**Изображение выглядит как текст

Автоматически созданное описание**

**Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ**

**1.1 Пояснительная записка**

**Актуальность программы**. Занятия тхэквондо служат эффективным средством не только физического, но и нравственного совершенствования, гармоничного развития личности, так как тхэквондо формирует внутреннюю культуру человека, характер, дисциплину, волю, воспитывает коллективизм, развивает чувства обязательности и ответственности. Во время занятий тхэквондо у человека развиваются скорость мышления, интуиция, умение управлять своим телом и своими эмоциями, появляется уверенность в своих действиях.

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

**Направленность программы.** Дополнительная общеразвивающая программа «Тхэквондо» (далее - Программа)реализуется в соответствии с **физкультурно-спортивной направленностью** образования. Данная программа предусматривает **базовый** уровень освоения, техническую, тактическую, психологическую подготовку и учитывает возрастные особенности учащихся.

**Отличительные особенности.** Акцент на организацию воспитательной работы, создание ситуации успеха, использования личностно-развивающих, воспитательных технологий в процессе работы с детьми, а также на психологическую и восстановительную подготовку тхэквондистов.

На учебно-тренировочных занятиях обучающиеся знакомятся не только с основами тхэквондо, как вида спорта, но и с восточной культурой. Анализируются и сравниваются основные принципы обучения в восточных и Российских школах тхэквондо.

Освоение материала в основном происходит в процессе практической деятельности. Так, в работе над освоением базовой техники тхэквондо, обучающиеся должны добиваться четкого исполнения движений. Необходимо уметь применять полученные знания в практической деятельности (соревновательной практике).

Это даёт возможность на базе обычной школы готовить детей достаточно высокого уровня в области данного спорта.

Образовательная программа «Тхэквондо» рассчитана на трёхгодичный курс обучения, при этом учащиеся могут по желанию завершить обучение в конце любого года с выбыванием из состава группы.

Рабочая программа составлена на основе программы дополнительного образования по тхэквондо для детско-юношеских спортивных школ.

В мире одним из самых популярных восточных единоборств является тхэквондо.

Тхэквондо – это корейское боевое искусство, а также олимпийский вид спорта, кроме того – это одно из самых современных боевых искусств. Корейское "тхэ" означает "выполнение удара ногой", "квон" – "кулак", "до" – "искусство", "путь" – путь истины, проторенный в прошлом, покрытый святостью мудростью. Соединив все вместе, получаем, что, название в переводе означает "Путь ноги и кулака".

Таким образом, тхэквондо – это боевое искусство, характеризующееся наиболее мощной техникой ударов ногами, соответствующей этой технике тактикой и стратегией, и олимпийский вид спорта, соревнования по которому проводятся в соответствии с правилами ITF (Internationaltaekwondofederation). Под боевыми искусствами принято понимать системы самозащиты и нападения без оружия и с различными видами холодного оружия: каратэ, кунг-фу (ушу), тайский бокс, дзюдо, джиу-джицу, кендо, кюдо и др.

Большинство атакующих действий в тхэквондо базируются на взаимодействии двух сил. Первая связана с воздействием на тело соперника в результате удара, вторая - с инерцией движущихся сегментов тела соперника. Правильно используя поступательное движение тела соперника, достаточно нанести несильный встречный удар, чтобы опрокинуть его.

Тхэквондо не закостенелая догма, а постоянно трансформирующееся и развивающееся вместе с обществом искусство. Это богатейший арсенал технических приёмов, взятых из предшествующих стилей древне корейских боевых искусств и трансформированных современным стилем жизни. В целом – это и скорость современной жизни, и энергия молодости, и мудрость древности.

**Адресат программы.** Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы: 7–17 лет. Условия набора в коллектив: в коллектив зачисляются учащиеся, желающие заниматься тхэквондо. Группы обучающихся формируются с учетом возрастных и гендерных особенностей занимающихся. Количество детей в группе: 10–15 человек

Занятия по тхэквондо проводятся в соответствии с утвержденным расписанием в помещении спортивного зала с соблюдением необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья занимающихся.

Срок реализации образовательной программы – 3 года. Каждый год обучения по 216 часов. Режим занятий 3 раза в неделю по 2 академических часа.

При работе с детьми, пришедшими заниматься контактными ударными единоборствами в образовательное учреждение, созданы необходимые для реализации образовательной программы:

* Педагогическая компетентность педагога дополнительного образования
* Наличие материально-технической базы.
* Установление контакта с каждым родителем для получения подробной информации о ребенке.

Программа по «Тхэквондо» реализуется в соответствии с учебным планом и календарным учебным графиком, рассчитана на 35 недель.

* 1. **Цель и задачи программы**

**Цель программы** - приобщение детей к здоровому образу жизни и систематическим занятиям физкультурой через занятия тхэквондо.

**Задачи:**

### Воспитательные:

* воспитывать понимание необходимости занятий спортом и физическойкультурой;
* прививать здоровый образжизни;
* сформировать условия для предупреждения вредных привычек иправонарушений.

### Образовательные:

* обучить основам техникитхэквондо;
* сформировать понятие об основных принципахтхэквондо;
* способствовать овладению тактикойтхэквондо.

### Развивающие задачи:

* развивать физическиеспособности;
* укреплятьздоровье;
* развивать мыслительныеспособности.
  1. **Содержание программы**

**Учебный план 1 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы подготовки** | **Кол-во часов** | | | **Формы контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1 | Вводное занятие | 2 | 2 |  | беседа |
| 2 | ОФП | 107 | 4 | 103 | тренинг, игра |
| 3 | СФП | 63 | 4 | 59 | тренинг |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 36 | 4 | 32 | объяснение, показ, тренинг |
| 5 | Психологическая подготовка | 4 | 4 | 0 | объяснение, показ, тренинг |
| 6 | Зачетные испытания | 4 | 1 | 3 | показательные выступления |
|  | **Итого:** | **216** | **19** | **197** |  |

**Содержание учебного плана 1 года обучения**

1. **Вводное занятие.**

*Теория*: Знакомство с историей тхэквондо, восточной культурой и этикетом, ТБ, ППБ, общие правила гигиены, определение цели обучения.

*Практика:* просмотр видеоматериала, обсуждение.

1. **Общая физическая подготовка.**

*Теория:* Актуальность занятий спортом, ведение здорового образа жизни, укрепление здоровья. Разъяснения правил безопасности, правил личной гигиены спортсмена, объяснения правильности выполнения технического действия упражнений и подводящие упражнения к этому действию.

*Практика:* Общеразвивающие упражнения, подвижные игры, начальное развитие физических способностей.

1. **Специальная физическая подготовка.**

*Теория:* Правила выполнения упражнений, самоконтроль.

*Практика:* Элементы скоростно-силовых действий, упражнения на развитие гибкости, быстроты, силы, координации и ловкости.

1. **Технико-тактическая подготовка.**

*Теория:* Разъяснение способов ведения состязаний, которые позволяют спортсмену наиболее эффективно реализовать свои индивидуальные возможности и достичь наиболее высокого спортивного результата.

*Практика:* Выполнение формальных комплексов (хьенг). Первоначальная тактико-технические действия в поединке (массоги).

1. **Психологическая подготовка.**

*Теория:* базовая – психологическое развитие, образование и обучение.

*Практика:* формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным заданиям и нагрузкам.

1. **Зачетные испытания.**

*Теория:* Просмотр показательных выступлений по тхэквондо, спортивных репортажей.

*Практика:* соревнования.

**Учебный план 2 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы подготовки** | **Кол-во часов** | | | **Формы контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1 | Вводное занятие | 2 | 2 |  | беседа |
| 2 | ОФП | 107 | 4 | 107 | тренинг, игра |
| 3 | СФП | 63 | 4 | 59 | тренинг |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 36 | 4 | 32 | объяснение, показ, тренинг |
| 5 | Психологическая подготовка | 4 | 4 | 0 | объяснение, показ, тренинг |
| 6 | Зачетные испытания | 4 | 1 | 3 | показательные выступления |
|  | **Итого:** | **216** | **19** | **197** |  |

**Содержание учебного плана 2 года обучения**

1. **Вводное занятие**

*Теория:* Изучение истории физической культуры, истории тхэквондо, тактико-технических особенностей знаменитых мастеров, установка цели дальнейшего обучения.

*Практика:* просмотр видеоматериала, обсуждение.

1. **Общая физическая подготовка**

*Теория:* Ведение здорового образа жизни, укрепление здоровья, опасность вредных привычек, регулярность занятий спортом. Правила безопасности, самоконтроля, правила личной гигиены спортсмена.

*Практика:* Общеразвивающие упражнения, упражнения на отдельные группы мышц.

1. **Специальная физическая подготовка**

*Теория:* Правила выполнения упражнений, самоконтроль спортсмена.

*Практика:* Комплексы специальных упражнений для развития силы, прыгучести, гибкости, функций равновесия. Комплексы специально подготовленных индивидуальных упражнений.

1. **Технико-тактическая подготовка**

*Теория:* Объяснение правил тхэквондо, разъяснение спортсменам способов и форм ведения борьбы в условиях спортивных соревнований.

*Практика:* Продумывание возможных вариантов выполнения особо сложных элементов, а также варианты их замены. Рациональное распределение сил по ходу соревнования в зависимости от программы, шансов попадания в финал, шансов на призовое место.

1. **Зачетные испытания**

*Теория:* Просмотр соревнований, спортивных репортажей.

*Практика:* Участие в соревнованиях, турнирах.

1. **Психологическая подготовка**

*Теория:* базовая – психологическое развитие, образование и обучение.

*Практика:* формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным заданиям и нагрузкам; формирование состояния боевой готовности, способности к сосредоточению и мобилизации.

**Учебный план 3 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы подготовки** | **Кол-во часов** | | | **Формы контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1 | Вводное занятие | 2 | 2 |  | беседа |
| 2 | ОФП | 107 | 4 | 103 | тренинг, игра |
| 3 | СФП | 63 | 4 | 59 | тренинг |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 36 | 4 | 32 | объяснение, показ, тренинг |
| 5 | Психологическая подготовка | 4 | 4 | 0 | объяснение, показ, тренинг |
| 6 | Зачетные испытания | 4 | 1 | 3 | показательные выступления |
|  | **Итого:** | **216** | **19** | **197** |  |

**Содержание учебного плана 3 года обучения**

1. **Вводное занятие**

*Теория:* Изучение истории физической культуры, истории тхэквондо, тактико-технических особенностей знаменитых мастеров, установка цели дальнейшего обучения.

*Практика:* просмотр видеоматериала, обсуждение.

1. **Общая физическая подготовка**

*Теория:* Ведение здорового образа жизни, укрепление здоровья, опасность вредных привычек, регулярность занятий спортом. Правила безопасности, самоконтроля, правила личной гигиены спортсмена.

*Практика:* Общеразвивающие упражнения, упражнения на отдельные группы мышц.

1. **Специальная физическая подготовка**

*Теория:* Правила выполнения упражнений, самоконтроль спортсмена.

*Практика:* Комплексы специальных упражнений для развития силы, прыгучести, гибкости, функций равновесия. Комплексы специально подготовленных индивидуальных упражнений.

1. **Технико-тактическая подготовка**

*Теория:* Объяснение правил тхэквондо, разъяснение спортсменам способов и форм ведения борьбы в условиях спортивных соревнований.

*Практика:* Продумывание возможных вариантов выполнения особо сложных элементов, а также варианты их замены. Рациональное распределение сил по ходу соревнования в зависимости от программы, шансов попадания в финал, шансов на призовое место.

1. **Зачетные испытания**

*Теория*: Просмотр соревнований, спортивных репортажей.

*Практика:* Участие в соревнованиях, турнирах.

1. **Психологическая подготовка**.

*Теория:* базовая – психологическое развитие, образование и обучение.

*Практика:* формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным заданиям и нагрузкам; формирование состояния боевой готовности, способности к сосредоточению и мобилизации.

* 1. **Планируемые результаты:**

**К концу первого года обучения обучающиеся будут знать:**

* правила техники безопасности (ТБ) и правила противопожарной безопасности (ППБ) на занятиях по тхэквондо при работе со спортивным инвентарем;
* соблюдать условия личной гигиены;
* первичные знания из истории спорта, в частности, по тхэквондо;
* базовые элементы на 10 (белый пояс) - 6 (зеленый пояс) гып согласно контрольно-переводным нормативам (программе аттестации).

**обучающиесябудут уметь:**

* соблюдать правила техники безопасности при работе со спортивным инвентарем;
* выполнять базовые элементы на 10 (белый пояс) - 6 (зеленый пояс) гып согласно контрольно-переводным нормативам (программе аттестации).

**К концу второго года обучения обучающиеся будут знать:**

* правила ТБ и ППБ на занятиях по тхэквондо при работе со спортивным инвентарем, на спортивных занятиях и соревнованиях различного уровня;
* значимость посещения объединения тхэквондо для укрепления здоровья, ведения здорового образа жизни;
* базовые элементы на 6 (зеленый пояс) – 4 (синий пояс) гып согласно контрольно-переводным нормативам (программе аттестации).

**обучающиеся будут уметь:**

* соблюдать правила ТБ и ППБ при работе со спортивным инвентарем, на спортивных занятиях и соревнованиях различного уровня;
* выполнять базовые элементы на 6 (зеленый пояс) – 4 (синий пояс) гып согласно контрольно-переводным нормативам (программе аттестации).

**К концу третьего года обучения обучающиеся будут знать:**

* правила ТБ и ППБ на занятиях по тхэквондо при работе со спортивным инвентарем, на спортивных занятиях и соревнованиях различного уровня;
* правила судейства, правила поведения спортсменов во время соревнований, действия судей;
* терминологию элементов тхэквондо в тренировочном и соревновательном режимах, оценку результативных действий в соревновательном режиме;
* самоконтроль спортсмена (контролировать свое состояние на тренировках и во время соревнований; своевременно ставить в известность своего тренера-преподавателя);

**обучающиеся будут уметь:**

* соблюдать правила ТБ и ППБ при работе со спортивным инвентарем, на спортивных занятиях и соревнованиях различного уровня;
* выполнять базовые элементы на 6 (зеленый пояс) – 3 (синий пояс с красной полосой) гып согласно контрольно-переводным нормативам (программе аттестации);
* комплексы специальных упражнений для развития силы, выносливости, прыгучести, гибкости, функций равновесия;
* рационально распределять силы и технические возможности в процессе соревнования.

**РАЗДЕЛ № 2 ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

**2.1 Условия реализации программы**

**Материально-технические обеспечение:**

* помещение спортивного зала с теплым покрытием (линолеум, паркет, ламинат);
* гимнастические стенки с перекладинами для подтягивания – 5 шт.
* татами «ласточкин хвост» - по размеру зала;
* «лапы» для ударов ногами;
* «лапы» для ударов руками;
* мешки боксёрские и «груши»;
* утяжелители для рук;
* защитные нагрудники (жилеты).

Учащийся должен быть одет в одежду тхэкводо (ИТФ) - тобок (белого цвета из ткани х.б.), иметь защитную амуницию (накладки на ноги, на голень, шлем, «раковину» на пах).

Подведение итогов работы - систематическая аттестация учащихся на пояса (уровни).

**Учебно-методическое и информационное обеспечение:**

***- аудио, -видео, -фото,***

- фото, видео материалы соревнований разного уровня по тхэквондо;

- видеоматериалы мастер – классов по обучению технике тхэквондо

- таблицы, схемы к занятиям

***интернет-источники***

- http://www.wtf.org/wtf\_eng/main/main\_eng.html

-. [http://fights-video.ucoz.ru/photo/shkola\_taehkvondo/filmy\_pro\_tkhehkvondo/44-0- 6578](http://fights-video.ucoz.ru/photo/shkola_taehkvondo/filmy_pro_tkhehkvondo/44-0-%206578)

-  <http://boevieiskusstva.narod.ru/thvando.htm>

-  <http://www.satori.com.ua/club/partners/taekwondo.htm>

-  [http://wikibit.net/v/тхэквондо-втф](http://wikibit.net/v/%D1%82%D1%85%D1%8D%D0%BA%D0%B2%D0%BE%D0%BD%D0%B4%D0%BE-%D0%B2%D1%82%D1%84)

***- нормативная-правовая база;***

Образовательная программа дополнительного образования детей **«Тхэквондо»** составлена в соответствии с требованиями:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ;

- Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 01.12.2007 года № 329-ФЗ (ред. от 23.06.2014г.);

*-* ***список литературы:***

1. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: ФиС, 1980.

2. Мавлеткулова А.С. «Развитие специальных качеств тхэквондистов-юношей» СП., 2007.

3. «Секреты мастера тхэквондо. Методика обучения технике взаимодействия ударов ногой и рукой», С. Сафонкин , 2014 г. Санкт-Петербург

**2.2 Оценочные материалы и формы аттестации**

*Методы отслеживания успешности овладения содержанием программы*

Проверка результативности проводится 2 раза в год: октябрь, май.

Диагностика проводится по следующим методикам:

- сдача ОФП тестов

- наблюдение ребенка на всех этапах занятия;

- анализ деятельности (проведение аттестации);

- выступления детей

*Формы подведения итогов* – подведение итогов проводится в форме проведения промежуточной аттестации, которая проводится не реже одного (но не больше двух) раза в год.

**2.3 Методические материалы**

*Формы организации деятельности учащихся на занятии:*

Основными формами организации учебного процесса являются групповая, мало- групповая (парная) и индивидуальная с учетом индивидуальных особенностей обучающихся в рамках одного занятия.

*Методы:*

* словесный (лекции, беседы, рассказы, пояснения, команды, счет идр.);
* наглядный (натуральная и мультимедиадемонстрация);
* практический (повторный, игровой, соревновательный идр.).

*Формы проведения занятий:*

Учебные занятия включают отработку теоретического материала и практических навыков. Теоретическая подготовка – неотъемлемая часть образовательного процесса. Процентное соотношение часов, отведенных на теоретические и практические вопросы, обусловлено спецификой предмета, педагогической целесообразностью и рекомендациями по составлению примерного учебного плана по теоретической подготовке, рекомендованной Государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту.

*Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:*

* 1. Диагностическая карта физических качеств
  2. Тесты теоретических знаний
  3. Аттестация технических знаний и навыков: открытые занятия, соревнования разного уровня
  4. Карты личных достиженийучащихся
  5. Квалификационные документы

**2.4 Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы образовательного процесса | | 1 год | 2 год | 3 год |
| Продолжительность учебного года, неделя | | 36 | 36 | 36 |
| Количество учебных дней | | 108 | 108 | 108 |
| Продолжительность учебных периодов | 1 полугодие | 06.09.2021 – 31.12.2021 | 06.09.2021 – 31.12.2021 | 06.09.2021 – 31.12.2021 |
| 2 полугодие | 11.01.2022 – 27.05.2022 | 11.01.2022 – 27.05.2022 | 11.01.2022 – 27.05.2022 |
| Возраст детей, лет | | 7 - 17 | 7 - 17 | 7 - 17 |
| Продолжительность занятия, час | | 2 | 2 | 2 |
| Режим занятия | | 3 раза/нед | 3 раза/нед | 3 раза/нед |
| Годовая учебная нагрузка, час | | 216 | 216 | 216 |

**2.5 Календарный план воспитательной работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Мероприятия** | **Объем** | **Дата проведения** |
|  | Беседы по правилам дорожного движения | 2 | сентябрь |
|  | Дискуссия «Нет – вредным привычкам» | 2 | ноябрь |
|  | Акция «Истоки добра» | 2 | декабрь |
|  | Экскурсия в музей А.А.Фадеева (к 120- летию со дня рождения писателя) | 2 | декабрь |
|  | Встречи с чугуевцами – ветеранами спортивного движения |  | в течение года |
|  | Спортивные состязания «СемьЯ» - работа с родителями | 2 | февраль |
|  | Внутридюцовские соревнования |  | в течение года |
|  | Районные соревнования по тхэквондо |  | в течение года |
|  | Показательные выступления на районных мероприятия и праздниках |  |  |
|  | Видео просмотры чемпионатов разных уровней по тхэквондо |  | в течение года |
|  | Выездные соревнования (краевые, российские, международные) |  | в течение года |
|  | Экскурсии, походы |  | в течение года |

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Таэквон-до. Методическое пособие. Сафонкин С. Н. Санкт-Петербургская государственная академия физической культуры им. П. Ф. Лесгафта, 2017 г. ОАО Общество «Торнадо», 2017 г.
2. Тхэквондо ИТФ.Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Физкультура и Спорт. – 2019. – 160 с.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений.- М.: Издательский центр « Академия», 2017г.- 480с.