10 14.20-15.00	2	Повторение подготовительных технических комплексов 1,2.	Практикум	МБОУ Школа№29 спортзал	Наблюдение
10.	03.10	13.30-14.10 14.20-15.00	2	Повторение ударов ногами	Практикум	МБОУ Школа№29 спортзал	Наблюдение
11.	07.10	13.30-14.10 14.20-15.00	2	Повторение ударов ногами	Практикум	МБОУ Школа№29	Наблюдение

						спортзал	
12.	10.10	13.30-14.10 14.20-15.00	2	Повторение ударов ногами	Практикум	МБОУ Школа№29 спортзал	Наблюдение
13.	14.10	13.30-14.10 14.20-15.00	2	Промежуточный контроль	Урок-соревнование	МБОУ Школа№29 спортзал	Открытый урок
14.	17.10	13.30-14.10 14.20-15.00	2	Растяжка	Практикум	МБОУ Школа№29 спортзал	Наблюдение
15.	21.10	13.30-14.10 14.20-15.00	2	Повторение связок, работа по лапам	Практикум	МБОУ Школа№29 спортзал	Наблюдение
16.	24.10	13.30-14.10 14.20-15.00	2	Повторение связок, работа по лапам	Практикум	МБОУ Школа№29 спортзал	Наблюдение
17.	28.10	13.30-14.10 14.20-15.00	2	Повторение связок, работа по макиварам	Практикум	МБОУ Школа№29 спортзал	Наблюдение
18.	31.10	13.30-14.10 14.20-15.00	2	Повторение связок, работа по макиварам	Практикум	МБОУ Школа№29 спортзал	Наблюдение
19.	07.11	13.30-14.10 14.20-15.00	2	ОФП	Практикум	МБОУ Школа№29 спортзал	Наблюдение
20.	11.11	13.30-14.10 14.20-15.00	2	Растяжка	Практикум	МБОУ Школа№29 спортзал	Наблюдение
21.	14.11	13.30-14.10 14.20-15.00	2	Повторение изученного материала	Беседа	МБОУ Школа№29 спортзал	Опрос
22.	18.11	13.30-14.10 14.20-15.00	2	Повторение изученного материала	Беседа Практикум	МБОУ Школа№29 спортзал	Наблюдение, опрос
23.	21.11	13.30-14.10	2	Повторение изученного	Практикум	МБОУ Школа№29	Наблюдение

		14.20-15.00		материала		спортзал	
24.	25.11	13.30-14.10 14.20-15.00	2	Аттестация	Практикум	МБОУ Школа№29 спортзал	Открытый урок
Модуль 2. «Учимся побеждать»							
1.	28.11	13.30-14.10 14.20-15.00	2	Вводное занятие. Правила техники безопасности. Правила проведения соревнований по тулям.	Вводное занятие	МБОУ Школа№29 спортзал	Опрос
2.	02.12	13.30-14.10 14.20-15.00	2	Имитация соревнований, туль.	Урок-турнир	МБОУ Школа№29 спортзал	Наблюдение
3.	05.12	13.30-14.10 14.20-15.00	2	Имитация соревнований, туль.	Урок-турнир	МБОУ Школа№29 спортзал	Наблюдение
4.	09.12	13.30-14.10 14.20-15.00	2	Имитация соревнований, туль.	Урок-турнир	МБОУ Школа№29 спортзал	Наблюдение
5.	12.12	13.30-14.10 14.20-15.00	2	Имитация соревнований, туль.	Урок-турнир	МБОУ Школа№29 спортзал	Наблюдение
6.	16.12	13.30-14.10 14.20-15.00	2	Растяжка	Практикум	МБОУ Школа№29 спортзал	Наблюдение
7.	19.12	13.30-14.10 14.20-15.00	2	Имитация соревнований, спарринг.	Урок-турнир	МБОУ Школа№29 спортзал	Наблюдение
8.	23.12	13.30-14.10 14.20-15.00	2	Имитация соревнований, спарринг.	Урок-турнир	МБОУ Школа№29 спортзал	Наблюдение
9.	26.12	13.30-14.10 14.20-15.00	2	Имитация соревнований, спарринг.	Урок-турнир	МБОУ Школа№29 спортзал	Наблюдение

10.	29.12	13.30-14.10 14.20-15.00	2	Имитация соревнований, спарринг.	Урок-турнир	МБОУ Школа№29 спортзал	Наблюдение
11.	09.01	13.30-14.10 14.20-15.00	2	Промежуточный контроль	Урок-соревнование	МБОУ Школа№29 спортзал	Открытый урок
12.	13.01	13.30-14.10 14.20-15.00	2	Судейство	Беседа-лекция	МБОУ Школа№29 спортзал	Опрос
13.	16.01	13.30-14.10 14.20-15.00	2	Судейство в спарринге	Практикум	МБОУ Школа№29 спортзал	Наблюдение
14.	20.01	13.30-14.10 14.20-15.00	2	Судейство в спарринге	Практикум	МБОУ Школа№29 спортзал	Наблюдение
15.	23.01	13.30-14.10 14.20-15.00	2	Судейство в спарринге	Практикум	МБОУ Школа№29 спортзал	Наблюдение
16.	27.01	13.30-14.10 14.20-15.00	2	Судейство	Беседа	МБОУ Школа№29 спортзал	Опрос
17.	30.01	13.30-14.10 14.20-15.00	2	Спарринг до первого технического действия.	Практикум	МБОУ Школа№29 спортзал	Наблюдение
18.	03.02	13.30-14.10 14.20-15.00	2	Спарринг до первого технического действия.	Практикум	МБОУ Школа№29 спортзал	Наблюдение
19.	06.02	13.30-14.10 14.20-15.00	2	Связки работа по макиварам.	Практикум	МБОУ Школа№29 спортзал	Наблюдение
20.	10.02	13.30-14.10 14.20-15.00	2	Связки работа по макиварам.	Практикум	МБОУ Школа№29 спортзал	Наблюдение
21.	13.02	13.30-14.10	2	ОФП	Практикум	МБОУ Школа№29	Наблюдение

		14.20-15.00				спортзал	
22.	17.02	13.30-14.10 14.20-15.00	2	Растяжка	Практикум	МБОУ Школа№29 спортзал	Наблюдение
23.	20.02	13.30-14.10 14.20-15.00	2	Повторение изученного материала.	Практикум	МБОУ Школа№29 спортзал	Наблюдение, опрос
24.	24.02	13.30-14.10 14.20-15.00	2	Аттестация	Итоговый урок	МБОУ Школа№29 спортзал	Подведение итогов.
Модуль 3 «Движение вперед»							
1.	27.02	13.30-14.10 14.20-15.00	2	Вводное занятие. Правила техники безопасности. Индивидуальные комбинации	Вводное занятие.	МБОУ Школа№29 спортзал	Опрос
2.	03.03	13.30-14.10 14.20-15.00	2	Отработка индивидуальных комбинаций.	Практикум	МБОУ Школа№29 спортзал	Наблюдение
3.	06.03	13.30-14.10 14.20-15.00	2	Отработка индивидуальных комбинаций.	Практикум	МБОУ Школа№29 спортзал	Наблюдение
4.	10.03	13.30-14.10 14.20-15.00	2	Отработка индивидуальных комбинаций.	Практикум	МБОУ Школа№29 спортзал	Наблюдение
5.	13.03	13.30-14.10 14.20-15.00	2	Отработка индивидуальных комбинаций.	Практикум	МБОУ Школа№29 спортзал	Наблюдение
6.	17.03	13.30-14.10 14.20-15.00	2	Проработка сложных элементов в связках	Практикум	МБОУ Школа№29 спортзал	Наблюдение
7.	20.03	13.30-14.10 14.20-15.00	2	Проработка сложных элементов в связках	Практикум	МБОУ Школа№29 спортзал	Наблюдение

8.	24.03	13.30-14.10 14.20-15.00	2	Промежуточный контроль	Урок-соревнование	МБОУ Школа№29 спортзал	Открытый урок
9.	27.03	13.30-14.10 14.20-15.00	2	Связки, работа в контратаке	Практикум	МБОУ Школа№29 спортзал	Наблюдение
10.	31.03	13.30-14.10 14.20-15.00	2	Связки, работа в контратаке	Беседа	МБОУ Школа№29 спортзал	Опрос
11.	03.04	13.30-14.10 14.20-15.00	2	Туль, работа перед зеркалом	Практикум	МБОУ Школа№29 спортзал	Наблюдение
12.	07.04	13.30-14.10 14.20-15.00	2	Туль, работа перед зеркалом	Практикум	МБОУ Школа№29 спортзал	Наблюдение
13.	10.04	13.30-14.10 14.20-15.00	2	Работа на скорость	Практикум	МБОУ Школа№29 спортзал	Наблюдение
14.	14.04	13.30-14.10 14.20-15.00	2	ОФП	Практикум	МБОУ Школа№29 спортзал	Наблюдение
15.	17.04	13.30-14.10 14.20-15.00	2	Растяжка	Практикум	МБОУ Школа№29 спортзал	Наблюдение
16.	21.04	13.30-14.10 14.20-15.00	2	Работа на силу и выносливость	Практикум	МБОУ Школа№29 спортзал	Наблюдение
17.	24.04	13.30-14.10 14.20-15.00	2	Работа на силу и выносливость	Практикум	МБОУ Школа№29 спортзал	Наблюдение
18.	28.04	13.30-14.10 14.20-15.00	2	Спарринг с заданием	Практикум	МБОУ Школа№29 спортзал	Наблюдение
19.	05.05	13.30-14.10 14.20-15.00	2	ОФП	Практикум	МБОУ Школа№29 спортзал	Наблюдение

20.	12.05	13.30-14.10 14.20-15.00	2	Упражнения на статику и равновесие	Практикум	МБОУ Школа№29 спортзал	Наблюдение
21.	15.05	13.30-14.10 14.20-15.00	2	Свободный спарринг	Практикум	МБОУ Школа№29 спортзал	Наблюдение
22.	19.05	13.30-14.10 14.20-15.00	2	Упражнения на силу и выносливость	Практикум	МБОУ Школа№29 спортзал	Наблюдение
23.	22.05	13.30-14.10 14.20-15.00	2	Повторение изученного материала.	Практикум, беседа	МБОУ Школа№29 спортзал	Наблюдение, опрос
24.	26.05	13.30-14.10 14.20-15.00	2	Аттестация	Итоговый урок	МБОУ Школа№29 спортзал	Подведение итогов.