Комитет по делам образования города Челябинска

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр внешкольной работы «Радуга» г. Челябинска

454021, г. Челябинск, ул. Молодогвардейцев, 60-а, тел/факс: 8 (351) 792-94-04, mudod-raduga@mail.ru

Принята на заседании
Педагогического совета
от «25» августа 2026 г.
Протокол № 01

Утверждаю:
Директор МБУДО «ЦВР «Радуга»
_____О.Н. Старастиванская
приказ № 36-у от «31» августа 2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Физическая культура с элементами тхэквондо»

Направленная на раннюю профориентацию

Адаптированная программа

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый, базовый

Возраст учащихся: 4-16-18 лет

Срок реализации: 1 год (144 часа)

2 год (216 часов)

Разработчик:
Терзи Ольга Рафаилевна
педагог дополнительного образования

г. Челябинск 2026

1. Пояснительная записка..... 3
Направленность программы..... 3
Отличительные особенности программы..... 3
Нормативная основа……3
Актуальность программы 3
Педагогическая целесообразность……3
Отличительная особенность……..4
Адресат программы..... 4
Срок освоения программы..... 4
Формы проведения занятия……...4
1.2. Цель и задачи программы 4
Цель:..... 4
Задачи..... 4
Педагогические принципы программы……..5
1.3. Планируемые результаты..... 5
1.4. Содержание программы..... 6
Содержание занятий I года обучения……...6
Содержание занятий II года обучения……8
Учебный план 1 года обучения 9
Содержание учебного плана 1 года обучения..... 10
Учебный план 2 года обучения 11
Содержание учебного года 2 года обучения..... 12
2. Комплекс организационно педагогических условий 13
2.1. Формы контроля и диагностики результатов 13
2.2. Формы отслеживания и фиксации результатов 14
2.3. Формы предъявления и демонстрации результатов 14
2.4. Оценочные материалы..... 14
2.5. Условия реализации программы 16
Материально-техническое обеспечение..... 16
Кадровое обеспечение..... 17
Методическое и информационное обеспечение 17
Методы обучения и воспитания..... 17
Педагогические технологии..... 18
Ф*ормы организации образовательного процесса* 18
Алгоритм учебного занятия 18
Информационное обеспечение программы..... 19
3. Воспитательная работа……19
4. Работа с родителями……..19
3. Календарный учебный график..... 19
Список используемой литературы..... 21

1. Пояснительная записка.

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. Что же означает слово "тхэквондо"? Корейское "тхэ" означает "выполнение удара ногой", "квон" – "кулак", "до" – "искусство", "путь" – путь истины, проторенный в прошлом, покрытый мудростью. Соединив все вместе, получаем, что, название в переводе означает "Путь ноги и кулака". 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.

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. Занятия этим видом спорта 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.

Для ведения образовательного процесса по Тхэквондо была разработана дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «тхэквондо», которая разработана на основе следующих **нормативных документов**:

Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

− Приказом Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

− Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р). − Приказом Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

− Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и/или безвредности для человека факторов среды обитания».

Актуальность предлагаемой образовательной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно- спортивной направленности в области единоборств, развития физических и морально-волевых качеств учащихся.

Педагогическая целесообразность.

В основе программы лежит идея формирования положительной мотивации к занятиям спортом, создания условий для реализации спортивного потенциала детей, организация занятости детей и подростков, с целью изолирования их от негативного влияния улицы.

Новизна. Общеразвивающая программа «тхэквондо» помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям обучающихся, так чтобы каждый занимающийся нашел себя в движениях, соответствующих его двигательным задаткам и интересам.

Отличительной особенностью программы является акцент на организацию воспитательной работы, создание ситуации успеха, использования личностно-развивающих, воспитательных технологий в процессе работы с детьми и подростками.

Данная общеразвивающая программа по направленности является физкультурно-спортивной и предназначена для учащихся 4-16 лет.

Срок реализации программы 2 года.

Освоение учебного материала программы обеспечивает общее физическое развитие занимающихся, освоение и совершенствование техники различных упражнений, необходимые теоретические знания. Учебный материал подобран с учетом возрастных особенностей обучающихся.

Учебный план программы рассчитан на:
1 год обучения – 144 часа в год 2 раза в неделю по 2 часа.
2 год обучения – 216 часов в год 3 раза в неделю по 2 часа.

В группе могут заниматься не более 15 человек.

В объединение по Тхэквондо зачисляются все дети и подростки, желающие заниматься спортом, имеющие разрешение врача.

При зачислении занимающиеся проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности.

Формы проведения занятия. Программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий.

Теоретические занятия проводятся в виде: объяснений, бесед, команд, демонстраций иллюстраций, плакатов и таблиц.

Практические занятия проводятся в виде: учебно-тренировочных занятий, выполнения упражнений, отработки приемов, самостоятельной работы, сдачи контрольных нормативов, соревнований.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: приобщение детей и подростков к здоровому образу жизни, формирование у них потребности и привычки заниматься физическими упражнениями и спортом посредством занятий тхэквондо. Занятия в группах направлены на всестороннюю физическую подготовку обучающихся, на изучение основ техники и тактики борьбы Тхэквондо и укрепление здоровья.

Задачи:

Воспитательные:
− воспитывать потребность к здоровому образу жизни;
− воспитывать чувства ответственности, товарищества и взаимопомощи;
− воспитывать чувство собственного достоинства и уважения к сопернику;
− воспитывать самостоятельность, самоконтроль;
− способствовать формированию активной жизненной позиции.

Обучающие:
− обучать основам физической культуры и здорового образа жизни;
− формировать общие представлений о тхэквондо, истории и его значении в жизни человека;
− обучать навыкам составления и выполнения разминки;
− обучать навыкам самообороны;
− обучать выполнению базовых комплексов (Пумце);
− обучать правилам соревнований по тхэквондо.

Развивающие:
− способствовать укреплению здоровья и движений и умение сконцентрировать внимание;
− оказать помощь учащимся в самопознании, в самореализации содействовать правильному физическому развитию;
− развивать скоростно-силовые качества, общую выносливость, быстроту, гибкость, ловкость;
− развивать координацию.

Педагогические принципы программы:
− принцип сознательности (направлен на воспитание у детей глубокого понимания роли и значения проводимых занятий в укреплении здоровья в самосовершенствовании своего организма);
− принцип постепенности и последовательности (постепенное увеличение интенсивности, объема физических нагрузок и времени тренировочного занятия);
− принцип повторности (повторение различных по характеру физических нагрузок, правильное чередование нагрузок с интервалами отдыха);
− принцип индивидуализации (соответствие физических нагрузок по возрасту, полу и индивидуальным возможностям (состояние здоровья, физическое развитие, физическая подготовленность);
− принцип систематичности и регулярности.
Педагог, реализующий данную программу использует следующие **педагогические технологии**:
здоровьесберегающие технологии – это система работы образовательного пространства по сохранению и развитию здоровья всех участников – взрослых и детей. Огромное значение в работе детских объединений имеет обучение здоровому образу жизни, активной жизни, активной жизненной позиции, приема саморегуляции и закаливания, психорегулирующей тренировке и двигательным навыкам на основе учета индивидуальных законов развития.
технологии личностно-ориентированного обучения - в центре внимания – личность учащегося, который должен реализовать свои возможности. Содержание, методы и приемы личностно-ориентированных технологий обучения направлены, прежде всего, на то, чтобы раскрыть и развить способности каждого учащегося (педагог условно разделяет учебную группу на сравнительно одинаковые по уровню обучаемости микрогруппы, учебный процесс ведется в соответствии с познавательными и физическими возможностями каждого учащегося).
Технология сотрудничества – это технология совместной развивающей деятельности.

1.3. Планируемые результаты.
Предметные результаты. Требования к знаниям и умениям обучающихся.
По окончании обучения учащиеся должны:

Знать:
− правила техники безопасности и правила противопожарной безопасности занятиях по тхэквондо при работе со спортивным инвентарем;
− основы здорового образа жизни;
− общие представления о тхэквондо, истории и его значении в жизни человека;
− базовые элементы на 10 (белый пояс) - 6 (зеленый пояс) гып согласно контрольно-переводным нормативам (программе аттестации).

Уметь:
− соблюдать правила техники безопасности при работе со спортивным инвентарем;
− выполнять упражнения общей физической подготовки и специальной физической подготовки;
− выполнять базовые элементы на 10 (белый пояс) – 6 (зеленый пояс) гып согласно контрольно-переводным нормативам (программе аттестации).

Ожидаемые результаты по освоению программы.
Личностными результатами освоения образовательной программы «Тхэквондо» являются:
− ценностное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни;
− освоение социальных норм, правил поведения в коллективе, обществе;
− проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
− положительное отношение к процессу познания: умение проявлять внимание, желание больше знать, уметь;
− оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним, находить общие интересы.

Метапредметные результаты:
Результаты, сформированные по итогам регулятивных УУД:
− самостоятельно определять цели и планировать пути их достижения;
− оценивать правильность выполнения учебной задачи;
− организовывать учебно-тренировочные занятия с учетом требований безопасности;
− анализировать и оценивать результаты своего труда, находить способы их улучшения.
Результаты, сформированные по итогам познавательных УУД:
− осуществлять поиск необходимой информации; − определять понятия, создавать обобщения и делать выводы;
− выполнять инструкции техники безопасности; − формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникативных технологий.
Результаты, сформированные по итогам коммуникативных УУД:
− организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом

1.4. Содержание программы

Содержание занятий I года обучения.

ТЕМА 1. Вводное занятие.
Техника безопасности. Знакомство. Требования к занимающимся. Правила внутреннего распорядка, расписание занятий. Соответствие спортивной одежды и обуви тренировочным занятиям. Соблюдение дисциплины в ходе занятий. Правила безопасности при занятиях в спортивном зале. Участие в занятиях только при хорошем самочувствии. Обязательное выполнение разминки, способствующей разогреванию основных групп мышц. Соблюдение правил пожарной безопасности, правил дорожного движения, правил поведения в общественных местах и т.п.

ТЕМА 2. Теоретическая подготовка.
Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность - вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Перечень тем теоретических занятий: физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития тхэквондо в России и за рубежом. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Краткое сведение о строении и функциях организма человека. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Основы техники тхэквондо и методики обучения. Планирование спортивной тренировки. Правила соревнований, их организация и проведение.

ТЕМА 3. ОФП Основы общей физической подготовки, которая направлена на подъем функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости и овладением широким диапазоном двигательных навыков и умений. В программу общей физической подготовки включаются как общие для многих видов спорта элементы – ходьба, бег, прыжки, метание, плавание, так и упражнения, заимствованные из других видов спорта – гимнастические упражнения, упражнения с гантелями, штангой, спортивные игры.
Данная область включает в себя обязательные для изучения разделы:
- общеразвивающие упражнения (строевые упражнения, упражнения без предметов и офп;
- упражнения для развития гибкости; -упражнения для развития быстроты и ловкости;
- упражнения для развития выносливости; -упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения;
- подвижные игры (занимают особое место в занятиях с юными спортсменами).

ТЕМА 4. СФП Специальная физическая подготовка – направленный процесс воспитания физических качеств, обеспечивающих развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для конкретного вида спорта.

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание у занимающихся физических возможностей, отвечающих специфике этого вида спорта. К показателям специальной физической подготовки относятся: показания по мощности и количеству ударов, наносимых в определенный отрезок времени, максимум развитой силы на сигнал, импульс силы удара, серии ударов и т. д. Она ведется одновременно с овладением приемами техники тхэквондо и их совершенствованием.

Данная область включает в себя обязательные для изучения разделы:

1. упражнения специальной физической подготовки (упражнения для развития специальной силы, специальной ловкости и координации, специальной быстроты, специальной выносливости);
2. имитационные упражнения (имитация различных действий, в том числе боевых и оценочных приемов без партнера, имитация различных действий и приемов с амортизаторами, теннисными, набивными мячами, атакующих действий с партнером, нанесением обманных движений
ров, перемещения и др.);
3. специальные игровые комплексы;
4. гимнастические и акробатические упражнения (различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях, упражнения в наклонах, уклонах);
5. упражнения со специальными снарядами и приспособлениями (боксерский мешок, насыпная груша, лапы — отличный снаряд для совершенствования занимающегося в технике ударов и в тактике, со штангой (вес штанги 30- 70°/) от собственного веса), с гирями, гантелями;
6. специальные упражнения с партнером; 7. упражнения в самостраховке, упражнения для защиты от ударов.

ТЕМА 5. Технико-тактическая подготовка.

Разъяснение способов ведения состязаний, которые позволяют учащимся наиболее эффективно реализовать свои индивидуальные возможности и достичь наиболее высокого спортивного результата.

Техника.

Махи ногами: прямой снизу-вверх, боковой снизу-вверх, круговой снаружи вовнутрь и изнутри наружу.

Стойки: стойка готовности-ноги на ширине плеч стопы параллельны (Наранхи-соги);
передняя высокая, стойка ноги на ширине плеч (ап-соги) стойка «всадника»-низкая стойка расстояние две ширины плеч, стопы параллельны (чучум-соги);
передняя низкая стойка(ап-куби).

Удары руками: прямой удар кулаком, с опорой на разноименную ногу (Барочируги);
прямой удар кулаком, с опорой на одноименную ногу (Банде-чируги).

Блоки: защита нижнего уровня (арэ-маки): защита среднего уровня (момтхонмакки:бакат-изнутри, ан-вовнутрь) защита верхнего уровня (ольгуль-макки).

Удары ногами: прямой удар ногой вперед (ап-чаги); боковой удар ногой вперед(доле-чаги); толчковый удар ногой вперед всей стопой(миро-чаги). Ученический технический комплекс (Пхумсе: тгык-иль-дянг).

Перемещения: Прямолинейный степ-одношаговый-вперед, назад, влево, вправо.

Вертикальный степ-вверх, вниз. Одиночные удары при одношаговом передвижении в сочетании с блоками: прямой удар нижний блок, боковой удар средний блок, толчковый удар верхний блок.

ТЕМА 6. Психологическая подготовка Психологическая подготовка состоит из двух разделов: общей -проводимой в течение года и специальной – проводимой к конкретному спортивному соревнованию. Базовая – психологическое развитие,образование и обучение. Практика: формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным заданиям и нагрузкам.

ТЕМА 7. Итоговое занятие Выявление соответствия уровня знаний, умений и навыков у обучающихся планируемым результатам образовательной программы. Итоговое занятие может быть проведено в форме обычного учебно- тренировочного занятия, сдачи нормативов, соревнований и т.д.

Содержание занятий II года обучения

ТЕМА 1. Вводное занятие.
Техника безопасности Знакомство. Требования к занимающимся. Правила внутреннего распорядка, расписание занятий. Соответствие спортивной одежды и обуви тренировочным занятиям. Соблюдение дисциплины в ходе занятий. Правила безопасности при занятиях в спортивном зале. Участие в занятиях только при хорошем самочувствии. Обязательное выполнение разминки, способствующей разогреванию основных групп мышц. Соблюдение правил пожарной безопасности, правил дорожного движения, правил поведения в общественных местах и т.п.

ТЕМА 2. Теоретическая подготовка.
Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность - вырабатывать у занимающихся умение использоватьполученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Перечень тем теоретических занятий: Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития тхэквондо в России и за рубежом. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Краткое сведение о строении и функциях организма человека. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Основы техники тхэквондо и методики обучения. Планирование спортивной тренировки. Правила соревнований, их организация и проведение.

ТЕМА 3. ОФП
Основы общей физической подготовки, которая направлена на подъем функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости и овладением широким диапазоном двигательных навыков и умений. В программу общей физической подготовки включаются как общие для многих видов спорта элементы – ходьба, бег, прыжки, метание, плавание, так и упражнения, заимствованные из других видов спорта – гимнастические упражнения, упражнения с гантелями, штангой, спортивные игры. Данная область включает в себя обязательные для изучения разделы:
-общеразвивающие упражнения (строевые упражнения, упражнения без предметов и с предметами);
-упражнения для развития общей силовой подготовленности, включая упражнения с использованием тренажёрных устройств;
-упражнения для развития гибкости;
-упражнения для развития быстроты и ловкости;
-упражнения для развития выносливости;
-упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения;
-подвижные игры (занимают особое место в занятиях с юными спортсменами).

ТЕМА 4. СФП
Специальная физическая подготовка – направленный процесс воспитания физических качеств, обеспечивающих развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для конкретного вида спорта.
Специальная физическая подготовка направлена на воспитание у занимающихся физических возможностей, отвечающих специфике этого вида спорта. К показателям специальной физической подготовки относятся: показания по мощности и количеству ударов, наносимых в определенный отрезок времени, максимум развитой силы на сигнал, импульс силы удара, серии ударов и т. д. Она ведется одновременно с овладением приемами техники тхэквондо и их совершенствованием.

Данная область включает в себя обязательные для изучения разделы:
1. упражнения специальной физической подготовки (упражнения для развития специальной силы, специальной ловкости и координации, специальной быстроты, специальной выносливости);
2. имитационные упражнения (имитация различных действий, в том числе боевых и оценочных приемов без партнера, имитация различных действий и приемов с амортизаторами,
3. специальные игровые комплексы;
4. гимнастические и акробатические упражнения (различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях, упражнения в наклонах, уклонах);
5. упражнения со специальными снарядами и приспособлениями (боксерский мешок, насыпная груша, лапы — отличный снаряд для совершенствования занимающегося в технике ударов и в тактике, со штангой (вес штанги 30 - 70°/) от собственного веса), с гирями, гантелями;
6. специальные упражнения с партнером;

ТЕМА 5. Технико-тактическая подготовка.
Разъяснение способов ведения состязаний, которые позволяют учащимся наиболее эффективно реализовать свои индивидуальные возможности и достичь наиболее высокого спортивного результата.
Техника. Махи ногами: прямой снизу-вверх, боковой снизу-вверх, круговой снаружи вовнутрь и изнутри наружу.
Стойки: стойка готовности-ноги на ширине плеч стопы параллельны (Наранхи-соги); передняя высокая, стойка ноги на ширине плеч (ап-соги) стойка «всадника»-низкая стойка расстояние две ширины плеч, стопы параллельны (чучум-соги); передняя низкая стойка(ап-куби).
Удары руками: прямой удар кулаком, с опорой на разноименную ногу (Барочируги); прямой удар кулаком, с опорой на одноименную ногу(Банде-чируги).
Блоки: защита нижнего уровня (арэ-маки): защита среднего уровня (момтхонмакки:бакат-изнутри, ан-вовнутрь) защита верхнего уровня (ольгуль-макки).
Удары ногами: прямой удар ногой вперед (ап-чаги);
боковой удар ногой вперед(доле-чаги);
толчковый удар ногой вперед всей стопой(миро-чаги).
Ученический технический комплекс (Пхумсе: тгык-иль-дянг).
Перемещения:
Прямолинейный степ-одношаговый-вперед, назад, влево, вправо.
Вертикальный степ-вверх, вниз.
Одиночные удары при одношаговом передвижении в сочетании с блоками:
прямой удар нижний блок, боковой удар средний блок, толчковый удар верхний блок.

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Содержание занятий	Всего часов	Теор. часов	Практ. часов	Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
1.	Введение в образовательную программу	2	1	1	Устный опрос, практическое занятие	Входной
2.	Общая физическая подготовка	56	2	54	Беседа, практическое занятие.	Текущий
3.	Специальная физическая подготовка	35	5	30	Беседа, практическое занятие.	Текущий

4.	Изучение техники и тактики тхэквондо. Основы техники и тактики тхэквондо	37	6	31	Беседа, практическое занятие.	Текущий
5.	Участники соревнований, их функционал	4	2	2	Беседа, практическое занятие.	Текущий
6.	Приемные и переводные испытания	10	2	8	Устный опрос, практическое занятие, соревнования, эстафеты	
	Начало учебного года					Входной
	Середина учебного года					Периодический
	Конец учебного года					Итоговый
	ИТОГО	144	18	126		

Содержание учебного плана 1 года обучения

Тема 1. Введение в образовательную программу

Теория: Цели и задачи программ, история тхэквондо. Инструктаж по безопасности.

*Практика:*Строевые и порядковые упражнения. (Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Рапорт).

Тема 2. Общая физическая подготовка.

Теория: Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития тхэквондо в России. Гигиенические знания и навыки. Закаливание, режим дня, питание дзюдоиста. Инструктаж по безопасности.

Практика: Строевые и порядковые упражнения. (Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Рапорт).

Общеразвивающие упражнения без предметов:

Упражнения для рук и плечевого пояса; упражнения для туловища (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); упражнения для ног; упражнения для рук, туловища и ног; упражнения для формирования правильной осанки; упражнения на расслабление; дыхательные упражнения; упражнения для всех частей тела.

Упражнения с предметами:

Упражнения со скакалкой; с гимнастической палкой; с набивным мячом; упражнения с теннисным мячом; упражнения с гантелями; упражнения со стулом; упражнения на гимнастических снарядах; гимнастическая стенка; кольца и перекладина; канат, шест; бревно; козёл и конь; брусья.

Тема 3. Специальная физическая подготовка.

Теория: Врачебный контроль, самоконтроль. Предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж. Влияние физических упражнений на организм человека.

Практика: Специальная физическая подготовка.

Тема 4. Изучение техники и тактики тхэквондо.

Теория: Основы техники и тактики тхэквондо.

Практика: Понятия о технике и тактике, их взаимосвязь. Значение техники и тактики в совершенствовании мастерства борца.

Тема 5. Правила дзюдо и судейство.

Теория: Правила соревнований. Моральный и волевой облик спортсмена. Участники соревнований - руководители команд, тренеры, борцы и судьи, их роли, функционал. Места занятий. Правила судейства.

Практика: Знакомство с функционалом тренера, бокового судьи, судьи секундометриста, судьи-информатора, правилами поведения борца. Сюжетно-ролевая игра с поочередным участием детей в роли судьи, тренера, борца. Повторение правил соревнований.

Тема 6. Приемные и итоговые испытания

Теория: устный опрос по пройденным темам, по правилам безопасности.

Практика: практические занятия по сдаче нормативов, эстафеты, соревнования.

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Содержание занятия	Всего часов	Теор. часы	Практ. часов	Формы организации занятия	Форма контроля
1.	Вводное занятие. Цели и задачи на учебный год. Инструктаж по технике безопасности	2	1	1	Беседа	Текущий
2.	Краткий обзор развития тхэквондо в России	2	1	1	Беседа	Текущий
3.	Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся	4	3	1	Беседа	Текущий
4.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание, режим дня, питание	4	1	1	Беседа	
5.	Самоконтроль	4	1	1	Беседа	Текущий
6.	Основы техники и тактики борьбы	8	4	2	Беседа	Текущий
7.	Общая физическая подготовка	70	7	71	Беседа, практическое занятие	Текущий
8.	Специальная физическая подготовка	40	12	30	Беседа, практическое занятие	Текущий
9.	Изучение техники и тактики дзюдо	70	18	54	Беседа, практическое занятие	Текущий
10.	Участники соревнований, их функционал	6	2	4	Беседа, практическое занятие	Текущий
11.	Приемные и переводные испытания	6	1	5	Практическое занятие	Итоговый
	ИТОГО:	216	51	171		

Содержание учебного года 2 года обучения

Тема 1. Вводное занятие. Цели и задачи на учебный год. Инструктаж по технике безопасности

Теория: Цели и задачи на учебный год. Спортивные события и персоналии.

Инструктаж по безопасности.

Практика: Обсуждение календаря спортивных событий на год, повторение понятий строй, шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Рапорт.

Тема 2. Краткий обзор развития тхэквондо в России

Теория: Спортивная классификация. Разрядные нормы и требования для присвоения юношеских разрядов по тхэвкондо. Успехи российских спортсменов на крупных международных соревнованиях.

Практика: подготовка сообщений о развития дзюдо в России.

Тема 3. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм

Теория: значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения. Обмен веществ. Органы выделения (кишечник, легкие, почки, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма человека.

Практика: подготовка устного доклада о Влияние физических упражнений на организм.

Тема 4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание, режим дня, питание борца

Теория: Гигиенические знания и навыки закаливание. Режим и питание.

Вред курения и употребления спиртных напитков. Режим дня. Режим питания, питьевой и весовой режим. Витамины и их значение в питании борца Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

Практика: Анализ собственного рациона питания и режима дня. Составление меню и режима дня на день.

Тема 5. Самоконтроль

Теория: Самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля. Понятия о спортивной форме, тренировке, утомлении и перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление; субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение.

Практика: выполнение упражнений на развитие самоконтроля.

6. Основы техники и тактики борьбы

Теория: Классификация и терминология техники тхэквондо. др.

Техника выполнения приемов. Тактика, маневрирования, выведения из равновесия и др. Принципы построения комбинации. Пути изучения будущего противника. Элементарные навыки составления плана схватки с конкретным противником. Реализация этого плана. Тактика участия в соревнованиях (поведение на взвешивании, подготовка к схватке, соблюдение режима дня и т.п.).

Практика: выполнение упражнений.

Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка

Теория: Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития тхэквондо в России. Гигиенические знания и навыки. Закаливание, режим дня, питание дзюдоиста. Инструктаж по безопасности. Правила выполнения упражнений.

*Практика: Общеразвивающие упражнения без предметов: у*пражнения для рук и плечевого пояса; упражнения для туловища (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); упражнения для ног; упражнения для рук, туловища и ног; упражнения для формирования правильной осанки; упражнения на расслабление; дыхательные упражнения; упражнения для всех частей тела.

Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой; с гимнастической палкой; с набивным мячом; упражнения с теннисным мячом; упражнения с гантелями; упражнения со стулом; упражнения на гимнастических снарядах; гимнастическая стенка; кольца и перекладина; канат, шест; бревно; козёл и конь; брусья.

Упражнения с отягощениями: с гантелями - сгибание рук, наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках и др.; со штангой - приседания, наклоны, вращения туловища

Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, подъемы. Кувырки вперед и назад с переходом в стойку на кистях: кувырок-полет в длину (высоту) через препятствие (мешок. чучело и др.); кувырок одна нога вперед; кувырок через левое (правое) плечо; кувырок скрестив голени; кувырок из стойки на кистях. из стойки на голове и рука). Переворот боком, переворот вперед. Подъем разгибом из положения лежа на спине. Парные кувырки вперед и назад. Парный переворот назад, сальто вперед с разбега, фляг и др.

*Легкая атлетика: б*ег на короткие дистанции (30, 60, 100 м с низкого (высокого) старта, бег по пересеченной местности (кроссы) до 3 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега (толчком одной

Тема 8. Специальная физическая подготовка

Теория: Врачебный контроль, самоконтроль. Предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж. Влияние физических упражнений на организм человека.

Практика: Специальная физическая подготовка. Простейшие формы борьбы, упражнения для махов, упражнения для укрепления моста и шпагата ; имитационные упражнения; бой с тенью

Тема 9. Изучение техники и тактики тхэквондо

Теория: Основы техники и тактики тхэквондо.

Атаки и контратаки на дальней средней и ближней дистанции способы подготовки технических действий в поединке: разведка маскировка

Тема 10. Участники соревнований, их функционал

Теория: Повторение правил соревнований. Моральный и волевой облик спортсмена. Правила судейства.

Практика: Составление описания тренировочных занятий. Выполнение упражнений на освоение функционала участников соревнований.

Тема 11. Приемные и переводные испытания

Теория: устный опрос по пройденным темам, по правилам безопасности.

Практика: практические занятия по сдаче нормативов, эстафеты, соревнования.

2. Комплекс организационно педагогических условий.

2.1. Формы контроля и диагностики результатов.

При работе по данной программе предусмотрены следующие формы контроля:
1 этап – предварительный контроль для определения начальной подготовленности учащегося, который проводится на первых занятиях (сдачанормативов).
2 этап – текущий контроль проводится для определения уровня усвоения содержания программы.

Формы контроля: наблюдение, индивидуальные задания, участие в соревнованиях.

Итоговый контроль - диагностирование уровня качества образованности и развития обучающихся в соответствии с поставленной целью, т.е. анализ знаний, умений и навыков на итоговом занятии.

Итоговое занятие может быть проведено в форме обычного учебно-тренировочного занятия, выполнения упражнений-тестов, сдачи нормативов, соревнования.

Проверка образовательных результатов осуществляется в несколько этапов.

Форма контроля	**Содержание**	**Время осуществления**
Входной	Выявление требуемых на начало обучения знаний. Выявления отдельных планируемых результатов обучения до начала обучения (Переводные нормативы по спортивной подготовленности даны в Приложении 2)	Начало учебного года
Текущий	Наблюдение за степенью усвоения учащимися знаний умений и навыков в процессе обучения. При необходимости внесение корректив в учебно-воспитательный процесс	В ходе повседневной работы
Периодический	Соревнования, обсуждение соревновательных выступлений, опросы, оценка выполнения заданий	По окончанию темы

В середине учебного года и по окончанию курса программы проводится аттестация:

Промежуточная аттестация	Включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке и проводится в соревновательной обстановке	В середине учебного года
Итоговая аттестация	Оценка деятельности обучающихся по итогам курса обучения, на основе анализа выполненных заданий	По окончанию курса

2.2. Формы отслеживания и фиксации результатов

Формами отслеживания и фиксации результатов являются журнал посещаемости, результатов, аналитические справки, грамоты и дипломы по итогам соревнований, аналитическая справка по итогам проведения диагностики, выставка протоколы соревнований, отзывы детей и родителей.

2.3. Формы предъявления и демонстрации результатов

аналитический материал/справка по итогам проведения диагностики, соревнования, эстафеты, контрольное задание, открытые занятий, слеты.

2.4. Оценочные материалы

Для проведения диагностики уровня образовательных результатов разработан ряд заданий: задания для проведения входного контроля уровня подготовки обучающихся перед освоение программы:

№	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
1	Быстрота	Бег на 30 м
2	Координационная выносливость	Бег 400 м
3	Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 4 раз)

4	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места

Испытания общей физической и специальной физической подготовки – задания для проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся:

№	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
1	Быстрота	Бег на 30 м (не более 5.8 с)
		Бег на 60 м (не более 9.8 с)
2	Координационная выносливость	Челночный бег 3х10 м (не более 7.8 с)
		Бег 400 м (не более 1 мин 23 с)
		Бег 800 м (не более 3 мин 20 с)
		Бег 1500 м (не более 7 мин 50 с)
3	Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)
		Вис на согнутых (угол до 90°) руках (не менее 2 с)
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз
		Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 4.5 м) Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 3,5 м)
4	Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)
		Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 4 раз)
5	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
		Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)
		Тройной прыжок с места (не менее 4.8 м)
		Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 3 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз) Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 4 раз)-

Критерии оценивания даны в приложении 1 к данной программе

Нужно отметить, что работа в спортивном коллективе не может быть оценена по школьной системе. Критерием оценки детского спорта является: индивидуальность, физический рост, эмоциональность, способность. При разборе недостатков работы акцент делается на пути их устранения. Ни в коем случае нельзя сравнивать детские физиологические особенности подготовки между собой, а только с предыдущими возможностями борца. Работая с детьми необходимо учить обучающихся анализировать свою деятельность. Для осуществления самоконтроля целесообразно дать детям алгоритм оценки.

Алгоритм самооценки:

1. Срок обучения.
2. Чему я научился в процессе работы.
3. Что особенно удалось.
4. Что не удалось (почему).
5. Степень самоудовлетворения от работы.

При осуществлении педагогического контроля за степенью освоения программы и с целью возможного дальнейшего обучения ребенка, удобно пользоваться следующей формой:

Форма индивидуального контроля:

Шифр (инициалы) обучающегося

1. Возраст
2. Уровень предыдущей подготовки Степень усвоения теоретических знаний
3. Степень усвоения практических навыков
4. Оценка спортивных способностей
5. Степень комфортности личности в коллективе.

Результаты контроля за каждым учащимся легко проследить от начала учебного курса до его окончания, что позволяет определить динамику развития спортивных способностей обучающихся.

Формы контроля

Главным экспертом в оценке личностного и спортивного роста обучающихся, конечно, должен быть сам руководитель с помощью метода наблюдения и метода включения детей в спортивную деятельность.

Механизмом оценки роста и восхождения является: «обратная связь» учащегося и педагога; уровень задач, которые ставят перед собой учащийся и коллектив: а также достижения не только спортивного характера, но и личностного.

Если «обратная связь» от участника передает готовность продолжать обучаться, участвовать и это находит выражение в труде и настойчивости, а при этом уровень притязаний личности растет соответственно достижениям, значит с личностью все в порядке, она растет и развивается.

Одной из «экспертных оценок» являются выступления в тренировочных схватках, участие в районных, областных и российских турнирах. Беседуя с детьми об увиденном, будь то тренировочные спарринги или крупные соревнования, у детей вырабатывается интерес к дальнейшему спортивному развитию, полученные впечатления учат их сравнивать, сопоставлять, вызывают желание поделиться своими соображениями с взрослыми и ровесниками.

Диагностика теоретических знаний и практических навыков проводится в начале и конце учебного года. В начале учебного года проводится педагогическое наблюдение, даются задания разного уровня сложности, выявляющие уровень начальной подготовки. В конце учебного года проводятся занятия, определяющие уровень спортивной подготовки.

2.5. Условия реализации программы

Для реализации программы необходимы следующие условия:

I. Наличие нормативно-правовых документов (программы, учебного плана).

II. Наличие материально-технического обеспечения.

Материально-техническое обеспечение:

№	Наименование	Единица змерения	Кол-во
Основное оборудование и инвентарь			
1	Татами для тхэквондо	Комплект	1
Дополнительные и вспомогательне технические средства обучения			
1	Весы до 200 кг	Шт.	1
2	Гантели от 0,5 до 5 кг	Комплект	10
3	Лапы ракетки	Комплект	12
4	Подушки макивары	Шт.	10
5	Бароьеры	Шт.	20
6	Мяч баскетбольный	Шт.	1
7	Мяч футбольный	Шт.	1
8	Скакалка гимнастическая	Шт.	15
9	Стенка гимнастическая	Комплект	2
10	Маты гимнастические	Шт.	4

Кадровое обеспечение

К педагогу предъявляются следующие требования - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования, без предъявления требований к стажу работы по специальности. Необходимо образование с квалификацией «педагог», «учитель физической культуры» или «тренер» с подготовкой по преподаваемому профилю - «Дзюдо».

Методическое и информационное обеспечение.

Обучение по программе базируется на принципах:

- принцип доступности;
- принцип спортивного развития;
- принцип демократизации;
- принцип субъектности;
- принцип постепенности и последовательности.

Методы обучения и воспитания.

При реализации содержания программы применяются ***методы обучения*** – словесный, наглядный, практический, игровой.

Процесс обучения происходит в единстве с процессом воспитания, при реализации которого применяются м***етоды воспитания*** – поощрение, стимулирование, мотивация, наказание (порицание, замечание), пример, упражнение.

Педагогические технологии.

При реализации содержания программы применяются: технология группового обучения, технология игровой деятельности, технология коллективно-спортивной деятельности, здоровье сберегающие технологии.

Формы организации образовательного процесса.

Основная форма организации образовательного процесса – занятие, занятия организуются в групповой форме, с индивидуальным подходом к каждому обучающемуся.

Формы организации учебного занятия – беседа, игра, отработка приемов, спарринги, подготовка к соревнованиям.

Алгоритм учебного занятия. Учебное занятие состоит из восьми этапов:

I этап: организационный
-подготовка детей к работе на тренировке;
-создание психологического настроя на учебную деятельность;
-активизация внимания.

II этап: проверочный
-установление правильности и осознанности выполнения задания;
-выявление пробелов и их коррекция;
-проверка усвоения знаний предыдущего занятия.

III этап: подготовительный
-сообщение темы, цели учебного занятия;
-мотивация учебной деятельности.

IV этап: основной
усвоение новых знаний и способов действий;
-первичная проверка понимания;

-закрепление новых знаний и способов действий;
-обобщение и систематизация знаний.

V этап: контрольный
-выявление качества и уровня овладения знаниями, их коррекция.

VI этап: итоговый
-анализ и оценка успешности достижения цели;
-перспектива последующей работы.

VII этап: рефлексия
-мобилизация детей на самооценку.

VIII этап: информационный
-инструктаж по выполнению задания;
-определение перспективы следующих занятий.

Занятие-спарринг
Тип учебного занятия: закрепление знаний и способов деятельности.

Дидактическая цель: обеспечить закрепление знаний и способов деятельности обучающихся.

Структура:
I. Оргмомент.
II. Мотивация.
III. Актуализация знаний и способов действий.

Контрольное занятие
Тип учебного занятия: проверка, оценка, коррекция знаний и способов деятельности.

Дидактическая цель: обеспечить проверку и оценку знаний и способов деятельности обучающихся

Структура:
I. Оргмомент.
II. Мотивация. Целеполагание.
III. Самостоятельное выполнение заданий.
IV.Самоконтроль.
V. Контроль.
VI. Анализ.
VII. Оценка.
VIII. Коррекция.
IX. Рефлексия.

Занятие-соревнование
Тип учебного занятия: комплексное применение знаний и способов деятельности.

Дидактическая цель: создать содержательные и организационные условия для самостоятельного применения обучающимися комплекса знаний и способов деятельности.

Структура:
I. Оргмомент.
II. Мотивация. Целеполагание.

III. Актуализация комплекса знаний и способов деятельности.
IV. Самостоятельное применение знаний в сходных и новых ситуациях.
V. Самоконтроль и контроль.
VI. Коррекция.
VII. Рефлексия.

Информационное обеспечение программы

Информационное обеспечение программы составляют материалы, размещенные на официальных сайтах Министерств и ведомств:

1. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]: официальный сайт– режим доступа http:// www.minsport.gov.ru ;
2. Общероссийская общественная организация «Союз Тхэквондо России»;

Министерства по физической культуре спорта и туризму
Челябинской области[Электронный ресурс]: официальный сайт– режим доступа http://www.chelsport.ru/;

3. Министерство образования и науки Челябинской области. [Электронный ресурс]: официальный сайт– режим доступа http://minobr74.ru/ru/ ;
4. Управление по физической культуре, спорту и туризму Администрации города Челябинска [Электронный ресурс]: официальный сайт– режим доступа: http://74-sport.ru/.

3. Воспитательная работа

На начальном этапе работы с детьми и подростками важнейшей задачей является формирование спортивного интереса, дисциплины, образного мышления. Огромную роль играет мотивация учащихся на достижение определенного результата.

С первых дней занятий следует начинать воспитание дисциплинированности и трудолюбия. Ведущее место в формировании нравственного сознания детей принадлежит методам убеждения, поощрения (одобрения, похвалы), наказания (замечание, устный выговор, разбор поступка).

Спортивный коллектив – важный фактор нравственного формирования личности. В решении задач по сплочению коллектива целесообразно включать в работу проведение спортивных и тематических праздников, дней здоровья и другие формы работ.

Не менее важная задача в деятельности педагога - воспитание волевых качеств учащихся. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей. Для их преодоления используются необычные для детей волевые напряжения.

Поэтому одним из методов воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, также эффективным средством являются систематические занятия. В воспитании сознательной дисциплины большое влияние оказывают посещаемость, четкое расписание

4. Работа с родителями

В детском объединении уделяется внимание работе с родителями. Проводятся следующие мероприятия: родительские собрания, где родители знакомятся с работой детского объединения; рекомендации по педагогике; беседы об успехах и неудачах детей, консультации по питанию и отдыху ребят и др. Родители привлекаются к подготовке различных соревнований. Такая работа способствует формированию общности интересов детей и родителей, что служит эмоциональной и духовной близости.

5. Календарный учебный график

Представленная универсальная форма календарного учебного графика заполняется на учебный год в соответствии с расписанием групп объединения.

Этапы образовательного процесса	Стартовый уровень	Базовый уровень
Начало учебного года		
Продолжительность учебного года (недель/часов)	36 недель/ 144 часа	36 недель/ 216 часов
Продолжительность учебного занятия	45 минут	45 минут
Периодичность занятий	2 раза в неделю по 2 занятия, итого 4 занятия в неделю	3 раза в неделю по 2 занятия, итого 6 занятий в неделю
Промежуточная аттестация	Декабрь	
Итоговая аттестация	Май	Май
Окончание учебного года		
Каникулы зимние *		
Каникулы летние		
Примечание		

в соответствии с утвержденным производственным календарем на 6-дневную рабочую неделю.

Список используемой литературы

Литература, используемая педагогом при составлении общеобразовательной программы:

1. Лях В.И. «Комплексная программа физического воспитания обучающихся 5-11 классов» 2006 г. «Просвещение»;
2. Лях В.И., Мейксон Г.Б. «Методика физического воспитания обучающихся 5-9 классов» 1997 г. «Просвещение»;
3. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры 2002 г. Физкультура и спорт;
4. Шулика Ю.А. Спортивная борьба для обучающихся 2004 г. «Феникс».

Дополнительная литература:

1. Богун П.Н. «Игра как основа национальных видов спорта» 2004 г. «Просвещение»;
2. Жуков М.Н. Подвижные игры на занятиях, переменах 2000 г. «Асадема»;
3. Коджасперов Ю.Г. Развивающие игры на занятиях физической культуры, 1998 г. «Дрофа»;
4. Матвеев А.П. Петрова Т.В. «Оценка качества подготовки средней школы по физической культуре» 2001 г. «Дрофа».

Литература, рекомендуемая для обучающихся и родителей:

1. Белых В. А. Правила здорового образа жизни [Текст] / ред. А. Фоминичев Л.М.. – Ростов Н./ Феникс-Премьер, 2017. – 8 с. Иваницкий А.В. Решающий поединок. – М.: ФИС, 1981 г.
2. Крепчук И.Н., Рудницкий В.И. Специализированные подвижные игры – единоборства. Минск: «Четыре четверти», 1998 г.
3. Миндиашвили Д.Г. На ковре жизни. М.:ТОО «Руссико», 1993 г.
4. Преображенский С.А. Борьба – занятие мужское. – М.:ФИС, 1978 г.
5. Ярыгин И.С. Суровые мужские игры. Изд.: Красноярск, 1995 г.