

Негосударственное образовательное частное учреждение «Средняя общеобразовательная школа «Феникс»		
<p>«Рассмотрено» Руководитель МО: _____/_____ _____/_____ Протокол № ____ от «__» _____ 20__ г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УМР НОЧУ «СОШ «Феникс»: Косых Н.А./ _____/_____ «__» _____ 20__ г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор НОЧУ «СОШ «Феникс»: Есина Т. И. / _____/_____ Приказ № ____ от «__» _____ 20__ г.</p>

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Тхэквондо»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 7 - 12 лет

Срок реализации: 2 года

Составитель:
Беглецов Эльдар Надирович,
педагог дополнительного образования

г. Москва

2022 год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Тхэквондо» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Уровень программы

Уровень программы – базовый.

Тхэквондо – один из самых древних видов восточных единоборств, который насчитывает почти двухтысячелетнюю историю. Существуют древние документы, свидетельствующие о том, что Тхэквондо развивалось самостоятельно на Корейском полуострове, как Кунг-Фу в Китае, каратэ в Японии.

Прародитель Тхэквондо – борьба на ногах Тэквион и борьба Субак. Последнее было воинское искусство, которое, однако, не исключало показательных выступлений воинов перед высокопоставленными чиновниками при скоплении простых людей.

Современное Тхэквондо – это сложная система духовного, психического и физического развития человека, система приемов защиты и нападения. Прикладное Тхэквондо включает в себя спортивное и боевое направления.

От других видов восточных единоборств Тхэквондо отличается прежде всего тем, что удары ногами здесь применяются гораздо чаще, что, естественно, требует доведения техники их исполнения до высочайшего уровня.

В настоящее время в мире существуют две федерации Тхэквондо: ИТФ - Международная Федерация Тхэквондо, ВТФ - Всемирная Федерация Тхэквондо.

ВТФ – детище южнокорейских спортсменов – образовалась в 1973 году. Развитие Тхэквондо в Южной Корее носило государственный характер, став одним из звеньев в цепи распространения корейской культуры в мире. Около двухсот стран являются членами ВТФ. В рамках Федерации проводятся многочисленные национальные и международные соревнования, чемпионаты Европы и Мира. С 1996 года Тхэквондо стал олимпийским видом спорта и в 2000 году дебютировало в г. Сиднее как Олимпийский соревновательный вид.

Штаб-квартира ВТФ находится в г. Сеуле – столица Южной Кореи. Научным и учебным центром развития Тхэквондо (ВТФ) является сеульская академия Куккивон, в которой созданы все условия для проведения научных исследований, семинаров, тренировок и соревнований. В Куккивоне прошли курсы обучения спортсмены многих стран мира, в том числе и России.

Президент ВТФ - доктор Ким Ун Ён.

Роль тхэквондо как учебной дисциплины в воспитании очень велика.

Дети любят занятия тхэквондо, так как подвижность свойственна их возрасту.

Цель программы заключается в подготовке физически развитого, здорового, жизнерадостного молодого поколения, готового к труду и, в случае необходимости, к самообороне.

Задачи программы

Программа предусматривает решение связанных между собой оздоровительных, образовательных и воспитательных задач:

- содействие гармоническому развитию учащихся, укреплению здоровья, закаливанию растущего организма;
- вооружение учащихся необходимыми знаниями по спортивному разделу тхэквондо, самообороне, физической культуре, двигательными умениями и навыками;
- привитие устойчивого интереса и потребности к повседневным занятиям подвижными играми, физическими упражнениями, спортом;
- формирование духовно-нравственных качеств личности.

Эти занятия развивают чувство ритма и память. Помимо этого, ряд упражнений гимнастического характера помогает выработке координации движений, раскрепощению, общему гармоническому развитию, а также воспитывает у детей морально-волевые качества.

Цель технической подготовки научить детей: правильно выполнять различные виды упражнений, дать им начальные знания в области самообороны, подготовить к аттестации на чёрный пояс.

Процесс обучения основывается на практическом освоении ударов, блоков, постановки в стойки, ведения боя.

Категория учащихся

Программа рассчитана на детей 7-12 лет.

Учебные группы комплектуются из числа учащихся, достигших 7-летнего возраста, желающих заниматься тхэквондо и имеющих письменное разрешение врача-педиатра.

Срок реализации программы

Курс рассчитан на 2 года по 68 академических часов каждый.

Формы и режим занятий

Занятия проводятся в группах 2 раза в неделю, численный состав – 20 человек.

На первом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники тхэквондо, выполнение контрольных нормативов и сдача обязательной программы аттестации.

Планируемые результаты

Планируемые результаты первого года обучения:

Учащийся знает:

- о роли физической культуры для укрепления здоровья и развития человека;
- общие сведения о структуре организма человека;
- общие понятия о подготовке единоборца;

- общие приемы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Учащийся умеет:

- выбирать тактические решения из представленных педагогом;
- выполнять упражнения для разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- работать в группе;
- строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми.

Планируемые результаты второго года обучения:

Учащийся знает:

- особенности в области структуры организма человека;
- правила соревнований по тхэквондо;
- понятие «режим», значение для спортсмена;
- понятие «саморегуляция» (волевое усилие, преодоление препятствий);
- способы организации и проведения со сверстниками подвижных игр;
- особенности достижения разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- способы овладения специальными двигательными способностями;
- особенности совершенствования технико-тактических приемов в тхэквондо.

Учащийся умеет:

- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- действовать не только по образцу, но и самостоятельно принимать тактические решения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- поставить и удержать цель в процессе деятельности;
- организовывать здоровьесберегающую и здоровьесформирующую жизнедеятельность.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план

Учебно-тематический план создается из расчета: 68 часов в год (2 часа занятий в неделю).

В таблице представлены режимы учебно-тренировочной работы по годам обучения с заметной тенденцией увеличения объема часов на технико-тактическую подготовку, специальную физическую подготовку и уменьшение объемов часов на общую физическую подготовку.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

№	Раздел, тема	Количество часов.		Форма контроля
		1 год	2 год	
I	Теоретические занятия	6	6	
1.1	Техника безопасности	2	1	Опрос
1.2	История тхэквондо, этикет в тхэквондо	2	1	Опрос
1.3	Волевая подготовка	3	3	Опрос
1.4	Гигиена	1	1	Опрос
II	Практические занятия	58	58	
2.1	Общая физическая подготовка	13	8	Контроль выполнения
2.2	Специальная физическая подготовка	9	11	Контроль выполнения
2.3	Базовая техника	18	10	Контроль выполнения
2.4	Спарринговая техника	11	14	Контроль выполнения
2.5	Тактическая подготовка	4	12	Контроль выполнения
2.6	Подвижные игры	3	3	-
III	Соревнования	2	4	
	Итого	68 часов	68 часов	

Содержание изучаемого курса Содержание программы 1-го года обучения

I. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Инструкции по технике безопасности при чрезвычайных происшествиях (пожар, наводнение, взрыв, обвал, захват и т.д.) Не паниковать, строго следовать инструкциям тренера. Меры предосторожности. Соблюдение правил техники безопасности на занятиях. Входить в зал только по приглашению тренера и выходить из зала с разрешения тренера.

Все делать строго с разрешения тренера; не бегать, не лазать по шведской стенке, не кричать, не применять приемы тхэквондо. На природе не прикасаться, к неизвестным растениям, животным, не пропадать из поля зрения тренера, никуда не отлучаться, не пить из водоемов, не входить в водоемы, не разводить костры и т.д.

Гигиенические требования к занимающимся и местам занятий:

Соблюдение спортивного режима. Регулярно работать, отдыхать, принимать пищу. Поддерживать в чистоте кожу, волосы, ногти, а также следить за чистотой костюма тхэквондиста, сменной обуви, полотенца. Следить за чистотой полости рта, носа, ушей.

Обработка, перевязка ушибов, царапин, полученных во время тренировки.

Этикет в тхэквондо:

Во время занятий не рекомендуется разговаривать, опираться на стенку, лежать, зевать, смеяться над другими. Относиться к тренеру и товарищам с уважением. Вести себя с достоинством. Культура обращения к тренеру и товарищам.

История борьбы на поясах:

История возникновения тхэквондо. Первый чемпионат Российской Федерации.

II. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общефизическая подготовка:

Упражнения для развития общих физических качеств:

Силы: гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату.

Быстроты: легкая атлетика – бег 30м, 60м, 100м, прыжки в длину с места;

Гимнастика - подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с; спортивная борьба - 10 бросков манекена через спину;

Гибкости: гимнастика - упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкости: легкая атлетика - челночный бег 4х9 м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол;

Выносливости: легкая атлетика – бег 1200м.;

Упражнения для комплексного развития качеств: поднятие и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, кувырок; стойка на руках; переползания; лазание по гимнастической стенке; метания теннисного мяча

на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд "направо", "налево", "кругом", построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

Специальная физическая подготовка:

Упражнения для развития специальных физических качеств:

- Силы: выполнение приемов на более тяжелых партнерах. Выполнение ударов по большим «лапам», «макивари» на развитие силы удара.
- Быстроты: проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу. Выполнение ударов ногами на время (пары пальчаги).
- Выполнение ударов на время по маленьким «лапам» в движении вперед и назад. Развитие «взрывных» качеств, выполнение по сигналу.
- Выносливости: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы длительное время (2-3 минуты). Выпрыгивание из положения сидя с поджиманием колен к груди. Выполнение ударов по большим «лапам» на время.
- Гибкости: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой. удержание ноги в положении удара. Выполнение ударов ногами по «лапам» на уровне головы (ольгуль пальчаги)
- Ловкости: выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка.
- Имитационные упражнения с мячом. Увороты, уходы, уклонения от атакующих действий противника. Выполнение ударов по быстро меняющимся лапам-мишеням.

Технико-тактическая подготовка

- Базовая техника:
 - Махи ногами: прямой снизу-вверх, боковой снизу-вверх, круговой снаружи вовнутрь и изнутри наружу.
- Стойки:
 - Наранхи-соги: стойка ноги на ширине плеч стопы параллельны;
 - ап-соги: высокая стойка ноги на ширине плеч
 - чучум-соги: низкая стойка расстояние две ширины плеч, стопы
 - параллельны.

- ап-куби: длинная низкая стойка
- двит-куби: низкая стойка с опорой на заднюю ногу.
- Бом-соги: стойка с опорой на одну ногу (стойка «тигра»)
- Удары руками:
 - Баро-чируги: удар кулаком, с опорой на одноименную ногу.
 - банде-чируги: удар кулаком, с опорой на разноименную ногу.
 - Сонкыт-чируги: удар кончиками пальцев
 - Сональ-чируги: удар ребром ладони
- Блоки:
 - арэ-маки: защита нижнего уровня
 - момтхон-макки: защита среднего уровня (бакат-изнутри, ан-вовнутрь) ольгуль-макки: защита верхнего уровня
 - хэчо маки: блок двумя руками(применим к одиночным блокам трех уровней например Хэчо-арэ-маки)
- Удары ногами:
 - ап-чаги: прямой удар ногой вперед
 - доле-чаги: боковой удар ногой
 - миро-чаги: толчковый удар ногой вперед всей стопой.
 - Нере-чаги: маховый удар ногой сверху вниз
 - Ан-нере-чаги: сверху вниз вовнутрь
 - Баккат-нере-чаги: сверху вниз наружу.
 - Еп-чаги: удар ногой в сторону(вбок) ребром стопы.
 - Твит чаги: удар с разворотом пяткой.
 - Пада чаги: встречный боковой удар
- Пхумсе:
 - тхэгык иль дянг
 - ий дянг
 - сам дянг
 - са дянг
- Перемещения:
 - Прямолинейный степ-одношаговый-вперед, назад, влево, вправо.
 - Вертикальный степ-вверх, вниз.
 - Одиночные удары при одношаговом передвижении в сочетании с блоками:
 - ап-чаги-арэ-маки, доле-чаги-момтонг-маки, ап-чаги-ольгуль маки.
 - Одношаговые и двушаговые перемещения в сочетании с прямолинейным и горизонтальным степом.

Спарринговая техника

- Постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);
- Проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;
- Перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать)
- Проведение конкретных приемов в поединке и добиться их успешного выполнения.
- Поединок с воображаемым противником (бой с тенью)

Тактическая подготовка, тактика участия в соревнованиях

- Тактика проведения турнира. Изучение предстоящего противника и избрание технико-тактических действий против него. Распределение сил на весь период поединка.
- Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

Подвижные игры:

- Эстафеты
- Перестрелка
- Салки
- Зарница
- «Третий лишний»

III. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Участвовать в 3-5 соревнованиях в течении года.

Содержание программы 2-го года обучения:

I. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Инструкции по технике безопасности при чрезвычайных ситуациях (пожар, наводнение, взрыв, обвал, захват и т.д.) Меры предосторожности. Не паниковать, строго следовать инструкциям тренера. Соблюдение правил техники безопасности на занятиях. Входить в зал только по приглашению тренера и выходить из зала с разрешения тренера. Все делать строго с разрешения тренера; не бегать, не лазать по шведской стенке, не кричать, не применять приемы тхэквондо. На природе не прикасаться к неизвестным растениям, животным, не пропадать из поля зрения тренера, никуда не отлучаться, не пить из водоемов не входить в водоемы, не разводить костры и т.д. элементарные навыки оказания первой помощи пострадавшим.

География развития тхэквондо.

История современного тхэквондо.

Правила соревнований: разрешенные технические приемы и места атаки, запрещенные действия, начисление очков (основные понятия)

Элементарные сведения о строении и функционировании сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, выделительной, нервной и сенсорной систем.

Гигиенические требования к занимающимся и местам занятий:

Соблюдение спортивного режима. Регулярно работать, отдыхать, принимать пищу. Поддерживать в чистоте кожу, волосы, ногти, а также следить за чистотой костюма тхэквондиста, сменной обуви, полотенца, защитных средств. Следить за чистотой полости рта, носа, ушей.

Понятие о самоконтроле. Объективные данные самоконтроля: пульс(ЧСС), частота и глубина дыхания, кровяное давление.

Этикет в тхэквондо. Воспитание чувства справедливости, долга и глубокого уважения к старшим и к своей родине. Воспитание патриотизма.

II. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общефизическая подготовка:

Легкая атлетика. Для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места. Для развития ловкости - челночный бег 4х9 м. Для развития выносливости - бег 1200 м.

Гимнастика. Для развития силы - подтягивания на перекладине. Лазание по канату. Поднимание гантелей - 2-5 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа. Для развития быстроты подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с. Для развития ловкости - стойки на голове, на руках, на лопатках, лазание по гимнастической стенке, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. Для развития гибкости - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

Подвижные игры в касания, тиснения. Эстафеты.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, гандбол.

Специальная физическая подготовка:

Упражнения для развития специальных физических качеств:

Силы: выполнение приемов на более тяжелых партнерах. Выполнение ударов по большим «лапам», «макивари» на развитие силы удара.

Быстроты: проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу. Выполнение ударов ногами на время (парынь пальчаги).

Выполнение ударов на время по маленьким «лапам» в движении вперед и назад. Выполнение ударов ногами со спортивными жгутами.

Развитие «взрывных» качеств, выполнение по сигналу.

Выносливости: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы длительное время (2-3 минуты). Выпрыгивание из положения сидя с поджиманием колен к груди. Выполнение ударов по большим «лапам» на время. Выполнение ударов ногами с утяжелителями.

Гибкости: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой. удержание ноги в положении удара. Выполнение ударов ногами по «лапам» на уровне головы (ольгуль пальчаги)

Ловкости: выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка.

Имитационные упражнения с мячом. Увороты, уходы, уклонения от атакующих действий противника. Выполнение ударов по быстро меняющимся лапам-мишеням.

Технико-тактическая подготовка

Базовая техника:

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

Стойки:

- Нарани-соги: стойка ноги на ширине плеч стопы параллельны;
- ап-соги: высокая стойка ноги на ширине плеч
- чучум-соги: низкая стойка расстояние две ширины плеч, стопы параллельны.
- ап-куби: длинная низкая стойка
- двит-куби: низкая стойка с опорой на заднюю ногу.
- Бом-соги: стойка с опорой на одну ногу (стойка «тигра»)
- Коа-соги: прекрестная стойка.
- Хак-дари-соги: стойка на одной ноге
- Гиббон-чунби: стойка готовности
- Удары руками:
 - Баро-чируги: удар кулаком, с опорой на одноименную ногу.
 - банде-чируги: удар кулаком, с опорой на разноименную ногу.
 - Сонкыт-чируги: удар кончиками пальцев
 - Сональ-чируги: удар ребром ладони
 - Сональ-чиги: рубящий удар ребром ладони
- Блоки:
 - арэ-маки: защита нижнего уровня
 - момтхон-макки: защита среднего уровня (бакат-изнутри, ан-вовнутрь) ольгуль-макки: защита верхнего уровня
 - Хэчо маки: блок двумя руками (применим к одиночным блокам трех уровней, например, Хэчо-арэ-маки)

- Сональ-маки: блок ребром ладони
- Сональ-хэчо-маки: блок двумя руками ребром ладони
- Удары ногами:
 - ап-чаги: прямой удар ногой вперед
 - доле-чаги: боковой удар ногой
 - миро-чаги: толчковый удар ногой вперед всей стопой.
 - Нере-чаги: маховый удар ногой сверху вниз
 - Ан-нере-чаги: сверху вниз вовнутрь
 - Баккат-нере-чаги: сверху вниз наружу.
 - Еп-чаги: удар ногой в сторону(вбок) ребром стопы.
 - Пада чаги: встречный боковой удар.
 - Твит-чаги: проникающий удар ногой с разворотом пяткой.
 - Хурио чаги сносящий удар с разворотом.
 - Нарэ чаги: двойные, тройные удары.
- Пхумсе:
 - тхэгык о дянг
 - юг дянг, чиль дянг
 - паль дянг
 - корио
- Перемещения:
 - Прямолинейный степ-одношаговый-вперед, назад, влево, вправо
 - Вертикальный степ-вверх, вниз
 - Одиночные удары при одношаговом передвижении в сочетании с блоками: ап-чаги-арэ-маки, доле-чаги-момтонг-маки, ап-чаги-ольгуль маки. Одношаговые и двушаговые перемещения в сочетании с прямолинейным и горизонтальным степом.
 - Отработка одно, двух и трех шагового спаринга
 - Двухшаговый горизонтальный степ, сочетание вертикального, горизонтального и бокового маневрирования.
 - Применение ударных комбинаций рука-нога-блок и наоборот с различными видами степа и маневрирования с соперником и без.

Спарринговая техника, тактическая подготовка, тактика участия в соревнованиях:

- поединок с воображаемым противником (бой с тенью)
- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера
- поединок с лапами
- Применение изученной техники в условиях соревнований.
- Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам: сбор информации (наблюдение,

опрос), оценка обстановки - сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества, условия проведения поединка - состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований, цель поединка - победить, не дать победить противнику. Распределение сил на всё соревнование. Разминка, настройка.

Подвижные игры:

- Эстафеты
- Перестрелка
- Салки
- Петушки (игра на одной ноге)

III. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Участвовать в 4-7 соревнованиях в течении года.

3. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И МЕТОДЫ ОЦЕНИВАНИЯ

Оценка результатов обучения.

В целях контроля и оценки результатов:

Нормативы оценки уровня ОФП:

мальчики

- бег 30м(с): 5-8,1
- бег 60м(с): 7,5-10,1
- бег 100м(с): 11,5-14,5
- прыжки в длину с места (см): 180-160
- подтягивания(раз): 15-7
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа(раз): 50-30
- подъем туловища за 1 мин. из положения лежа(раз): 50-40
- лазание по канату с помощью ног: 5-4
- челночный бег4х9(с): 8-6
- прыжки на скакалке 15сек(раз): 55-35
- бег 1200м (мин, с): 4,15-4,45
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20с(раз):45-35
- подтягивания на перекладине за 20с(раз):15-7

Девочки

- бег 30м(с): 6,5-8
- бег 60м(с): 8.5-10,6
- бег 100м(с): 12,5-14,8
- прыжки в длину с места (см): 170-158
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа(раз):40-25
- подъем туловища за 1 мин. из положения лежа(раз): 45-35

- лазание по канату с помощью ног: 5-3
- челночный бег 4х9(с): 9-7
- прыжки на скакалке 15сек(раз): 45-35
- бег 1000м (мин, с): 5,03-5,43
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20с(раз):30-20

Нормативы оценки уровня СФП:

мальчики

- устойчивость в положении выполнения удара(с):10-5
- скорость ударов ногами (парын пальчаги)15сек(раз):25-20
- вынос колена 15сек(раз): 40-30
- выпрыгивания с поджиманием ног30сек(раз):35-27
- выпрыгивания из положения сед с поджиманием ног к груди 30сек(раз): 27-20

девочки

- устойчивость в положении выполнения удара(с):10-5
- скорость ударов ногами (парын пальчаги)15сек(раз):22-17
- вынос колена 15сек(раз): 36-27
- выпрыгивания с поджиманием ног30сек(раз):30-22
- выпрыгивания из положения сед с поджиманием ног к груди 30сек(раз): 22-15

Итоговый контроль:

- контрольные занятия;
- соревнования;
- показательные выступления;
- аттестация на стилевую квалификацию.

Итоги проведенных мероприятий анализируются и обсуждаются с учащимися и их родителями.

4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

В группах тхэквондо во время проведения занятий применяется индивидуальный подход к каждому спортсмену.

Важнейшее требование к занятиям: дифференцированный подход к занимающимся с учетом их здоровья, физического развития, двигательной подготовленности, формирование у детей навыков для самостоятельных занятий.

В данной программе предполагается использовать методики, основанные на постепенном изучении элементов борьбы.

Учебно-тренировочное занятие является структурной единицей учебно-тренировочного процесса. Содержание подготовительной и заключительной

частей зависят от построения основной части. К концу специальной разминки в подготовительной части интенсивность выполняемой работы может достигать значительных, но не максимальных величин. Структура тренировочного занятия имеет три части: подготовительная часть, основная часть и заключительная часть.

Подготовительная часть (30—35% от всего времени занятия) предусматривает:

- организацию занимающихся к началу занятия, проверку готовности к тренировке, сообщение задач занятия, повышение внимания занимающихся (строевые упражнения, команды), создание психологического настроения на продуктивную работу;
- осуществление общей разминки для повышения работоспособности организма (сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем (применяются ходьба, бег, общеразвивающие упражнения, дыхательные комплексы);
- осуществление специальной разминки с целью подготовки к работе мышечных групп, которые будут задействованы в основной части занятия. Для этого применяются специальные упражнения.

Основная часть (60—70% от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки. Если в основной части решается несколько задач различного типа, то перед каждой новой задачей необходимо провести точную установку, помогающую психологически настроиться и обеспечить вработывание организма в новый режим деятельности.

Заключительная часть (5-10% от всего времени занятия) способствует постепенному снижению функциональной активности организма. Постепенное снижение нагрузки достигается легко дозируемыми упражнениями (Восстановительный бег, ходьба, упражнения на гибкость, комплексы дыхательных упражнений). Рекомендуются самостоятельные задания в домашних условиях.

Организационные формы проведения занятий

- **Групповая** - создаются условия для необходимой конкуренции между спортсменами, а также взаимопомощи.
- **Индивидуальная** - занимающиеся работают самостоятельно по индивидуальным заданиям.
- **Самостоятельная** - занимающиеся выполняют утреннюю гимнастику, индивидуальные задания тренера, комплексы специально-подготовительных упражнений, чтение методической литературы, просмотр видеозаписей соревнований или телетрансляций.

Кроме тренировок, индивидуальных занятий и семинаров существуют и другие формы занятий:

- клубный день (собираются спортсмены клуба, идет беседа, просмотр и обсуждение видеоматериалов);

- совместное празднование Дней рождения, Нового года и других праздников;
- профильный лагерь отдыха для детей (физические тренировки, бои, игры, экскурсии, участие в археологических работах и т.п.);
- участие в фестивалях, соревнованиях по традиционным и боевым искусствам;
- показательные выступления.

Для успешной реализации данной программы необходимо:

- спортзал (чистое, светлое, хорошо проветриваемое помещение);
- спортивный инвентарь: мешок, маленькие лапы, макивари, протекторы, шлемы, защита на предплечье и голень, скакалки; спортивные жгуты, утяжелители, мячи.
- желание детей заниматься.

Программа составлена в соответствии с такими нормативными документами:

1. Федеральным Законом РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся») (далее – 273-ФЗ);
2. Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;
3. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р г. Москва «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
5. Паспортом приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11 президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам);
6. Целевой моделью развития региональных систем дополнительного образования детей (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467);
7. Указом Президента РФ от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;

8. Федеральным национальным проектом «Успех каждого ребёнка»;
9. Профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. № 298н);
10. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
11. Приказом Департамента образования города Москвы от 17 декабря 2014 г. № 922 «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014–2015 учебном году» (в редакции от 07.08.2015 г. № 1308, от 08.09.2015 г. № 2074, от 30.08.2016 г. № 1035, от 31.01.2017 г. № 30, от 21.12.2018 г. № 482);
12. Уставом НОЧУ «Феникс»;
13. Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе НОЧУ «СОШ «Феникс».

Список использованной литературы:

1. Гил К., Ким Чур Хван. «Искусство тхэквондо. Три ступени. Ступень 1. К голубому поясу». – М., 1991
2. Гил К. "Таэквондо". М., 1998.
3. Ким Су Тхэквондо.-М.: Гранд, 2003. – 479с.
4. Лекции Центра организационно-методического обеспечения физического воспитания Московского департамента образования. Лекторы - Цилфидис Л.К., Грибачева М.А.
5. Лях В.И., Зданевич А.А. Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. М., 2004.
6. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки: Учеб. Пособие для ин-тов физич. культуры.- М.: Физкультура и спорт, 1977.-280с
7. "Тхэквондо для детей". под ред. Попова С. Ю. Новосибирск, 1996.
8. Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования. Информационно-методический сборник №3. М. 2002
9. Федулов С. М. Цой Мен Чер. "Основы и принципы тхэквондо". Ориус, 1991.
10. Чой Сунг Мо, Ярышев С.Н. «Путь тхэквондо: От белого пояса - к черному Мастера боевых искусств». Феникс, 2003
11. Шейка В.И., Ефремов А.П. "Тхэквондо". Московская федерация тхэквондо, 1998.
12. Цой Х.Х. Таэквон-до (корейское искусство самообороны). –М. ТКД, 1993. -763с.

Список литературы, рекомендуемой для обучающихся:

1. Гил К., Ким Чур Хван. "Искусство тхэквондо. Три ступени. Ступень1. К голубому поясу". – М., 1991
2. Гил К. "Таэквондо". М., 1998.
3. Ким Су Тхэквондо.-М.: Гранд, 2003. – 479с
4. "Тхэквондо для детей". под ред. Попова С. Ю. Новосибирск, 1996.
5. "Тхэквондо для начинающих" Феникс, Ростов-на-Дону, 2005 г.
6. Чой Сунг Мо, Ярышев С.Н. "Путь тхэквондо: От белого пояса - к черному Мастера боевых искусств". Феникс, 2003

Список литературы, рекомендуемой для родителей:

1. Гил К. "Таэквондо". М., 1998.
2. "Тхэквондо для детей". под ред. Попова С. Ю. Новосибирск, 1996.
3. Цой Х.Х. Таэквон-до (корейское искусство самообороны). –М. ТКД, 1993. -763с.
4. Федулов С. М. Цой Мен Чер. "Основы и принципы тхэквондо". Ориус, 1991.