

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №382
КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
(ГБОУ СОШ № 382 Санкт-Петербурга)

ПРИНЯТО

Решением педагогического совета
ГБОУ СОШ № 382
Протокол № 10
от «15» июня 2021 г.



УТВЕРЖДЕНО

Приказом
Исполняющий обязанности директора
И.О. Мордвинцева
От 31 августа 2021 г. №59-фхд

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
«Тхэквондо»**

**Возраст обучающихся:
6,5-16 лет
Срок реализации – 1 года
2 группы**

Разработчик: Басов И.Т,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2021

Оглавление

1. Пояснительная записка	3
1.1. Программа разработана на основе следующих нормативных документов:	3
1.2. Актуальность	3
2. Отличительные особенности программы	3
2.1. Цель	4
2.2. Условия реализации	4
3. Планируемые результаты освоения образовательной программы дополнительного образования	5
4. Учебный план	6
5. Календарный учебный график	7
6. Рабочие программы	8
Приложение	27

1. Пояснительная записка

Данная программа имеет спортивно-оздоровительную направленность, предусматривает углублённый уровень освоения, техническую, тактическую, психологическую подготовку и учитывает возрастные особенности учащихся.

1.1. Программа разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Закон №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г.
2. Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов от 03.04.2012 г.
3. Концепция развития дополнительного образования в РФ, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. №172.
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам».
5. Постановление от 28 сентября 2020 года N 28 об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Министерства образования и науки РФ) от 18.11.2015г.
7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Распоряжение Комитета по образованию. № 617-р) от 01.03.2017г.
8. Постановление Правительства РФ от 15 сентября 2020 г. N 1441 "Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг"

Тхэквондо – одновременно является как древним боевым искусством, так и относительно новой, современной системой. В контексте современных требований к увеличению часов для занятий детей физической культурой, учащиеся получают дополнительно общефизическую, специальную физическую, техническую и психологическую подготовку.

1.2. Актуальность

В соответствии с Концепцией развития дополнительного образования детей, утверждённой распоряжением правительства РФ от 4 сентября 2014г. № 1726-р, на современном этапе содержание дополнительных образовательных программ ориентировано на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса. Актуальность программы заключается в наличии социального запроса на государственные секции тхэквондо по месту жительства, не направленные исключительно на формирование сборной страны, а ориентированные в большей степени на гармоничное физическое воспитание подрастающего поколения.

2. Отличительные особенности программы

Программа «Тхэквондо» для подростков 6,5-16 лет реализуется на базе ГБОУ СОШ 382. Это даёт возможность готовить детей достаточно высокого уровня в области данного спорта.

Адресат программы – дети, имеющие спортивную подготовку по программам спортивно-оздоровительной направленности. При формировании групп проводится входной контроль уровня физической подготовки по утверждённым нормативам, приведённым в программе. Обязателен также медицинский документ, допускающий

ребёнка к занятиям спортом. Перевод на следующий год обучения проводится по итогам промежуточной аттестации.

2.1. Цель: формирование у детей и подростков потребности к самосовершенствованию, творческому развитию, здоровому образу жизни, профессиональному самоопределению; развитие физических, нравственных способностей; формирование условий для достижения уровня спортивных успехов через обучение основам боевого искусства.

Задачи:

Образовательные:

- обучить основам техники тхэквондо;
- сформировать понятие об основных принципах тхэквондо;
- способствовать овладению тактикой тхэквондо.

Развивающие задачи:

- развивать физические способности,
- укреплять здоровье;
- развивать мыслительные способности;
- подготовить юношей к службе в армии.

Воспитательные задачи:

- воспитывать понимание необходимости занятий спортом и физической культурой;
- прививать здоровый образ жизни,
- сформировать условия для предупреждения вредных привычек и правонарушений;
- развивать психологическую готовность к жизни;
- воспитывать культуру взаимоотношений.

Спортивные задачи:

- отобрать талантливых воспитанников для последующей спортивной (соревновательной) деятельности.

Образовательная программа «Тхэквондо» составлена с учетом прогресса этого прикладного направления боевых единоборств, уровня современного оборудования, организации учебно-тренировочного процесса, а также на основании опыта собственной работы. Адаптирована к возрастной специфике контингента обучающихся.

Также эта программа включает постепенное увеличение физической нагрузки.

2.2. Условия реализации

Данная программа рассчитана на занятия с детьми в возрасте от 6,5 до 16 лет. Две разновозрастные группы, от 6,5 до 10 лет и от 10 до 16 лет, что обусловлено высоким развивающим потенциалом наличия в группе детей разного возраста для всех возрастных категорий. Количество обучающихся в группе обусловлено общими требованиями: не менее 10 человек. При наличии высоких показателей физической подготовленности и способности к обучению воспитанник может быть зачислен сразу на 2-ой или 3-ий год обучения.

Образовательная программа «Тхэквондо» рассчитана на четырёхгодичный курс обучения (196/196/196/196), при этом учащиеся могут по желанию завершить обучение в конце любого года с выбыванием из состава группы.

Первый год обучения соответственно программе проходят как этап начальной подготовки, второй, третий и четвёртый год обучения – тренировочный этап.

В соответствии с указанными нормами в группах обучения по программе

«Тхэквондо» занятия проводятся:

1 год обучения – 6 часов в неделю по 2 часа на занятие (3 занятия в неделю).

2 год обучения – 6 часов в неделю по 2 часа на занятие (3 занятия в неделю).

3 год обучения – 6 часов в неделю по 2 часа на занятие (3 занятия в неделю).

4 год обучения – 6 часов в неделю по 2 часа на занятие (3 занятия в неделю).

3. Планируемые результаты освоения образовательной программы дополнительного образования

Личностные результаты освоения программы дополнительного образования отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения программы:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, традиционных ценностей многонационального российского общества;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, деятельности.

Метапредметные результаты освоения программы дополнительного образования характеризуют уровень сформированности универсальных способностей учащихся, проявляющихся в познавательной и практической творческой деятельности:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с

учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Предметные результаты освоения образовательной программы характеризуют уровень сформированности у детей и подростков потребности к самосовершенствованию, творческому развитию, здоровому образу жизни, профессиональному самоопределению; развитие физических, нравственных способностей; формирование условий для достижения уровня спортивных успехов через обучение основам боевого искусства:

- владение техникой тхэквондо;
- владение понятиями об основных принципах тхэквондо;
- овладение тактикой тхэквондо;
- умение применять полученные навыки на практике в ходе соревнований по тхэквондо;
- достижение высоких спортивных результатов.

4. Учебный план

№ п/п	Наименование тем	всего	теория	практика	Формы контроля
1.	Вводное занятие	2	2	-	Входной контроль: сдача нормативов
2.	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	4	4	-	Тест: терминология тхэквондо
3.	ОФП	38	2	36	Зачёт силовых, скоростных, координационных навыков
4.	СФП	32	2	30	Зачёт спец. Технических действий
5.	Базовая техническая подготовка	24	2	22	Зачёт навыков самообороны, стойки, ударов, блоков
6.	ХЪЁНГИ	30	-	30	Педагогические наблюдения: техника хъёнги имасоги
7.	МАСОГИ	28	-	28	
8.	ОСНОВЫ ПЕРВОЙ ДОВРАЧЕБНОЙ ПОМОЩИ	4	2	2	Зачёт: виды травм
9.	СОРЕВНОВАНИЯ	26	-	26	Соревнования на уровне района

10.	Контрольное и итоговое занятие	8	2	6	Диагностическая карта: контроль знаний в соответствии с программой
	Итого:	196	16	180	

5. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Всего учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09	25.05	34	98	196	3 занятия по 2 часа в неделю
2 год	01.09	25.05	34	98	196	3 занятия по 2 часа в неделю
3 год	01.09	25.05	34	98	196	3 занятия по 2 часа в неделю
4 год	01.09	25.05	34	98	196	3 занятия по 2 часа в неделю

6. Рабочие программы

6.5-10 лет

Пояснительная записка

На сегодняшний день тхэквондо (WTF) является самым популярным спортом из всех восточных единоборств как среди детей, так и среди подростков. Двигательные умения и действия, развитие физических качеств посредством тхэквондо открывают для обучающихся новые горизонты для личного самосовершенствования и укрепления здоровья.

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы в то, что она позволяет реализовать на практике процессы нравственного воспитания детей и подростков, сформировать волевые черты характера и чувство коллективизма.

Актуальность программы в том, что овладение навыками тхэквондо, как спортивного единоборства, является жизненно необходимым для каждого обучающегося. Способность защитить себя и своих близких в условиях современного общества, позволяет человеку уверенно чувствовать себя в экстремальных ситуациях. Спортивное тхэквондо - есть прекрасное средство закаливания и тренировки, посредством которого обучающиеся имеют возможность совершенствовать свое тело и дух. ***Программа имеет спортивно-оздоровительную направленность.***

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:

- воспитание физически развитой, духовно богатой личности с высоким уровнем развития морально-волевых качеств
- проверка и оценка уровня двигательной активности обучающихся, наличия установок и навыков здорового образа жизни
- приобщения обучающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом и здоровому образу жизни

ЗАДАЧИ

1.Обучающие:

- обучить простейшим методам оценки физического, функционального и психоэмоционального состояния организма и навыкам самостоятельных занятий физическими упражнениями
- дать необходимые знания в области гигиены, медицины, физической культуры и спорта
- обучение технике и тактике ведения боя по правилам WTF
- обучение технике нападения и защиты

2.Развивающие:

- развитие силы воли, боевого духа, выносливости
- развитие коммуникативных способностей, умение жить в коллективе
- формирование рефлексивного типа мышления

3.Воспитательные:

- формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни
- формирование культуры поведения при занятиях спортом
- воспитание гражданских качеств личности

Программа предназначена для детей **6,5-10 лет**. Занятия групп проходят **3 раза в неделю по 2 часа**.

В группе обучения занимаются **10** детей.

Возраст детей: 6,5 - 10 лет.

В секцию принимаются дети, не имеющие противопоказаний для занятий спортом.

Формы проведения занятий:

- групповая в виде тренировочных занятий
- индивидуально – групповая
- соревнования
- открытые занятия
- инструкторско-методические занятия

ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ:

По окончании обучающийся будет **знать:**

- терминологию тхэквондо
- базовую технику тхэквондо
- правила соревнований
- способы двигательной деятельности
- комплексы общеразвивающих и специальных упражнений
- общую техническую базу ударной техники
- о тактических действиях во время спарринга

уметь:

- выполнять комплексы общеразвивающих и специальных упражнений
- владеть навыками техники и тактики ведения боя по правилам WTF
- владеть навыками техники нападения и защиты
- самостоятельно тренироваться по индивидуальному плану и по заданию тренера
- уметь правильно выполнять тактические действия во время спарринга

ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ:

- по окончании каждого года обучающийся сдает экзамен - аттестацию на пояса
- участвует в соревнованиях районного и городского уровня
- участвует в спортивно- массовых мероприятиях
- открытые занятия

Учебно-тематический план обучения

№	Содержание занятия	Количество часов		
		всего	практика	теория
1	Вводное занятие. Техника безопасности	4	-	4
2	Теоретическая подготовка	10	-	10
3	Способы двигательной деятельности	18	16	2
4	Подвижные и спортивные игры	12	12	-
5	Общая физическая подготовка	26	26	-
6	Базовая техника тхэквондо	114	100	14
7	Контрольные испытания	4	4	-
8	Открытые занятия	4	4	-
	Всего часов:	192	162	30

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

1. Вводное занятие.

Теория. История и традиции тхэквондо. Изучение команд на корейском языке. Правила безопасности при занятиях в зале единоборств.

2. Теоретическая подготовка

Теория. Значение тхэквондо как средства укрепления здоровья. Терминология тхэквондо на корейском языке. Правила соревнований. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале.

3. Способы двигательной деятельности.

Теория. Различные способы двигательной деятельности. Правила выполнения общеразвивающих упражнений и специальных упражнений.

Практика. Изучение и разучивание комплекса общеразвивающих и специальных упражнений.

4. Подвижные и спортивные игры.

Теория. Ознакомление с правилами спортивных игр по футболу, волейболу, баскетболу, гандболу. Основные навыки и умения игры в футбол, волейбол, баскетбол, гандбол.

Практика. Проведение спортивных игр по футболу, волейболу, баскетболу, гандболу. Подвижные игры и эстафеты для развития быстроты, ловкости, выносливости.

5. Общая физическая подготовка.

Теория. Техника выполнения гимнастических упражнений на растягивание мышц и связок. Правила кроссовой подготовки. Изучение техники спортивной ходьбы, бега на короткие и длинные дистанции. Правила строевых и порядковых упражнений. Изучение техники прыжков в длину, высоту, с места и с разбега. Акробатика.

Практика. Выполнение гимнастических упражнений. Выполнение комплексов на растягивание мышц и связок.

Строевые и порядковые упражнения: действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; приставным шагом в одну и другую сторону.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления. Челночный бег.

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку.

Упражнения без предметов:

а) упражнения для рук и плечевого пояса - одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных Суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.;

б) упражнения для туловища - упражнения для формирования правильной осанки

(наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительно пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами («велосипед») и др.;

в) упражнения для ног - в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах.

г) упражнения для рук, туловища и ног - в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление.

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков.

6. Базовая техника тхэквондо.

Теория. Изучение основ базовой техники тхэквондо.

Практика. Отработка приемов: стэпы, пхумсэ (тхэгук иль джан).

стойки : чарет, чумби, апкуби аре маки, апсоги, чучунсоги, кирюги чунби.

махи: анесо, пакесо пакуро нере чаги

удары: апчаги – прямой удар ногой, тулеяги- круговой удар ногой, нерёчаги- удар ногой сверху.

молтом чириги- удар кулаком, блоки- ульгуль маки, анмомтом маки, аремаки первый пхумсэ (тхэгук иль джан).

7. Контрольные испытания.

Практика. Сдача нормативов на правильность выполнения элементов тхэквондо и ОФП.

В обучении основной упор делается на специализированные спаринговые упражнения и приёмы самообороны с целью привития стойкого интереса к занятиям тхэквондо и участию в соревнованиях.

Методическое обеспечение образовательной программы

Учебно – тренировочное занятие состоит из четырех частей: теоретическая, подготовительная (разминка), основная и заключительная.

1. Теоретическая часть. Теоретические знания даются на каждом занятии и имеют определенную целевую направленность: вырабатывают у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Теоретический материал дается по принципу – от простого к сложному, от единичного – к целому.

2. Подготовительная часть занятия обеспечивает служебную функцию, так как создает предпосылки для основной учебной работы. Ее продолжительность составляет 7 – 10 % отводимого на занятии времени.

Задачи подготовительной части:

- организовать занимающихся;
- активизировать их внимание;
- создать соответствующую психологическую установку и положительное эмоциональное состояние;
- подготовить организм занимающихся к предстоящим нагрузкам.

Для решения задач подготовительной части занятия используются разнообразные физические упражнения, отличающиеся простотой выполнения или хорошо усвоенные. Наиболее целесообразными в данной части занятия являются: общеразвивающие, специальные, имитационные упражнения, различные способы ходьбы, игры на внимание (не требующие больших напряжений или длительных пауз в действиях обучающихся).

3. Основная часть занятия выполняет главную функцию, так как в ней решаются все категории задач физического воспитания (учебно – тренировочные, воспитательные, физическое развитие). К ним относятся:

- формирование знаний в области двигательной деятельности;
- обучение двигательным умениям и навыкам общеобразовательного, спортивного характера;
- развитие опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистую и дыхательную системы;
- воспитание интеллектуальных, волевых и эстетических качеств.

Продолжительность основной части составляет 75-80 % времени, отводимого на занятия. Для решения поставленных задач применяются: специальные подготовительные и имитационные упражнения, игры и игровые упражнения. Используемые средства и методические приемы классифицированы по темам. Каждое занятие включает несколько взаимосвязанных по темам, но разных по типу деятельности частей: рассказ, практические занятия, игра и т. д.

4. Заключительная часть занятия имеет следующие функции:

- организация завершения учебно-воспитательного процесса с целью приведения организма в оптимальное состояние и сохранение общей рабочей установки;
- концентрация внимания обучающихся на достигнутом и ориентация их в дальнейшей работе.

Задачи заключительной части:

- привести организм и психику обучающихся в оптимальное функциональное состояние;
- подвести итоги учебной деятельности;
- ознакомить обучающихся с общим содержанием очередного занятия для самостоятельного выполнения некоторых упражнений и др.

Её продолжительность 7-10% времени, отведенного на занятие. В заключительной части каждого занятия даётся 5 минут свободного (игрового) времени. Этот метод позволяет сформировать у обучающихся устойчивый интерес к занятиям.

В процессе планирования тренировочных занятий необходимо постепенно обновлять и усложнять материал. На этапе начальной подготовки интенсивно совершенствуются быстрота, ловкость, гибкость и координация. Следовательно, на данном этапе учебного процесса включаются виды упражнений и игр, способствующих развитию данных качеств.

Формы и методы проведения учебно-тренировочных занятий

Занятия тхэквондо подразделяются на теоретические и практические:

Теоретические занятия проводятся в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа, инструктажа, устного изложения, анализа выполненного действия в процессе всего практического занятия). В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической подготовкой. При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики.

Практические занятия могут различаться по **цели** (на учебные и контрольные) и **степени разнообразия решаемых задач** (на однородные и разнородные).

На **учебных занятиях** усваивается новый материал, повторяется и закрепляется пройденный, осуществляется обучение основам техники.

Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки. На таких занятиях проводится сдача контрольных упражнений.

Занятия проводятся главным образом **групповым методом** (10–15 человек).

Во время организации и проведения занятий особое внимание обращается на соблюдение правил поведения в спортивном зале.

Методы, используемые в учебно-тренировочном процессе:

- совершенствование двигательных навыков и развития физических качеств;
- овладения двигательными умениями и навыками;
- овладения знаниями.

Методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развития физических качеств: игровой и соревновательный метод (предполагают создание игровой и соревновательной обстановки на занятиях).

Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками:

а) Целостного упражнения (предполагает формирование целостного двигательного навыка сразу в целой форме);

б) Расчлененного упражнения (предполагают формирование целостного двигательного навыка по частям с последующим их соединением в одно целое).

Методы, направленные на овладения знаниями:

а) Метод непосредственной наглядности (показ упражнений преподавателем или по его заданию другим обучающимся; совместное выполнение упражнений преподавателем и обучающимся по счету, командам тренера).

б) Лекция, рассказ, объяснение и др. (предполагают устную передачу, усвоение и воспроизведение информации).

При планировании учебно-тренировочного процесса большое значение придается воспитательной работе.

Процесс обучения представляет собой совместную деятельность педагога и обучающегося.

Важным методом нравственного воспитания используется поощрение - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение применяется в виде одобрения, похвалы, благодарности педагога и спортивной группы. Любое поощрение выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствует действительным заслугам обучающегося.

Материально–техническое обеспечение

- спортивный зал
- ракетки для занятий тхэквондо
- боксерские лапы
- макивары
- скакалки
- мячи (футбольный, волейбольный, баскетбольный, гандбольный, набивные, для настольного тенниса, для большого тенниса)
- ракетки для настольного тенниса
- турник
- гимнастические брусья

Каждому обучающемуся необходимо иметь

- форму установленного образца (добок)
- накладки на руки, ноги
- защитный шлем для головы
- протектор для тела

Оценочные материалы программы.

Критерии и способы определения результативности.

Для определения уровня освоения обучающимися модульной программы «Боевое искусство Тхэквондо» используется трехуровневая система:

Сфера/ уровни	Высокий	Средний	Низкий
Уровень знаний и умений.	Достаточное владение основами техники и тактики единоборства, терминами, используемыми для проведения занятий и поединка, безошибочное и четкое выполнение общеразвивающих и специальных упражнений. Активное включение в учебно-тренировочное занятие без промедления; соблюдение правил ТБ на учебно-тренировочных занятиях и на поединке.	Владение основами техники и тактики единоборства, терминами, используемыми для проведения занятий и поединка, выполнение общеразвивающих и специальных упражнений, но присутствуют небольшие погрешности. Включение в учебно-тренировочное занятие без промедления; соблюдение правил ТБ на учебно-тренировочных занятиях и на поединке.	Слабо развит понятийный аппарат, не может на достаточном уровне работать с информацией (различного вида), не соблюдение правил ТБ на учебно-тренировочных занятиях и на поединке.

Сфера творческой активности (креативность в выполнении задания).	Выраженный интерес к учебно-тренировочным занятиям; активно принимает участие в мероприятиях, соревнованиях (поединках) различного уровня (внутриучрежденческого, районного и городского).	Обучающийся включается в учебно-тренировочное занятие с желанием, но быстро устает; принимает участие в мероприятиях внутриучрежденческого уровня.	Обучающийся приступает к выполнению учебно-тренировочного упражнения только после дополнительных побуждений, во время тренировки часто отвлекается, выполняет упражнения неточно.
Сфера личностных результатов.	Прилагает усилия к преодолению трудностей; слаженно работает в паре, умеет самостоятельно подготовить координационные и развивающие упражнения.	Планирует свою учебно-тренировочную работу по наводящим заданиям тренера и частично самостоятельно, но с небольшими погрешностями; при работе в паре возникают трудности, тренировочные упражнения даются с трудом, но желание добиться успехов присутствует.	Нерационально использует время, отведенное на поединки, выполнение общеразвивающих упражнений; не умеет планировать учебный процесс.

Виды и формы контроля

В программе «Боевое искусство Тхэквондо» предусмотрен предварительный, текущий и итоговый контроль. Диагностика интересов, личностного развития проводятся периодически в течение учебного года в форме собеседования.

Предварительный контроль ставит своей целью выявления исходного уровня подготовки обучающихся, чтобы скорректировать учебно-тематический план, определить направление и формы работы учебно-тренировочных занятий, методы подготовки к поединкам, соревнованиям (посредством практических занятий –двигательные способности; наблюдения в начале учебного года).

Текущий контроль проводится с целью определения степени усвоения детьми учебного материала и уровня их подготовленности к учебно-тренировочным занятиям. Он позволяет своевременно выявлять отстающих, а также опережающих обучение с целью наиболее эффективного подбора форм, методов и средств обучения.

Итоговый контроль (выполнение квалификационных нормативов) проводится с целью определения степени достижения результатов обучения, закрепления знаний, организацию обучающихся на дальнейшее обучение, выступления в поединках, соревнованиях различного уровня, участие в судействе соревнований. На каждом занятии педагог использует взаимоконтроль и самоконтроль.

Формы контроля:

- выступление на поединке,
- соревнованиях,
- зачет по теоретической подготовке,
- выполнения квалификационных нормативов по данному направлению.

Формы подведения итогов: подведение итогов обучающихся по программе осуществляется через выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП в соответствии с нормативами требованиями; участие в технической и тактической подготовке в соответствии с нормативами требованиями; участие в соревнованиях районного и городского уровня.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ:

1. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. -М.: Физкультура и спорт, 1987г. -С74-92.
2. Годик И.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М: Физкультура и спорт, 1980г. - С 140-160.
3. Журавлева А.И., Граевская Н.Д. Спортивная медицина и лечебная физическая культура. - М.: Медицина, 1993г. -С88-91.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. (Общие основы теории и методики физ. воспитания, теорет.-метод. Аспекты спорта и проф. прикл. форм физ. культуры): Учебник для институтов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991г. -С88-94,
- 5.Филин Н.А., Филин В. П. Основы юношеского спорта М: ФиС, 1974 г.
- 6.Цой Хонг Хи, Тхэквондо (Корейское искусство самообороны), М., Ао ТКД 1993
7. Карамов С.К., Кэмпо. Сто вопросов. – М.: Терра-спорт, 1999 – 304с.
8. Гагонин С.Г. Спортивно – боевые единоборства: от древних ушу и будзюцу до профессионального кикбоксинга/Монография. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 1997. – 352 с.
9. Скотт Шоу, Хопкидо. Корейское искусство самообороны. – Ростов на Дону: Феникс, 2002. – 112 с.
10. Ложенский Д.Б., Драчёв В.В., Хапкидо. Путь обучения/учебное пособие для инструкторов. – СПб.: ИМАА. 2005/ - 276 с.
11. Ким Ли Кван, Хапкидо.Путь сосредоточения энергии., - М: Советский спорт, 1991 г., 192 с.
12. WTF Тхэквондо/официальное издание Союза Тхэквондо России, - Краснодар: АкадемПресс, 2004 г., - 30 с.
- 13.Тхэквондо/ журнал–обозрение Союза Тхэквондо России, - Краснодар: АкадемПресс, 1995 г., - 30 с.
14. Верхошанский Ю.В., Основы специальной физической подготовки спортсменов М: Физкультура и спорт, 1988 г. С 67- 70.
15. Федулов С. М., Цой Мен Чер, Основы и принципы тхэквондо НПО «Ориус» 1991 г.
16. Оранский И.В. Восточные единоборства. -М.: Советский спорт, 1990г.-С13-17.
17. Попов Г.В. Боевые единоборства народов мира. -М.: Международные отношения, 1993г. -С38-41.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ:

1. Гил К. С., Ким Чур Хван, Искусство таэквондо. Три ступени. К голубому поясу М: Советский спорт 1991 г. (1 том)
 2. Гил К. С., Ким Чур Хван, Искусство таэквондо. Три ступени. К первому дану М: Советский спорт 1991 г. (2 том)
 3. Гил К. С., Ким Чур Хван, Искусство таэквондо. Три ступени. От второго дана - к четвертому М: Советский спорт 1991 г. (3 том)
 4. Соколов И.С. Основы таэквондо М: Советский спорт, 1994 г.
 5. Цой Хонг Хи, Тхэквондо (Корейское искусство самообороны), М., Ао ТКД 1993
 6. Скотт Шоу, Хапкидо. Корейское искусство самообороны. – Ростов на Дону: Феникс, 2002. – 112 с.
-

Возраст 10-16 лет
Пояснительная записка

На сегодняшний день тхэквондо (WTF) является самым популярным спортом из всех восточных единоборств как среди детей, так и среди подростков. Двигательные умения и действия, развитие физических качеств посредством тхэквондо открывают для обучающихся новые горизонты для личного самосовершенствования и укрепления здоровья. **Педагогическая целесообразность** данной образовательной программы в то, что она позволяет реализовать на практике процессы нравственного воспитания детей и подростков, сформировать волевые черты характера и чувство коллективизма.

Актуальность программы в том, что овладение навыками тхэквондо, как спортивного единоборства, является жизненно необходимым для каждого обучающегося. Способность защитить себя и своих близких в условиях современного общества, позволяет человеку уверенно чувствовать себя в экстремальных ситуациях. Спортивное тхэквондо - есть прекрасное средство закаливания и тренировки, посредством которого обучающиеся имеют возможность совершенствовать свое тело и дух.

Программа имеет спортивно-оздоровительную направленность.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:

- воспитание физически развитой, духовно богатой личности с высоким уровнем развития морально-волевых качеств
- проверка и оценка уровня двигательной активности обучающихся, наличия установок и навыков здорового образа жизни
- приобщения обучающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом и здоровому образу жизни

ЗАДАЧИ

1.Обучающие:

- обучить простейшим методам оценки физического, функционального и психоэмоционального состояния организма и навыкам самостоятельных занятий физическими упражнениями
- дать необходимые знания в области гигиены, медицины, физической культуры и спорта
- обучение технике и тактике ведения боя по правилам WTF
- обучение технике нападения и защиты

2.Развивающие:

- развитие силы воли, боевого духа, выносливости
- развитие коммуникативных способностей, умение жить в коллективе
- формирование рефлексивного типа мышления

3.Воспитательные:

- формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни
- формирование культуры поведения при занятиях спортом
- воспитание гражданских качеств личности

Программа предназначена для детей **10-16 лет**. Занятия групп проходят **3 раза в неделю по 2 часа**.

В группе занимаются **10** детей.

Возраст детей: 10- 16 лет.

В секцию принимаются дети, не имеющие противопоказаний для занятий спортом.

Формы проведения занятий:

- групповая в виде тренировочных занятий
- индивидуально – групповая
- соревнования
- открытые занятия
- инструкторско-методические занятия

ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ:

По окончании обучающийся будет

знать:

- терминологию тхэквондо
- базовую технику тхэквондо
- правила соревнований
- способы двигательной деятельности
- комплексы общеразвивающих и специальных упражнений
- общую техническую базу ударной техники
- о тактических действиях во время спарринга
- технику выполнения пхумсэ
- технику выполнения приемов самообороны

уметь:

- выполнять комплексы общеразвивающих и специальных упражнений
- владеть навыками техники и тактики ведения боя по правилам WTF
- владеть навыками техники нападения и защиты
- самостоятельно тренироваться по индивидуальному плану и по заданию тренера
- уметь правильно выполнять тактические действия во время спарринга

ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ:

- по окончании каждого года обучающийся сдает экзамен - аттестацию на пояса
- участвует в соревнованиях районного и городского уровня
- участвует в спортивно- массовых мероприятиях
- открытые занятия

Учебно-тематический план обучения

№	Содержание занятия	Количество часов		
		всего	практик а	теория
1	Вводное занятие. Техника безопасности	4	-	4
2	Теоретическая подготовка	10	-	10
3	Способы двигательной деятельности	18	16	2
4	Подвижные и спортивные игры	12	12	-
5	Общая физическая подготовка	26	26	-
6	Базовая техника тхэквондо	114	100	14
7	Контрольные испытания	4	4	-
8	Открытые занятия	4	4	-
	Всего часов:	192	162	30

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

1. Вводное занятие.

Теория. Традиции WTF. Правила безопасности при занятиях в зале единоборств. Правила использования оборудования и инвентаря. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале.

2. Теоретическая подготовка.

Теория. Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание тхэквондиста. Медико-биологический контроль. Терминология тхэквондо на корейском языке. Изучение новых команд на корейском языке.

Правила соревнований.

3. Способы двигательной деятельности.

Теория. Различные способы и навыки двигательной деятельности. Правила выполнения общеразвивающих упражнений и специальных упражнений.

Практика. Разучивание комплекса общеразвивающих и специальных упражнений.

4. Подвижные и спортивные игры.

Теория. Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований по футболу, волейболу, баскетболу, настольный теннис. Двусторонние игры.

Практика. Проведение спортивных игр по футболу, волейболу, баскетболу, настольному теннису.

Подвижные игры и эстафеты для развития быстроты, ловкости, выносливости.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

5. Общая физическая подготовка.

Теория. Техника выполнения строевых упражнений. Техника выполнения общеразвивающих упражнений для развития гибкости.

Практика. Строевые упражнения. Построения, перемещения. Комплекс общеразвивающих упражнений для развития гибкости. Упражнения на равновесие, точность движений, скорость. Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы, формирования правильной осанки. Упражнения с гимнастической палкой для развития подвижности плечевого пояса. Упражнения с отягощением, сопротивлением и грузом. Легкоатлетические упражнения. Акробатические упражнения.

6. Базовая техника спаринга в тхэквондо.

Теория. Техника выполнения спаринга.

Практика. Выполнение стоек (чумби, кирюги чунби), ударов ногами, стэпов, нанесение ударов со стэпов. Работа по ракеткам, лапам. Работа в парах в защитном снаряжении. Отработка техники защиты во время спаринга.

7. Изучение пхумсэ (тхэгук сам джанг - тхэгук пхаль джанг).

Теория. Техника выполнения пхумсэ.

Практика. Выполнение комплекса упражнений тхэгук сам джанг - тхэгук пхаль джанг.

8. Техника приёмов самообороны.

Теория. Техника выполнения приемов самообороны.

Практика. Одно шаговый бой с подсечками, захватами, бросками. Уходы от захватов.

9. Контрольные испытания.

Практика. Сдача аттестационных нормативов на цветные пояса.

В обучении основной упор делается на специализированные спаринговые упражнения и приёмы самообороны с целью адекватной оценки своих физических и технических способностей для участия в соревнованиях. Воспитания понимания тхэквондо, как боевого искусства.

Методическое обеспечение образовательной программы

Учебно – тренировочное занятие состоит из четырех частей: теоретическая, подготовительная (разминка), основная и заключительная.

1. Теоретическая часть. Теоретические знания даются на каждом занятии и имеют определенную целевую направленность: вырабатывают у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Теоретический материал дается по принципу – от простого к сложному, от единичного – к целому.

2. Подготовительная часть занятия обеспечивает служебную функцию, так как создает предпосылки для основной учебной работы. Ее продолжительность составляет 7 – 10 % отводимого на занятии времени.

Задачи подготовительной части:

- организовать занимающихся;
- активизировать их внимание;
- создать соответствующую психологическую установку и положительное эмоциональное состояние;
- подготовить организм занимающихся к предстоящим нагрузкам.

Для решения задач подготовительной части занятия используются разнообразные физические упражнения, отличающиеся простотой выполнения или хорошо усвоенные. Наиболее целесообразными в данной части занятия являются: общеразвивающие, специальные, имитационные упражнения, различные способы ходьбы, игры на внимание (не требующие больших напряжений или длительных пауз в действиях обучающихся).

3. Основная часть занятия выполняет главную функцию, так как в ней решаются все категории задач физического воспитания (учебно – тренировочные, воспитательные, физическое развитие). К ним относятся:

- формирование знаний в области двигательной деятельности;
- обучение двигательным умениям и навыкам общеобразовательного, спортивного характера;
- развитие опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистую и дыхательную системы;
- воспитание интеллектуальных, волевых и эстетических качеств.

Продолжительность основной части составляет 75-80 % времени, отводимого на занятии.

Для решения поставленных задач применяются: специальные подготовительные и имитационные упражнения, игры и игровые упражнения. Используемые средства и методические приемы классифицированы по темам. Каждое занятие включает несколько взаимосвязанных по темам, но разных по типу деятельности частей: рассказ, практические занятия, игра и т. д.

4. Заключительная часть занятия имеет следующие функции:

- организация завершения учебно-воспитательного процесса с целью приведения организма в оптимальное состояние и сохранение общей рабочей установки;
- концентрация внимания обучающихся на достигнутом и ориентация их в дальнейшей работе.

Задачи заключительной части:

- привести организм и психику обучающихся в оптимальное функциональное состояние;
- подвести итоги учебной деятельности;
- ознакомить обучающихся с общим содержанием очередного занятия для самостоятельного выполнения некоторых упражнений и др.

Её продолжительность 7-10% времени, отведенного на занятие. В заключительной части каждого занятия даётся 5 минут свободного (игрового) времени. Этот метод позволяет сформировать у обучающихся устойчивый интерес к занятиям.

В процессе планирования тренировочных занятий необходимо постепенно обновлять и усложнять материал. На этапе начальной подготовки интенсивно совершенствуются быстрота, ловкость, гибкость и координация. Следовательно, на данном этапе учебного процесса включаются виды упражнений и игр, способствующих развитию данных качеств.

Формы и методы проведения учебно-тренировочных занятий

Занятия по тхэквондо подразделяются на теоретические и практические:

Теоретические занятия проводятся в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа, инструктажа, устного изложения, анализа выполненного действия в процессе всего практического занятия). В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической подготовкой. При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики.

Практические занятия могут различаться по **цели** (на учебные и контрольные) и **степени разнообразия решаемых задач** (на однородные и разнородные).

На учебных занятиях усваивается новый материал, повторяется и закрепляется пройденный, осуществляется обучение основам техники.

Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки. На таких занятиях проводится сдача контрольных упражнений.

Занятия проводятся главным образом групповым методом (10– 15 человек).

Во время организации и проведения занятий особое внимание обращается на соблюдение правил поведения в спортивном зале.

Методы, используемые в учебно-тренировочном процессе:

- совершенствование двигательных навыков и развития физических качеств;
- овладения двигательными умениями и навыками;
- овладения знаниями.

Методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развития физических качеств: игровой и соревновательный метод (предполагают создание игровой и соревновательной обстановки на занятиях).

Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками:

- а) Целостного упражнения (предполагает формирование целостного двигательного навыка сразу в целой форме);
- б) Расчлененного упражнения (предполагают формирование целостного двигательного навыка по частям с последующим их соединением в одно целое).

Методы, направленные на овладения знаниями:

а) Метод непосредственной наглядности (показ упражнений преподавателем или по его заданию другим обучающимся; совместное выполнение упражнений преподавателем и обучающимся по счету, командам тренера).

б) Лекция, рассказ, объяснение и др. (предполагают устную передачу, усвоение и воспроизведение информации).

При планировании учебно-тренировочного процесса большое значение придается воспитательной работе.

Процесс обучения представляет собой совместную деятельность педагога и обучающегося.

Важным методом нравственного воспитания используется поощрение - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение применяется в виде одобрения, похвалы, благодарности педагога и спортивной группы. Любое поощрение выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствует действительным заслугам обучающегося.

Материально–техническое обеспечение

- спортивный зал
- ракетки для занятий тхэквондо
- боксерские лапы
- макивары
- скакалки
- мячи (футбольный, волейбольный, баскетбольный, гандбольный, набивные, для настольного тенниса, для большого тенниса)
- ракетки для настольного тенниса
- турник
- гимнастические брусья

Каждому обучающемуся необходимо иметь

- форму установленного образца (добок)
- накладки на руки, ноги
- защитный шлем для головы
- протектор для тела

Оценочные материалы программы.

Критерии и способы определения результативности.

Для определения уровня освоения обучающимися модульной программы «Боевое искусство Тхэквондо» используется трехуровневая система:

Сфера/ уровни	Высокий	Средний	Низкий
Уровень знаний и умений.	Достаточное владение основами техники и тактики единоборства, терминами, используемыми для проведения занятий	Владение основами техники и тактики единоборства, терминами, используемыми для проведения занятий и поединка, выполнение	Слабо развит понятийный аппарат, не может на достаточном уровне работать с информацией (различного вида),

	и поединка, безошибочное и четкое выполнение общеразвивающих и специальных упражнений. Активное включение в учебно-тренировочное занятие без промедления; соблюдение правил ТБ на учебно-тренировочных занятиях и на поединке.	общеразвивающих и специальных упражнений, но присутствуют небольшие погрешности. Включение в учебно-тренировочное занятие без промедления; соблюдение правил ТБ на учебно-тренировочных занятиях и на поединке.	не соблюдение правил ТБ на учебно-тренировочных занятиях и на поединке.
Сфера творческой активности (креативность в выполнении задания).	Выраженный интерес к учебно-тренировочным занятиям; активно принимает участие в мероприятиях, соревнованиях (поединках) различного уровня (внутри учрежденческого, районного и городского).	Обучающийся включается в учебно-тренировочное занятие с желанием, но быстро устает; принимает участие в мероприятиях внутриучрежденческого уровня.	Обучающийся приступает к выполнению учебно-тренировочного упражнения только после дополнительных побуждений, во время тренировки часто отвлекается, выполняет упражнения неточно.
Сфера личностных результатов.	Прилагает усилия к преодолению трудностей; слаженно работает в паре, умеет самостоятельно подготовить координационные и развивающие упражнения.	Планирует свою учебно-тренировочную работу по наводящим заданиям тренера и частично самостоятельно, но с небольшими погрешностями; при работе в паре возникают трудности, тренировочные	Нерационально использует время, отведенное на поединок, выполнение общеразвивающих упражнений; не умеет планировать учебный процесс.

		упражнения даются с трудом, но желание добиться успехов присутствует.	
--	--	---	--

Виды и формы контроля

В программе «Боевое искусство Тхэквондо» предусмотрен предварительный, текущий и итоговый контроль. Диагностика интересов, личностного развития проводятся периодически в течение учебного года в форме собеседования.

Предварительный контроль ставит своей целью выявления исходного уровня подготовки обучающихся, чтобы скорректировать учебно-тематический план, определить направление и формы работы учебно-тренировочных занятий, методы подготовки к поединкам, соревнованиям (посредством практических занятий – двигательные способности; наблюдения в начале учебного года).

Текущий контроль проводится с целью определения степени усвоения детьми учебного материала и уровня их подготовленности к учебно-тренировочным занятиям. Он позволяет своевременно выявлять отстающих, а также опережающих обучение с целью наиболее эффективного подбора форм, методов и средств обучения.

Итоговый контроль (выполнение квалификационных нормативов) проводится с целью определения степени достижения результатов обучения, закрепления знаний, организацию обучающихся на дальнейшее обучение, выступления в поединках, соревнованиях различного уровня, участие в судействе соревнований. На каждом занятии педагог использует взаимоконтроль и самоконтроль.

Формы контроля:

- выступление на поединке,
- соревнованиях,
- зачет по теоретической подготовке,
- выполнения квалификационных нормативов по данному направлению.

Формы подведения итогов: подведение итогов обучающихся по программе осуществляется через выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП в соответствии с нормативами требованиями; участие в технической и тактической подготовке в соответствии с нормативами требованиями; участие в соревнованиях районного и городского уровня.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ:

1. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. -М.: Физкультура и спорт, 1987г. -С74-92.
2. Годик И.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М: Физкультура и спорт, 1980г. - С 140-160.
3. Журавлева А.И., Граевская Н.Д. Спортивная медицина и лечебная физическая культура. - М.: Медицина, 1993г. -С88-91.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. (Общие основы теории и методики физ. воспитания, теорет. -метод. Аспекты спорта и проф. прикл. форм физ. культуры): Учебник для институтов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991г. -С88-94,
- 5.Филин Н.А., Филин В. П. Основы юношеского спорта М: ФиС, 1974 г.
- 6.Цой Хонг Хи, Тхэквон-до (Корейское искусство самообороны), М., Ао ТКД 1993
7. Карамов С.К., Кэмпо. Сто вопросов. – М.: Терра-спорт, 1999 – 304с.

8. Гагонин С.Г. Спортивно – боевые единоборства: от древних ушу и будзюцу до профессионального кикбоксинга/Монография. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 1997. – 352 с.
9. Скотт Шоу, Хопкидо. Корейское искусство самообороны. – Ростов на Дону: Феникс, 2002. – 112 с.
10. Ложенский Д.Б., Драчёв В.В., Хапкидо. Путь обучения/учебное пособие для инструкторов. – СПб.: ИМАА. 2005/ - 276 с.
11. Ким Ли Кван, Хапкидо.Путь сосредоточения энергии., - М: Советский спорт, 1991 г., 192 с.
12. WTF Тхэквондо/официальное издание Союза Тхэквондо России, - Краснодар: АкадемПресс, 2004 г., - 30 с.
- 13.Тхэквондо/ журнал–обозрение Союза Тхэквондо России, - Краснодар: АкадемПресс, 1995 г., - 30 с.
14. Верхошанский Ю.В., Основы специальной физической подготовки спортсменов М: Физкультура и спорт, 1988 г. С 67- 70.
15. Федулов С. М., Цой Мен Чер, Основы и принципы тхэквондо НПО «Ориус» 1991 г.
16. Оранский И.В. Восточные единоборства. -М.: Советский спорт, 1990г.-С13-17.
17. Попов Г.В. Боевые единоборства народов мира. -М.: Международные отношения, 1993г. -С38-41.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ:

1. Гил К. С., Ким Чур Хван, Искусство таэквондо. Три ступени. К голубому поясу М: Советский спорт 1991 г. (1 том)
2. Гил К. С., Ким Чур Хван, Искусство таэквондо. Три ступени. К первому дану М: Советский спорт 1991 г. (2 том)
3. Гил К. С., Ким Чур Хван, Искусство таэквондо. Три ступени. От второго дана - к четвертому М: Советский спорт 1991 г. (3 том)
4. Соколов И.С. Основы таэквондо М: Советский спорт, 1994 г.
- 5.Цой Хонг Хи, Тхэквондо (Корейское искусство самообороны), М., Ао ТКД 1993
6. Скотт Шоу, Хапкидо. Корейское искусство самообороны. – Ростов на Дону: Феникс, 2002. – 112 с.

Тематический план
 дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
 «Тхэквондо»
 на 2021-2022 учебный год
 педагога Басова Игоря Тимофеевича

№	Тема занятия	Количество часов
1	Техника безопасности (далее- ТБ)	2
2	ОФП (далее ОФП), Базовая техника тхэквондо (ВТФ) (далее - БТТ)	2
3	ОФП, БТТ, удары по ракеткам	2
4	ОФП, БТТ, подвижные игры	2
5	ОФП, БТТ, спортивные игры	2
6	ОФП, БТТ, удары по ракеткам	2
7	ОФП, БТТ, подвижные игры	2
8	ОФП, Базовая техника спарринга в тхэквондо (ВТФ) (далее – БТСТ)	2
9	ОФП, БТТ, удары по ракеткам	2
10	ОФП, БТТ, спортивные игры	2
11	ОФП, БТСТ, подвижные игры	2
12	ОФП, БТТ, удары по ракеткам	2
13	ОФП, БТТ, спортивные игры	2
14	ОФП, БТСТ, подвижные игры	2
15	ОФП, БТТ, удары по ракеткам	2
16	ОФП, БТТ, спортивные игры	2
17	ОФП, БТСТ, подвижные игры	2
18	ОФП, БТТ, удары по ракеткам	2
19	ОФП, БТТ, спортивные игры	2
20	ОФП, БТСТ, подвижные игры	2
21	ОФП, БТТ, удары по ракеткам	2
22	ОФП, БТТ, спортивные игры	2
23	ОФП, БТСТ, подвижные игры	2
24	ОФП, БТТ, удары по ракеткам	2
25	ОФП, БТТ, спортивные игры	2
26	ОФП, БТСТ, подвижные игры	2
27	Контрольные испытания	2
28	ОФП, БТТ, удары по ракеткам	2
29	ОФП, БТТ, спортивные игры	2
30	ОФП, БТСТ, подвижные игры	2
31	ОФП, БТТ, удары по ракеткам	2
32	ОФП, БТТ, спортивные игры	2
33	ОФП, БТСТ, подвижные игры	2
34	Открытое занятие	2
35	ОФП, БТТ, удары по ракеткам	2
36	ОФП, БТТ, спортивные игры	2
37	ОФП, БТСТ, подвижные игры	2
38	ОФП, БТТ, удары по ракеткам	2
39	ОФП, БТТ, спортивные игры	2

40	ОФП, БТТ, ТБ	2
41	ОФП, БТТ, удары по ракеткам	2
42	ОФП, БТТ, спортивные игры	2
43	ОФП, БТСТ, подвижные игры	2
44	ОФП, БТТ, удары по ракеткам	2
45	ОФП, БТТ, спортивные игры	2
46	ОФП, БТСТ, подвижные игры	2
47	ОФП, БТТ, удары по ракеткам	2
48	ОФП, БТТ, спортивные игры	2
49	ОФП, БТСТ, подвижные игры	2
50	ОФП, БТТ, удары по ракеткам	2
51	ОФП, БТТ, спортивные игры	2
52	ОФП, БТСТ, подвижные игры	2
53	ОФП, БТТ, удары по ракеткам	2
54	ОФП, БТТ, спортивные игры	2
55	ОФП, БТСТ, подвижные игры	2
56	ОФП, БТТ, удары по ракеткам	2
57	ОФП, БТТ, спортивные игры	2
58	ОФП, БТСТ, подвижные игры	2
59	ОФП, БТТ, удары по ракеткам	2
60	ОФП, БТТ, спортивные игры	2
61	ОФП, БТТ, удары по ракеткам	2
62	ОФП, БТТ, спортивные игры	2
63	ОФП, БТСТ, подвижные игры	2
64	ОФП, БТТ, удары по ракеткам	2
65	ОФП, БТТ, спортивные игры	2
66	ОФП, БТСТ, подвижные игры	2
67	ОФП, БТТ, удары по ракеткам	2
68	ОФП, БТТ, спортивные игры	2
69	ОФП, БТСТ, подвижные игры	2
70	ОФП, БТТ, удары по ракеткам	2
71	ОФП, БТТ, спортивные игры	2
72	ОФП, БТСТ, подвижные игры	2
73	ОФП, БТТ, удары по ракеткам	2
74	ОФП, БТТ, спортивные игры	2
75	ОФП, БТСТ, подвижные игры	2
76	ОФП, БТТ, удары по ракеткам	2
77	ОФП, БТТ, спортивные игры	2
78	ОФП, БТСТ, подвижные игры	2
79	ОФП, БТТ, удары по ракеткам	2
80	ОФП, БТТ, спортивные игры	2
81	Открытое занятие	2
82	ОФП, БТСТ, подвижные игры	2
83	ОФП, БТТ, удары по ракеткам	2
84	ОФП, БТТ, спортивные игры	2
85	ОФП, БТСТ, подвижные игры	2
86	ОФП, БТТ, удары по ракеткам	2
87	ОФП, БТТ, спортивные игры	2
88	ОФП, БТСТ, подвижные игры	2
89	ОФП, БТТ, удары по ракеткам	2
90	Контрольные испытания	2

Сокращения:

1. ОФП-общая физическая подготовка
2. БТТ – базовая техника тхэквондо (ВТФ)
3. БТСТ –базовая техника спарринга в тхэквондо (ВТФ)
4. ТБ- техника безопасности
5. ТПС- техника приемов самообороны