

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДОМ ТВОРЧЕСТВА «ЮЛДАШ»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО «ДТ «Юлдаш»
городского округа город Уфа
Республики Башкортостан
 А.Ш. Баймуратова
«31.08» августа 2023 г.
Приказ № 128 от 31.08.2023 г.


Утверждена на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1 от 31.08.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Тхэквондо»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: базовый

Возраст учащихся: 7-12 лет.

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Хажиахметов Б.А.
ПДО

Уфа – 2023

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

Модифицированная дополнительная общеобразовательная физкультурно-спортивная программа объединения «Тхэквондо» разработана в соответствии с **нормативно-правовыми документами:**

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ от 29.12.2012.
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
4. Постановление Администрации городского округа город Уфа РБ № 1833 от 22.11.2019 г. «О внедрении системы персонифицированного финансирования.
5. Приказом Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении
7. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и/или безвредности для человека факторов среды обитания».
8. Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (направленных Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242).
9. Устав МБОУ ДО «ДТ «Юлдаш».
10. Локальные акты МБУ ДО «ДТ «Юлдаш».

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

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

Таеквондо позволяет даже физически слабому получить мощное оружие, приобрести уверенность в себе для того, чтобы быть в состоянии защитить себя и других. Это как раз наиболее подходящее боевое искусство для физически слабых и для представительниц прекрасного пола. 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 личностноразвивающих, воспитательных технологий в процессе работы с детьми и подростками.

Планируемые результаты освоения образовательной программы К
концу **первого года** обучения, обучающиеся будут знать:

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

Обучающиеся будут **уметь:**

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

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

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

Обучающиеся будут **уметь:**

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

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

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

Обучающиеся будут **уметь**:

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

Адресат программы.

Программа ориентирована на детей в возрасте 7-12 лет

1 группа – 7-8 лет 2 группа –
9-10 лет

3 группа - 11-12 лет

Условия формирования групп:

Набор учащихся проходит в форме собеседования в процессе общения с учащимся и родителем. Необходимо медицинское заключение о состоянии здоровья учащегося. В группы второго и третьего года обучения могут приниматься учащиеся, не прошедшие курс первого года обучения, но успешно прошедшие собеседование или ранее занимающиеся в других спортивных секциях.

Возрастные и индивидуальные особенности детей

Предполагается, что методика преподавания тaeквондо для детей от 7 до 12 лет способствует укреплению физического здоровья, развитию координации движения, формирует осанку, тренирует дыхательную систему, способствует укреплению иммунитета. Так же спортивные упражнения, в которых применяются упражнения на растяжку, благотворно влияют на рост ребенка. В процессе подготовки к школе занятия тaeквондо помогают формированию дисциплинированности, самоконтроля, приучают детей к соблюдению распорядка дня. Групповые занятия развивают понимание коллектива, а выступления на открытых занятиях формируют определенную ответственность и осознание значения каждого человека для общего результата команды. Занятия тaeквондо одинаково полезны и для мальчиков, и для девочек, ведь гибкость и стройность фигуры закладываются уже с детских лет.

Объем и сроки реализации программ - Программа рассчитана на 2 года обучения. Первый и второй год обучения - 144 учебных часа в год, 2 раза в неделю по 2 академических часа с 10минутным перерывом согласно СанПиН 2.4.4.3172-14.

Срок реализации программы: 1 год.

Форма обучения: очная, возможно заочная с применением дистанционных технологий обучения дистанционная.

Режим занятий:

1 год обучения

Учебная группа № 1, № 2 занимаются два раза в неделю по два академических часа; Учебная группа № 3 занимается один раз в неделю по два академических часа;

Каждое занятие включает в себя организационные моменты, теоретическую и практические части, динамические паузы, перерывы.

Особенности организации образовательного процесса. Образовательный процесс осуществляется на русском языке в соответствии с учебным планом и календарным учебным графиком в объединении, сформированном в группы обучающихся одного возраста или разных возрастных категорий (разновозрастные группы).

Занятия в объединениях могут проводиться по группам или всем составом объединения.

Программа включает теоретическую и практическую части, содержание которых соответствует требованиям развивающего обучения с учетом физиологических и возрастных особенностей детей.

Теоретическая часть программы – это знакомство обучающихся с основными понятиями, закономерностями и принципами организации. Подача теоретического материала сопровождается видеоматериалом.

Практическая часть программы строится на воплощение каждой темы в материале и освоении соответствующей ему техники обработки, приемов работы, пользование инвентарем.

В программе используются различные образовательные технологии–традиционные и инновационные, активные и интерактивные, а также различные методы и формы обучения: практические занятия с педагогом, лекции с использованием ПК и мультимедиа, семинарские занятия (демонстрация презентаций); самостоятельная работа обучающихся, предполагает выполнение кейс-заданий, творческих работ и проектов.

Методическое обеспечение программы

Принципы организации образовательного процесса

Спортивная подготовка обучающихся представляет собой единый педагогический процесс, осуществляемый на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей и подростков;
- возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяются из года в год, увеличивается удельный вес специальной физподготовки, уменьшается и стабилизируется с уровнем спортивного совершенствования;
- непрерывное совершенствование техники и тактики борьбы;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности роста тренировочных и соревновательных нагрузок;
- планирование тренировочных и соревновательных нагрузок на всех этапах подготовки с учетом возрастных особенностей обучающихся.

Учебно-тренировочное занятие является основной формой организации учебного процесса. Оно делится на части: подготовительная, основная и заключительная, которые между собой тесно взаимосвязаны.

Содержание учебно-тренировочного занятия:

Содержанием учебно-тренировочного занятия является комплекс движений, которые с течением времени сформировались в системы, названные физическими упражнениями. Они повышают способность человека работать дольше и интенсивнее.

Целесообразность физических упражнений определяется отношением их формы и структуры к специфике движения. Выделяются несколько основных групп физических упражнений:

- общеразвивающие;
- специальные;
- соревнования;
- упражнения, направленные на активный отдых и восстановление сил.

Основные методы специальной и физической подготовки:

- игровой (проведение подвижных игр и игровых упражнений);
- соревновательный (эстафеты, выполнение контрольных нормативов по ОФП);
- повторный (развитие координационных, скоростных, силовых способностей и гибкости);
- равномерный (развитие общей выносливости в длительном беге);
- круговой (комплексное развитие физических качеств занимающихся при помощи организационно-методической формы проведения занятий — круговая тренировка).

Основные **методы** воспитания:

- убеждение
- поощрение
- педагогическая оценка поступка
- методы нравственного, умственного, эстетического, трудового воспитания. Формы обучения: групповая, индивидуальная, фронтальная, самостоятельная.

Общая физическая подготовка. Под общей физической подготовкой понимают процесс, направленный на достижение высокой степени развития физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости). Общая физическая подготовка направлена на совершенствование деятельности определенных органов и систем организма человека, повышение их функциональных возможностей. Общая подготовка имеет направленность на создание своеобразных резервов организма для их использования в необходимых случаях.

Для реализации программы в работе с учащимися применяются следующие **методы**:

Современные методы тренировочного процесса воспитывают в спортсменах здоровый спортивный дух, прививают основные принципы Таеквондо: этикет и учтивость, честность и совесть, терпение и настойчивость, самообладание, непоколебимость духа.

В интересах общества, в интересах как можно большего числа людей при постановке стратегической цели занятий Таеквондо должен возобладать ориентир на процесс техникотактической подготовки Таеквондиста, воспитание в нем морально-этических норм поведения, становление его как физкультурника на всю жизнь.

Процесс этот длительный, и не обязательно всем и все время занимать призовые места, даже не обязательно участвовать в соревнованиях с жестким противоборствующим режимом. Необходимо только регулярно посещать занятия, периодически демонстрировать способность показать изученный двигательный материал в меняющихся ситуациях.

Лица, способные к противоборству, могут участвовать в соревнованиях и даже становиться профессионалами, включая соревновательную и тренерскую деятельность. Остальные просто должны иметь возможность выполнять упражнения для своего организма с интересом, биологической и социальной пользой для себя и для общества в целом.

Главное должно заключаться в том, чтобы система позволяла заниматься Таеквондо как физической культурой в форме боевого искусства длительное время (возможно всю жизнь).

В этом вопросе всем тренерам необходимо уяснить, что перенапряжение функциональных резервов, особенно в раннем возрасте и в высоко координированных и ситуативных видах спорта, пагубно влияет и на уровень спортивных результатов, и на их долговечность.

Поэтому тренировочный процесс разбивается на разные нагрузки и они соответствуют возрастному цензу спортсменов и половой принадлежности.

Приёмы:

- комментирование;
- инструктирование; □ корректирование. ***Структура занятия состоит из трех частей: I часть*** включает задания на умеренную моторную двигательную активность:

построение, приветствие, комплекс упражнений для подготовки разных групп мышц к основной работе. По длительности – 1/3 часть общего времени занятия. ***II часть*** включает задания с большой двигательной активностью, разучивание новых движений. По длительности – 2/3 общего времени занятия.

III часть комплекс упражнений на расслабление мышц и восстановление дыхания. По длительности – 2-3 минуты.

При реализации программы могут предусматриваться как аудиторные, так и внеаудиторные занятия (экскурсии, встречи, воспитательные мероприятия и соревнования).

Программа может быть реализована с применением дистанционных форм обучения с учетом Положения об электронном обучении и использовании дистанционных образовательных технологий при реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ», утвержденным педагогическим советом МБОУ ДО «ДТ «Юлдаш».

Для организации обучения используются следующие дистанционные технологии:

платформа Сферум, Яндекс-телеграмм, социальная сеть «ВКонтакте», электронная почта.

Обучение в дистанционном формате предусматривает *онлайн и оффлайн обучение* в зависимости от технических возможностей обучающихся.

Программа может быть адаптирована для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов с учетом особенностей их психофизического развития.

Цель программы: Приобщение детей и подростков к здоровому образу жизни, формирование у них потребности и привычки заниматься физическими упражнениями и спортом посредством занятий таеквондо.

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 представления о таеквондо, 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 таеквондо.

Развивающие:

☐ способствовать укреплению здоровья и содействовать правильному физическому развитию;

☐ развивать скоростно-силовые качества, общую выносливость,

быстроту, гибкость, ловкость; ☐ развивать координацию движений и
☐ умение сконцентрировать

внимание; ☐ оказать помощь учащимся в самопознании, в самореализации, в выработке
адекватной самооценки.

Формы проведения занятия

Программа предусматривает проведение теоретических и практических
учебнотренировочных 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.

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:

Требования к знаниям и умениям обучающихся

По окончании обучения учащиеся должны знать:

- ☐ правила техники безопасности и правила противопожарной безопасности занятиях по тaeквондо при работе со спортивным инвентарем; основы здорового образа жизни;
- ☐ общие представления о тaeквондо, 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 «Тaeквондо» 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 с
- ☐ ними. проявление положительных качеств личности и управление своими

эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

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

Подведение итогов проводится в форме проведения промежуточной аттестации, которая проводится не реже одного (но не больше двух) раза в год. Педагог должен проявлять определённую гибкость в подходе к каждой конкретной группе учащихся, творчески решать вопросы, которые ставит перед ним учебный процесс, учитывая при этом состав группы, физические данные и возможности учащихся.

3. Содержание программы

Программа предусматривает последовательность изучения материала по общей физической, технической, тактической, специальной физической, психологической, теоретической подготовке в соответствии с этапами и годами обучения, возрастом обучающихся. Установленная учебная нагрузка является максимальной.

Учебно-тематический план 1 года обучения (1 группа)

№	Разделы подготовки	Кол-во часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2		беседа
2	ОФП	61	9	52	тренинг, игра
3	СФП	33	5	28	тренинг
4	Технико-тактическая подготовка	30	14	16	объяснение, показ, тренинг
5	Психологическая подготовка	12	6	6	объяснение, показ, тренинг
6	Зачетные испытания	6	1	5	показательные выступления
	Итого:	144	37	107	

Содержание программы обучения 1 года обучения

1. Вводное занятие.

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

Практика: просмотр видеоматериала, обсуждение. 2.

Общая физическая подготовка.

Теория: Актуальность занятий спортом, ведение здорового образа жизни, укрепление здоровья.

Разъяснения правил безопасности, правил личной гигиены спортсмена, объяснения правильности выполнения технического действия упражнений и подводящие упражнения к этому действию.

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

3. Специальная физическая подготовка.

Теория: Правила выполнения упражнений, самоконтроль.

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

4. Техничко-тактическая подготовка.

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

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

5. Психологическая подготовка.

Теория: базовая – психологическое развитие, образование и обучение.

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

6. Зачетные испытания.

Теория: Просмотр показательных выступлений по таеквондо, спортивных репортажей.

Практика: соревнования.

Учебно-тематический план 1 года обучения (2 группа)

№	Разделы подготовки	Кол-во часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2		беседа
2	ОФП	61	9	52	тренинг, игра
3	СФП	33	5	28	тренинг
4	Техничко-тактическая подготовка	30	14	16	объяснение, показ, тренинг
5	Психологическая подготовка	12	6	6	объяснение, показ, тренинг
6	Зачетные испытания	6	1	5	показательные выступления
	Итого:	144	37	107	

Содержание программы обучения 1 года обучения

1. Вводное занятие

Теория: Изучение истории физической культуры, истории тaeквондо, тактико-технических особенностей знаменитых мастеров, установка цели дальнейшего обучения. Практика: просмотр видеоматериала, обсуждение.

2. Общая физическая подготовка

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

Практика: Общеразвивающие упражнения, упражнения на отдельные группы мышц.

3. Специальная физическая подготовка Теория: Правила выполнения упражнений,

самоконтроль спортсмена.

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

4. Техничко-тактическая подготовка

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

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

5. Зачетные испытания

Теория: Просмотр соревнований, спортивных репортажей. Практика: Участие в соревнованиях, турнирах.

6. Психологическая подготовка

Теория: базовая – психологическое развитие, образование и обучение.

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

Учебно-тематический план 1 года обучения (3 группа)

№	Разделы подготовки	Кол-во часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2		беседа
2	ОФП	21	6	15	тренинг, игра
3	СФП	13	3	10	тренинг
4	Технико-тактическая подготовка	16	6	10	объяснение, показ, тренинг
5	Психологическая подготовка	15	6	9	объяснение, показ, тренинг
6	Зачетные испытания	5		5	показательные выступления
	Итого:	72	23	49	

Содержание программы обучения 1 года обучения

1. Вводное занятие

Теория: Изучение истории физической культуры, истории таеквондо, тактико-технических особенностей знаменитых мастеров, установка цели дальнейшего обучения. Практика: просмотр видеоматериала, обсуждение.

2. Общая физическая подготовка

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

Практика: Общеразвивающие упражнения, упражнения на отдельные группы мышц.

3. Специальная физическая подготовка Теория: Правила выполнения упражнений,

самоконтроль спортсмена.

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

4. Технико-тактическая подготовка

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

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

5. Зачетные испытания

Теория: Просмотр соревнований, спортивных репортажей. Практика: Участие в соревнованиях, турнирах.

6. Психологическая подготовка.

Теория: базовая – психологическое развитие, образование и обучение.

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

Сводный учебный план 1 года обучения

№	Название программ	Года обучения			Всего часов
		1 группа	2 группа	3 группа	
1	Таеквондо	144	144	72	360

4. Воспитательная работа

В системе дополнительного образования, через его содержание, формы и методы работы, принципы и функции деятельности, воспитательный процесс реально осуществляется в двух направлениях:

- основы профессионального воспитания;
- основы социального воспитания.

План воспитательной работы объединения на год размещен в Приложении №2.

Профессиональное воспитание учащихся включает в себя формирование следующих составляющих поведения ребенка:

- этика и эстетика выполнения работы и представления ее результатов;
- культура организации своей деятельности;
- уважительное отношение к профессиональной деятельности других;
- адекватность восприятия профессиональной оценки своей деятельности и ее результатов;
- знание и выполнение профессионально-этических норм;

- понимание значимости своей деятельности как части процесса развития культуры (корпоративная ответственность).

Социальное воспитание учащихся включает в себя формирование следующих составляющих поведения ребенка:

- коллективная ответственность;
- умение взаимодействовать с другими членами коллектива;
- толерантность;
- активность и желание участвовать в делах детского коллектива;
- стремление к самореализации социально адекватными способами;
- соблюдение нравственно-этических норм (правил этикета, общей культуры речи, культуры внешнего вида).

Индивидуальная воспитательная работа в детском объединении.

Персональное взаимодействие педагога с каждым обучающимся является обязательным условием успешности образовательного процесса: ведь ребенок приходит на занятия, прежде всего, для того, чтобы содержательно и эмоционально пообщаться со значимым для него взрослым.

Организуя индивидуальный процесс, педагог дополнительного образования решает целый ряд педагогических задач:

- помогает ребенку адаптироваться в новом детском коллективе, занять в нем достойное место;
- выявляет и развивает потенциальные общие и специальные возможности и способности обучающегося;
- формирует в ребенке уверенность в своих силах, стремление к постоянному саморазвитию;
- способствует удовлетворению его потребности в самоутверждении и признании, создает каждому «ситуацию успеха»;
- развивает в ребенке психологическую уверенность перед публичными показами (выставками, выступлениями, презентациями и др.);
- формирует у обучающегося адекватность в оценках и самооценке, стремление к получению профессионального анализа результатов своей работы;
- создает условия для развития творческих способностей обучающегося. **Методы воспитания**
- методы формирования сознания (методы убеждения) – объяснение, рассказ, беседа, диспут, пример;
- методы организации деятельности и формирования опыта поведения – приучение, педагогическое требование, упражнение, общественное мнение, воспитывающие ситуации;

– методы стимулирования поведения и деятельности – поощрение (выражение положительной оценки, признание качеств и поступков) и наказание (осуждение действий и поступков, противоречащих нормам поведения).

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1 Календарный учебный график 2023-2024 г.г.

Начало учебного года – 1 сентября 2023

Окончание учебного года - 25 мая 2024,

Количество часов в неделю: 1-2 группа 2 раза по 2 часа, 3 группа 1 раз по 2 часа.

Сроки каникул для учащихся: не предусмотрены.

Праздничные и выходные дни: 11 октября - День Республики Башкортостан, 4 ноября - День народного единства, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 8 января - Новогодние каникулы, 7 января - Рождество

Христово, 23 февраля - День защитника Отечества, 8 марта - Международный женский день, 1 мая - Праздник Весны и Труда, 9 мая - День Победы *Количество часов в год: 144 ч 72ч.*

Приложение № 1: Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год.

Условия реализации программы

Методическое обеспечение

Перечень учебно-методических материалов

I. Нормативные документы

1. Инструкции по технике безопасности детей при проведении занятий в спортивном зале.
2. Учебная программа для учреждений дополнительного образования.

II. Методическое обеспечение обучения 1.

Структура и содержание занятия.

2. Методики обучения

III. Конспекты занятий

Планы-конспекты учебных занятий. План-конспект итогового занятия.

IV. Диагностический материал:

1. Зачетные требования для контроля развития физических качеств;
2. Анкета «Как я использую свое время»;
3. Методика «Репка» (разработана преподавателями кафедры общей педагогики РГПУ им. А.И. Герцена);
4. Методика выявления коммуникативных склонностей учащихся (на основе материалов Р.В. Овчаровой);
5. Анкета для родителей.

V. Рекламно-информационная продукция

1. Объявления.

2. Визитки.

Дидактическое обеспечение

Для успешного ведения учебного процесса используются следующие дидактические материалы:

- учебные пособия для учеников;
- учебные пособия для педагога;
- фото

Материально-техническое обеспечение

- спортивный зал;
- тренировочные маты;
- турники;
- гимнастическая скамейка;
- тренажеры;
- футы, перчатки, шлем;
- пальчаги;
- макивары;
- набивной мешок;
- секундомер;
- скакалки;
- Мячи (набивной, футбольный, баскетбольный).

Техника безопасности

Во время занятий в ТКД запрещается:

- входить в зал без разрешения тренера-преподавателя;
- жевать жвачку, конфеты и другую пищу, держать во рту любые посторонние предметы, так как можно подавиться или поранить слизистую оболочку ротовой полости;
- самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим инвентарём;
- кувыркаться на матах, залезать и прыгать вниз со скамеек, подоконников, «Шведских лестниц» и спортивных снарядов;
- открывать окна и двери одновременно, если в зале находятся люди, чтобы не допустить сквозняка;
- баловаться светом и электроприборами;
- выполнять команды тренера-преподавателя быстро (за 5 секунд), но аккуратно и осторожно;
- занимать своё место в общем строю, не толкаться, чтобы не сбить своих товарищей с ног;
- во время занятий соблюдать определённый тренером-преподавателем интервал и дистанцию между занимающимися, чтобы случайно не задеть соседа во время занятия;

- отказываться выполнять дисциплинарные требования тренера-преподавателя.

Требования до занятий и во время занятий

1. Перед началом занятий проветрить помещение (зал) предназначенное для занятий кружка.
2. Перед началом занятия необходимо снять с себя часы, цепочки, кольца, браслеты, большие сережки и другие жесткие и мешающие предметы.
3. Не начинать занятия на грязном или мокром полу. Убрать с пола посторонние предметы.
4. Перед выполнением движений качественно выполнить разминку и разогреть мышцы.
5. При исполнении движений потоком (один за другим) необходимо соблюдать достаточные интервалы. Возвращаться по краям зала, не мешая другим учащимся.
6. При проведении занятий соблюдать правила поведения, дисциплину, расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
7. Внимательно слушать все объяснения, предупреждения и указания преподавателя.
8. Не выполнять без разрешения преподавателя сложные элементы и движения.

В случае невыполнения или нарушения правил техники безопасности учащемуся делается замечание и с ним проводится повторный инструктаж. В случае повторного нарушения он может быть отстранен от занятий, а при злостном нарушении – отчислен из кружка.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Диагностика освоения программы

В таеквондо есть программа аттестаций на пояса (гыпы и даны), согласно которой спортсмен занимаясь данным видом боевых искусств изучает теорию и базовую технику от простого к сложному и затем сдает экзамен.

Получив программу на определенный пояс, спортсмен под руководством тренера начинает подготовку. Только по решению тренера, подготовленный спортсмен, после предварительной проверки его знаний допускается на аттестацию.

Принимает экзамен на пояс аттестационная комиссия, которая имеет право проводить аттестацию. После проведения экзаменов, на построении объявляется результат. И те спортсмены, которые успешно прошли экзамен получают именной сертификат – международного образца, документ, подтверждающий квалификацию спортсмена. Данный сертификат, позволяет при смене места жительства на другой город или страну, заниматься в группах и выступать на соревнованиях с уже заработанной квалификацией(поясом)

Система поясов — степень оценки мастерства в Таеквондо

В таеквондо уникальная система выдачи поясов: существует 10 разрядов-«гыпов» — цветных поясов и 9 степеней «данов» — чёрных.

Цветные пояса (ученическая степень):

Гып (от кор.  — уровень) — ученическая степень, уровень техники и физического развития

ученика, а также уровень его духовности. Новичок начинает с белого пояса (10-й гып), проходя через 9 гып, затем 8-й гып, и так далее до 1-го гыпа. Начиная с белого (10 гып) по красный пояс (2

гип), аттестация проходит обычно раз в полгода. Владелец красного пояса с черной нашивкой (1 гип) должен тренироваться как минимум год, прежде чем он сможет сдавать на 1й дан. Каждый может получить черный пояс 1-й дан через 5 — 6 лет, в зависимости от способностей, частоты тренировок и частоты проведения аттестаций.

Уровень	Иллюстрация	Пояс
10 гип		Белый пояс
9 гип		Бело-жёлтый пояс
8 гип		Жёлтый пояс
7 гип		Жёлто-зелёный пояс
6 гип		Зелёный пояс
5 гип		Зелёно-синий пояс
4 гип		Синий пояс
3 гип		Сине-красный пояс
2 гип		Красный пояс
1 гип		Красно-черный
1 дан		Чёрный

Черные пояса (Мастерская степень):

Дан — уровень мастерства. Обладатели с 1-го по 3-й дан могут считаться помощниками учителя (по-са бом). Обладатели с 4-го по 6-й дан считаются учителями (са бом), а обладатели 7-го — 8-го дана считаются мастерами (са хюн ним). Обладатель 9-го дана считается великим мастером — са сон ним.

Смысл цвета поясов

Белый цвет – по причине того, что этот цвет имеет смысл полного отсутствия знаний, в Таеквондо он обозначает занимающегося, делающего первые шаги.

Желтый цвет – в природе этот цвет связан с появлением новых ростков, распусканием почек, а в Таеквондо он обозначает, что получены основные знания, заложен фундамент.

Зеленый цвет – в природе с зеленым цветом связан рост растений, подобно этому Таеквондо он обозначает процесс развития техники.

Синий цвет – обозначает цвет неба, к которому тянутся растущие деревья, а в Таеквондо является знаком того, что занимающийся достиг достаточного уровня знаний.

Красный цвет – символ опасности, предупреждает о том, что занимающийся достиг достаточной мощности, которую необходимо сдерживать.

Черный цвет – цвет, противоположный белому и обозначает, что техника освоена в полном объеме, чтобы ее можно было демонстрировать.

Указанные цвета выбраны не случайно, а исходя из национальных традиций.

Цвета черный, красный и голубой означают различные уровни иерархии во время династий Когуре и Силла.

Основное назначение пояса в данном виде искусства самозащиты отражать философскую значимость профессионала в таэквондо, а также различать ранги. Поэтому было решено на специальном заседании директоров, состоявшемся 1 июля 1985 года, что пояс должен охватывать талию один раз, а не дважды, как это практиковалось ранее.

Один или П (как один раз вокруг талии) символизирует:

- Охдоилкван (преследовать одну цель, однажды определенную).
- Иипьонданшим (служить одному мастеру с непоколебимой верностью).
- Иикьюкпилсунг (завоевать победу одним ударом).

Звания и функции

Общество составляют люди разных социальных слоев с точки зрения звания или ранга, положения и рода занятий. Поскольку критерии приема или обращения, соответствующие каждому классу, стандартизированы во всем мире, люди могут изменять и контролировать свой жизненный уровень в соответствии со своим положением. Без такого различия преобладали бы хаос и беспорядок.

Подобным образом в таэквон-до особого идеального духа рыцарства, характерного для профессионалов военного искусства, можно достичь только определением общих принципов поведения, а позже специфичных функций для обладателей черных поясов, особенно соответствующего титула для обладателей черного пояса высокого ранга. Это создает четкие различия между старшими и младшими, побуждая первых вести себя благоразумно и быть в своих поступках примером, а последних совершенствоваться и стремиться превзойти своих наставников.

*Нашивка (полоска нашиваемая на пояс соответствующего цвета при сдаче на гып имеющий нечётный номер) — пришивается с одного конца пояса на расстоянии 5 см от края. Ширина полосы должна составлять 5 мм.

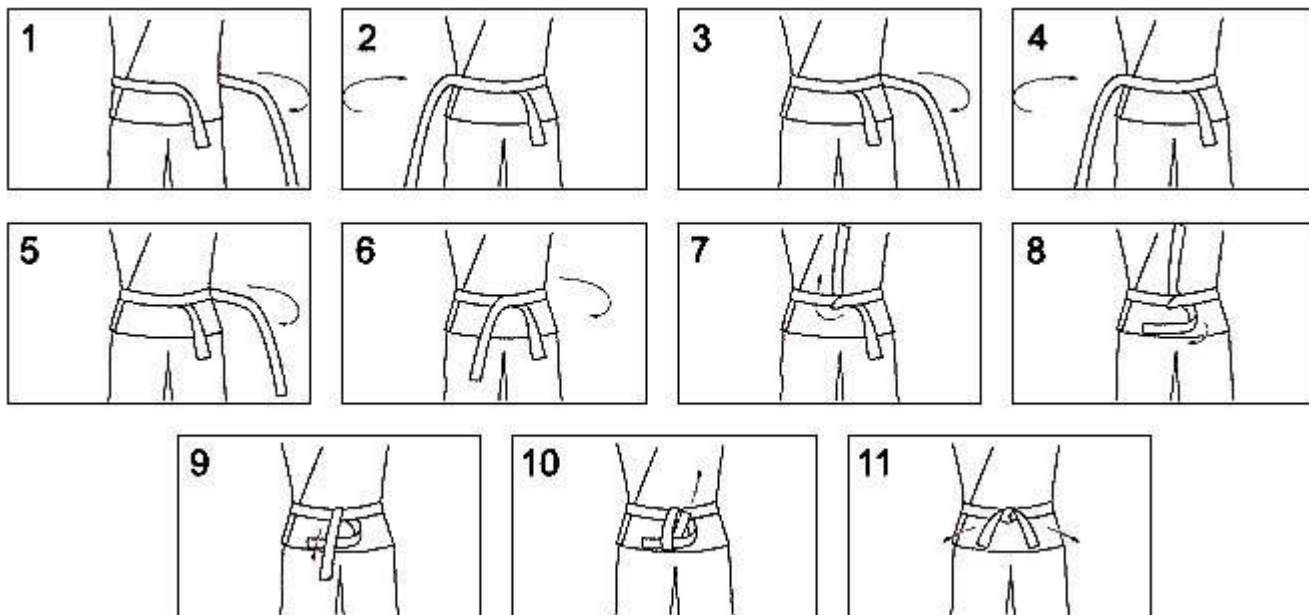


Схема завязывания пояса

Система Званий (Dan Gup Jedo)

В таэквондо воспитание характера, силы духа, упорства и развитие техники оцениваются также, как и индивидуальные способности. Переводная шкала делится на девятнадцать званий: 10 разрядов (Гыпы) и девять степеней (Даны). Первые начинаются с 10 разряда, самого низкого, и кончаются первым разрядом. Степени начинаются с первой и заканчиваются наивысшей 9 степенью. Нумерация системы имеет, конечно, определенное значение. Что касается степеней, то число 9 — не только самое высокое среди однозначных чисел, но и является производным числа 3, умноженного на три. В странах Востока тройка — самое почитаемое среди чисел. Китайский иероглиф, обозначающий три, пишется следующим образом: Верхняя линия символизирует небеса, средняя линия — человека, нижняя — землю. Считается, что личность, которая добьется успеха в прославлении своей страны, друзей и Бога, и достигнет гармонии со всеми тремя, будет возвышена и станет королем, который изображается письменно следующим образом: Китайские иероглифы для цифры три и слова «король» почти синонимы. Если число 3 умножается на себя, то получается девять, высшее из высших, поэтому девятая степень является самой высокой среди поясов высокого звания. Интересно также отметить, что если числительное девять умножить на любое другое однозначное число, а полученные цифры сложить, ответ всегда будет равным девяти, т.е. $9 \times 1 = 9$, $9 \times 2 = 18$ и $1 + 8 = 9$ и так далее, вплоть до $9 \times 9 = 81$ и $8 + 1 = 9$. Это единственное однозначное число, обладающее таким свойством, что вновь указывает на число девять, как самое положительное из всех цифр. Число три используется и дальше: степени делятся в свою очередь на три класса.

С первой по третью степени считаются начинающими стадиями черного пояса. Ученики еще почти новички по сравнению с высокими степенями. На четвертой степени ученики переступают порог зрелости и вступают в класс экспертов. С седьмой по девятую степень составляют мастера таэквондо — элита, которая до конца понимает все особенности таэквондо, умственные и физические.

Требования Международной Федерации Таеквондо (ИТФ) к аттестации на чёрные пояса:

Минимальный период тренировок между аттестациями на даны:

Дан Время

I — II дан 1.5 года

II — III дан 2 года

II — IV дан 3 года

IV — V дан 4 года

V — VI дан 5 лет

VI — VII дан 6 лет

VII -VIII дан 7 лет

VIII — IX дан 8 лет

Минимальный возраст для прохождения аттестации на даны:

Дан Время

I дан 12 лет

II дан 14,5 лет

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно-правовое обеспечение:

1. Федеральный закон РФ N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012.
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая

разноуровневые)». Методические рекомендации разработаны Министерством образования и науки РФ совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», Автономная некоммерческая организация дополнительного профессионального образования «Открытое образование».

6. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
7. Закон «Об образовании в Республике Башкортостан» (от 01.07.2013 № 696-з), с внесёнными изменениями от 22 июня 2018 года N 648-з - [nra.bashkortostan.ru/? show=1&seed=4189](http://nra.bashkortostan.ru/?show=1&seed=4189)
8. Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Дом творчества «Юлдаш».
9. Конвенция о правах ребенка. - school-sector.relarn.ru/prava/konvenc/
10. Приказом Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
11. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении
12. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и/или безвредности для человека факторов среды обитания».
13. Приказом министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата ПФДО детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам».
14. Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (направленных Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242).
15. Методическими рекомендациями по разработке дополнительных общеобразовательных программ» Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 03.09.2015 № МО -16-09- 01/826-ТУ.
16. Постановление Администрации городского округа город Уфа РБ № 1833 от 22.11.2019 г. «О внедрении системы персонифицированного финансирования.
17. Приложение №3 к Письму Управления Роспотребнадзора по РБ от 10.08.2020 « О подготовке образовательных организаций к новому 2020- 2021 учебному году. 18. Методические рекомендации для педагогов по проведению занятий с применением дистанционных образовательных технологий в условиях дополнительного образования РБ: Министерство образования и науки РБ ГАУ ДПО ИРО РБ-Уфа,2020.
19. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 75 стр.
20. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. – Киев: Здоровья, 2014. – 144 стр.
21. Годик М.А. Спортивная метрология. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 193 стр.
22. Детская спортивная медицина / Под ред. С.В. Тихвинского и С.В. Хрущева. – М.: Медицина, 2010. – 439 стр. 23. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – Киев: Олимпийская литература, 2011. – 320 стр.

24. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 280 стр.
25. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под. ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 208 стр.
26. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев. Высшая школа. 2014. – 352 стр.
27. Система подготовки спортивного резерва / Под.ред. В.Г. Никитушкина. М.: 2014. – 320 стр.
28. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 157 стр.
29. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 255 стр.
30. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебник для вузов физ. воспитания и спорта. Киев «Олимпийская литература», 2013.
31. Журналы «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».
32. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. М.: ФиС, 2011.
33. Пилюян Р.А. Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев. Малаховк, 2010.
34. Хрипкова Л.Г. Возрастная физиология. М.:Просвещение, 2013.
35. Алексеев А.В. Себя преодолеть. М., ФиС, 2015.
36. Станкин М.И. Психолого – педагогические основы физического воспитания. М., Просвещение, 2013.
37. Дергач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. М., Просвещение, 2015.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 75 стр.
2. Детская спортивная медицина / Под ред. С.В. Тихвинского и С.В. Хрущева. – М.: Медицина, 2010. – 439 стр.
3. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под. ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 208 стр.
4. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 157 стр.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края
(<http://www.kubansport.ru/>)
5. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
6. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
7. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
8. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
9. <http://www.tkd.kulichki.net/pumce/index.htm>

10. <http://pandiaweb.ru/text/category/thyekvondo>

Календарный учебный график 1 год обучения

1 группы (понедельник, среда 15.00-15.45; 15.55-16.40)

Месяц	Раздел программы. Тема. Содержание занятий	Кол- во часов	Дата
сентябрь	<i>Раздел 1. Вводное занятие</i>		
	Вводное занятие. Правила поведения на занятиях, в раздевалке.	2	4.09
	<i>Раздел 2. Подвижные и развивающие игры</i>		
	Обучение упражнениям разминки	2	06.09
	Строевые команды	2	11.09
	Подвижные игры в парах	2	13.09
	Обучение упражнениям разминки	2	18.09
	Подвижные игры в парах	2	20.09
	Изучить правила подвижных игр в парах и группах.	2	25.09
	Подвижные игры в группах. Педагогическое наблюдение, заполнение диагностических карт	2	27.09
октябрь	Подвижные игры в группах	2	02.10
	Изучить правила развивающих игр в парах и группах.	2	04.10
	Развивающие игры в парах	2	09.10
	<i>Раздел 3. Общеразвивающие упражнения</i>		
	Упражнения для развития скорости движений	2	11.10
	Упражнения для развития гибкости	2	16.10

	Упражнения для развития чувства равновесия	2	18.10
	Изучить заповеди Таеквондиста. Рдк- сила	2	23.10
	Повторить заповеди Таеквондиста. Укрепление мышечного каркаса туловища	2	25.10
ноябрь	Упражнения для развития силы	2	30.10
	Упражнения для развития выносливости	2	01.11
	Упражнения для развития прыгучести	2	06.11
	Раздел 4. Общая физическая подготовка и основы Таеквондо		
	Изучить заповеди Таеквондиста. Рдк- сила	2	08.11
	Повторить заповеди Таеквондиста.	2	13.11
	Изучить названия атакующих и блокирующих частей руки (кулак, передняя часть кулака, предплечье).	4	15.11 20.11
декабрь	Повторить названия атакующих и блокирующих частей руки (кулак, передняя часть кулака, предплечье).	4	22.11 27.11
	Прямой удар кулаком	4	29.11 04.12
	Прямой удар кулаком	4	06.12 11.12
	Перенос занятия по согласованию с родителями	4	13.12 18.12

январь	Нижний блок предплечьем	4	20.12 25.12
	Развитие мышц нижних конечностей. Рдк-гибкость.	4	27.12 08.01
	Раздел 5. СФП и терминология Таеквондо.		
	Упражнения для правильного выполнения ударов и других действий ногами и руками.	4	10.01 15.01

февраль	Изучить названия атакующих и блокирующих частей руки (кулак, передняя часть кулака, предплечье).	4	17.01 22.01
	Изучить названия атакующих частей ноги (основание пальцев стопы)	4	24.01 29.01
	Упражнения для правильного выполнения ударов и других действий ногами и руками.	4	31.01 05.02
	Повторить названия и технику выполнения основных стоек.	4	07.02 12.02
март	Статические упражнения для развития баланса.	4	14.02 19.02
	Упражнения для контроля дыхания.	4	21.02 26.02
	Раздел 6. Техника выполнения движений руками.		
	Изучить названия атакующих и блокирующих частей руки (кулак, передняя часть кулака, предплечье).	2	28.02
	Мах прямой ногой вперед и назад	4	04.03 06.03
апрель	Изучение правил судейства в Таеквондо.	2	11.03
	Прямой удар ногой	2	13.03

	Прямой удар ногой	2	18.03
	Удар ногой сверху вниз снаружи	2	20.03
	Повторить названия атакующих и блокирующих частей руки (кулак, передняя часть кулака, предплечье).	2	25.03
	Прямой удар кулаком	2	27.03
	Прямой удар кулаком	2	01.04
	Перенос занятия по согласованию с родителями	2	03.04
	Раздел 7. Техника выполнения движений ногами		
	Изучить названия атакующих частей ноги (основание пальцев стопы)	2	08.04
май	Мах прямой ногой вперед и назад.	2	10.04
	Изучение правил судейства в Таеквондо.	2	15.04
	Прямой удар ногой	2	17.04
	Прямой удар ногой	2	22.04
	Удар ногой сверху вниз снаружи	2	24.04
	Изучить понятие туль (технический комплекс). СаджуЧируги	2	29.04
	Саджу-Чируги	2	06.05
	Развитие мышц нижних конечностей. Рдк-гибкость.	2	08.05
	Изучить виды условных спаррингов (поединки с заранее оговоренными движениями). Условный спарринг на 3 шага(атака)	2	13.05
	Зачетное занятие для получения пояса. Подведение итогов года.	2	15.05

	Спортивная игра. Футбол	2	20.05
Итого:		144	

Календарно-тематический план

2 группы (вторник, четверг 15.00-15.45; 15.55-16.40)

Месяц	Раздел программы. Тема. Содержание занятий	Кол- во часов	Дата
сентябрь	<i>Раздел 1. Вводное занятие</i>		
	Вводное занятие. Правила поведения на занятиях, в раздевалке.	2	05.09
	<i>Раздел 2. Подвижные и развивающие игры</i>		
	Обучение упражнениям разминки	2	07.09
	Строевые команды	2	12.09
	Подвижные игры в парах	2	14.09
	Обучение упражнениям разминки	2	19.09
	Подвижные игры в парах	2	21.09
	Изучить правила подвижных игр в парах и группах.	2	26.09

	Подвижные игры в группах. Педагогическое наблюдение, заполнение диагностических карт	2	28.09
октябрь	Подвижные игры в группах	2	03.10
	Изучить правила развивающих игр в парах и группах.	2	05.10
	Развивающие игры в парах	2	10.10
	<i>Раздел 3. Общеразвивающие упражнения</i>		
	Упражнения для развития скорости движений	2	12.10
	Упражнения для развития гибкости	2	17.10
	Упражнения для развития чувства равновесия	2	19.10
	Изучить заповеди Таеквондиста. Рдк- сила	2	24.10

	Повторить заповеди Таеквондиста. Укрепление мышечного каркаса туловища	2	26.10
ноябрь	Упражнения для развития силы	2	31.10
	Упражнения для развития выносливости	2	02.11
	Упражнения для развития прыгучести	2	07.11
	<i>Раздел 4. Общая физическая подготовка и основы Таеквондо</i>		
	Изучить заповеди Таеквондиста. Рдк- сила	2	09.11
	Повторить заповеди Таеквондиста.	2	14.11
	Изучить названия атакующих и блокирующих частей руки (кулак, передняя часть кулака, предплечье).	4	16.11 21.11

декабрь	Повторить названия атакующих и блокирующих частей руки (кулак, передняя часть кулака, предплечье).	4	23.11 28.11
	Прямой удар кулаком	4	30.11 05.12
	Прямой удар кулаком	4	07.12 12.12
	Перенос занятия по согласованию с родителями	4	14.12 19.12
январь	Нижний блок предплечьем	4	21.12 26.12
	Развитие мышц нижних конечностей. Рдк-гибкость.	4	28.12 09.01
	<i>Раздел 5. СФП и терминология Таеквондо.</i>		
	Упражнения для правильного выполнения ударов и других действий ногами и руками.	4	11.01 16.01
	Изучить названия атакующих и блокирующих частей	4	18.01

	руки (кулак, передняя часть кулака, предплечье).		23.01
февраль	Изучить названия атакующих частей ноги (основание пальцев стопы)	4	25.01 30.01
	Упражнения для правильного выполнения ударов и других действий ногами и руками.	4	01.02 06.02
	Повторить названия и технику выполнения основных стоек.	4	08.02 13.02
	Статические упражнения для развития баланса.	4	15.02 20.02

март	Упражнения для контроля дыхания.	4	22.02 27.02
	Раздел 6. Техника выполнения движений руками.		
	Изучить названия атакующих и блокирующих частей руки (кулак, передняя часть кулака, предплечье).	2	29.02
	Мах прямой ногой вперед и назад	4	05.03 07.03
	Изучение правил судейства в Таеквондо.	2	12.03
	Прямой удар ногой	2	14.03
апрель	Прямой удар ногой	2	19.03
	Удар ногой сверху вниз снаружи	2	21.03
	Повторить названия атакующих и блокирующих частей руки (кулак, передняя часть кулака, предплечье).	2	26.03
	Прямой удар кулаком	2	28.03
	Прямой удар кулаком	2	02.04
	Перенос занятия по согласованию с родителями	2	04.04
	Раздел 7. Техника выполнения движений ногами		
	Изучить названия атакующих частей ноги (основание пальцев стопы)	2	09.04
	Мах прямой ногой вперед и назад.	2	11.04
	Изучение правил судейства в Таеквондо.	2	16.04
май	Прямой удар ногой	2	18.04
	Прямой удар ногой	2	23.04

	Удар ногой сверху вниз снаружи	2	25.04
	Изучить понятие туль (технический комплекс). СаджуЧируги	2	30.04
	Саджу-Чируги	2	07.05
	Развитие мышц нижних конечностей. Рдк-гибкость.	2	14.05
	Развитие мышц верхних конечностей. Рдк-скорость	2	16.05
	Изучить виды условных спаррингов (поединок с заранее оговоренными движениями). Условный спарринг на 3 шага(атака)	2	21.05
	Зачетное занятие для получения пояса. Подведение итогов года.	2	23.05
Итого:		144	

**Календарно-тематический план 3
группы (пятница 15.00-15.45; 15.55-16.40)**

Месяц	Раздел программы. Тема. Содержание занятий	Кол- во часов	Дата
сентябрь	<i>Раздел 1. Вводное занятие</i>		
	Вводное занятие. Правила поведения на занятиях, в	2	01.09
	раздевалке.		
	<i>Раздел 2. Подвижные и развивающие игры</i>		
	Изучить правила подвижных игр в парах и группах. Подвижные игры в парах	2	08.09

	Подвижные игры в группах. Педагогическое наблюдение, заполнение диагностических карт	2	15.09
	Подвижные игры в группах	2	22.09
	Изучить правила развивающих игр в парах и группах.	2	29.09
октябрь	Развивающие игры в парах	2	06.10
	Раздел 3. Общеразвивающие упражнения		
	Упражнения для развития силы	2	13.10
	Упражнения для развития выносливости	2	20.10
	Упражнения для развития прыгучести	2	27.10
	Раздел 4. Общая физическая подготовка и основы Таеквондо		
ноябрь	Изучить заповеди Таеквондиста. Рдк- сила	2	03.11
	Повторить заповеди Таеквондиста.	2	10.11
	Укрепление мышечного каркаса туловища	2	17.11
декабрь	Развитие мышц нижних конечностей. Рдк-гибкость.	2	24.11
	Раздел 5. СФП и терминология Таеквондо.		
	Упражнения для правильного выполнения ударов и других действий ногами и руками.	2	01.12
	Упражнения для правильного выполнения ударов и других действий ногами и руками.	2	08.12
	Повторить названия и технику выполнения основных стоек.	2	15.12
	Статические упражнения для развития баланса.	2	22.12
январь	Упражнения для контроля дыхания.	2	29.12

	Раздел 6. Техника выполнения движений руками.		
	Изучить названия атакующих и блокирующих частей руки (кулак, передняя часть кулака, предплечье).	2	12.01
	Повторить названия атакующих и блокирующих частей руки (кулак, передняя часть кулака, предплечье).	2	19.01
февраль	Прямой удар кулаком	2	26.01
	Прямой удар кулаком	2	02.02
	Перенос занятия по согласованию с родителями	2	09.02
	Раздел 7. Техника выполнения движений ногами		
март	Изучить названия атакующих частей ноги (основание пальцев стопы)	2	16.02
	Мах прямой ногой вперед и назад.	2	01.03
	Изучение правил судейства в Таеквондо.	2	15.03
апрель	Прямой удар ногой	2	22.05
	Прямой удар ногой	2	29.05
	Удар ногой сверху вниз снаружи	2	05.04
	Изучить понятие туль (технический комплекс). Саджу-Чируги	2	12.04
май	Саджу-Чируги	2	19.04
	Саджу-Чируги	2	26.04
	Развитие мышц нижних конечностей. Рдк-гибкость.	2	17.05
	Изучить виды условных спаррингов (поединок с заранее оговоренными движениями). Условный спарринг на 3 шага(атака)	2	24.05
	Зачетное занятие для получения пояса. Подведение итогов года.	2	31.05
Итого:		72	

СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДАЮ
Зам.директора поУВР	Директор МБОУ ДО «ДТ Юлдаш
_____ Е.М. Ильясова	_____ А.Ш.Баймуратова
« ____ » _____ 2023	« ____ » _____ 2023

Приложение №2

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Педагог ДО Хажиахметов Б.А.

Образовательная программа дополнительного образования детей «Таеквондо», физкультурно-спортивной направленности.

Количество обучающихся объединения 45 человек. Из них мальчиков 33, девочек 12 Учащиеся имеют возрастную категорию от 7 до 12лет.

Формы работы – индивидуальные и групповые.

Цель: содействие формированию и развитию личности ребенка, а также укрепление здоровья, развитие двигательных качеств и воспитание потребности в регулярных спортивных занятиях в процессе выполнения физических упражнений, изучения основ техники и теории Таеквондо (И.Т.Ф.) и участию в соревнованиях.

Задачи программы:

Образовательные:

- Обучить жизненно важным умениям и навыкам;
- Изучить и совершенствовать технику выполнения движений и ударов Таеквондо (И.Т.Ф.);
- Изучить теоретические основы Таеквондо (И.Т.Ф.);
- Ознакомить детей со сферами профессиональной деятельности, в которых применяются знания, умения, навыки, полученные на занятиях Таеквондо.

Развивающие:

- Развить кондиционные способности, обусловленные возрастными особенностями;
- Развить координационные способности, обусловленные возрастными особенностями;
- Организация и участие в играх, конкурсах и соревнованиях в качестве закрепления изучаемого материала и в целях мотивации обучения.

Воспитательные:

- Воспитать потребность и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, самообороны и укрепления здоровья;
- Воспитать нравственные и волевые качества, психических процессов и свойств личности;
- Воспитать бойцовские качества, необходимые для участия в соревнованиях;

- Способствовать к приобщению к здоровому образу жизни;
- Сформировать понимание необходимости занятий спортом и физической культурой.

План воспитательной работы объединения

Воспитательная программа объединения «Таеквондо» 2023-2024 уч.год

№	Наименование мероприятия	Дата и время проведения	Место проведения	Ответственный за проведение	Примечание

Орг - массовая деятельность					
1	Дни открытых дверей.	01.09.22-09.09.22	МАОУ Школа №112	ПДО Хажиахметов Б.А.	
2	Родительское собрание – планирование работы на год	30.08.2022	Онлайн	ПДО Хажиахметов Б.А.	
3	Знакомство с родителями новичков	В течение месяца	МАОУ Школа №112	ПДО Хажиахметов Б.А.	

4	Знакомство с правилами внутреннего распорядка	В течение месяца	МАОУ Школа №112	ПДО Хажиахметов Б.А.	
5	«Правила личной гигиены для таеквондиста», беседа	04.09-08.09 сентября	МАОУ Школа №112	ПДО Хажиахметов Б.А.	
6	Беседы «Техника безопасности на занятиях в объединении «Таеквондо»	В течение года	МАОУ Школа №112	ПДО Хажиахметов Б.А.	

Гражданско-патриотическое воспитание

1.	Беседа «Моя республика», посвящённая Дню Республики Башкортостан	4 октября 2023	МАОУ Школа №112	ПДО Хажиахметов Б.А.	
2	Беседа, посвященная Дню народного единства «Когда народ един, он непобедим».	Ноябрь	МАОУ Школа №112	ПДО Хажиахметов Б.А.	
3	«День защитника Отечества», подвижные игры	Февраль	МАОУ Школа №112	ПДО Хажиахметов Б.А.	

4	Слайд-беседы о детях военной поры «И дети тоже победили в той войне!»	Май 2024	МАОУ Школа №112	ПДО Хажиахметов Б.А.	
Духовно-нравственное воспитание					
1.	Тематические беседы о единоборствах	Октябрь	МАОУ Школа №112	ПДО Хажиахметов Б.А.	
	Игровое мероприятие, посвященное Дню матери, «Папа, мама, я спортивная семья»	Ноябрь	МАОУ Школа №112	ПДО Хажиахметов Б.А.	
2	Информационный час «История возникновения Тасквондо»	Декабрь	МАОУ Школа №112	ПДО Хажиахметов Б.А.	
3	Беседа к 23 февраля «Защитники земли русской»	Февраль	МАОУ Школа №112	ПДО Хажиахметов Б.А.	
4	Участие в соревнованиях	Март	МАОУ Школа №112	ПДО Хажиахметов Б.А.	

Художественно-эстетическое воспитание

1	Беседа «Этикет и профессиональная этика»	В течение года	МАОУ Школа №112	ПДО Хажирахметов Б.А.	
2	Подготовка и участие в соревнованиях	В течение года	МАОУ Школа №112	ПДО Хажирахметов Б.А.	

3	Беседа «Таеквондо-и-Я»	Апрель	МАОУ Школа №112	ПДО Хажирахметов Б.А.	
4	Проведение открытых уроков	Декабрь, май	МАОУ Школа №112	ПДО Хажирахметов Б.А.	
5	Проведение аттестации	Май -Июнь	МАОУ Школа №112	ПДО Хажирахметов Б.А.	

Трудовое и профориентационное воспитание

1	Профориентационное мероприятие	Апрель	МАОУ Школа №112	ПДО Хажирахметов Б.А.	
2	Презентация «Все работы хороши-выбирай на вкус!»	Январь	МАОУ Школа №112	ПДО Хажирахметов Б.А.	

Физическое воспитание и ЗОЖ

1	Месячник безопасности дорожного движения Беседы по ПД	февраль	МАОУ Школа №112	ПДО Хажиахметов Б.А.	
2	Неделя здоровья. Беседа «Береги здоровье смолоду!»	октября	МАОУ Школа №112	ПДО Хажиахметов Б.А.	
3	Спортивно-игровая программа «Зимние забавы».	Январь	МАОУ Школа №112	ПДО Хажиахметов Б.А.	
4	«Здоровые привычки!» интеллектуальная игра	Ноябрь	МАОУ Школа №112	ПДО Хажиахметов Б.А.	
5	Техника безопасности при поездках и экскурсиях	В течение года	МАОУ Школа №112	ПДО Хажиахметов Б.А.	

6	Беседы о личной гигиене, здоровом питании	В течение года	МАОУ Школа №112	ПДО Хажиахметов Б.А.	
---	---	----------------	-----------------	----------------------	--

7	Беседы о технике безопасности на занятиях.	В течение года	МАОУ Школа №112	ПДО Хажиахметов Б.А.	
8	Познавательно-развлекательная игра	В течение года	МАОУ Школа №112	ПДО Хажиахметов Б.А.	

Работа с родителями

1	Дни открытых дверей	Сентябрь	МАОУ Школа №112	ПДО Хажиахметов Б.А.	
2	Родительское собрание	Сентябрь	МАОУ Школа №112	ПДО Хажиахметов Б.А.	
3	Индивидуальные встречи с родителями	В течение года	МАОУ Школа №112	ПДО Хажиахметов Б.А.	
4	Участие в Республиканских соревнованиях	Октябрь	МАОУ Школа №112	ПДО Хажиахметов Б.А.	

5	Анкетирование детей и родителей	Январь	МАОУ Школа №112	ПДО Хажиахметов Б.А.	
6	Индивидуальные консультации для родителей (по мере обращения родителей к педагогу).	В течение года		ПДО Хажиахметов Б.А.	
7	Показательное выступление для родителей Подведение итогов года. Награждение благодарственными письмами родителей учащихся, которые активно участвовали в деятельности объединения	Май	МАОУ Школа №112	ПДО Хажиахметов Б.А.	
Диагностика воспитательной работы					
1	Наблюдение	В течение года	МАОУ Школа №112	ПДО Хажиахметов Б.А.	
2	Стартовая диагностика -тестирование	Октябрь	МАОУ Школа №112	ПДО Хажиахметов Б.А.	
3	Рубежная диагностика	Февраль	МАОУ Школа №112	ПДО Хажиахметов Б.А.	
4	Итоговая диагностика	Май	МАОУ Школа №112	ПДО Хажиахметов Б.А.	
5	Выступление на родительском собрании. Анализ работы за год, планирование работы на следующий год.	Май	МАОУ Школа №112	ПДО Хажиахметов Б.А.	
6	Награждение лучших учащихся и отчётные концерты	Май	МАОУ Школа №112	ПДО Хажиахметов Б.А.	

Руководитель объединения, педагог дополнительного образования

Хазиахметов Б.А.

Прошито, пронумеровано

Григорьев
Григорьев

Директор МБОУ ДО

«Искусство»

И.И. Мухомова А.И.



