



**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №199
Приморского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА

Решением
Педагогического совета
ГБОУ школа №199
Приморского района
Санкт-Петербург
 О.В. Протасова
Протокол № 1 от 29.08.2023

СОГЛАСОВАНА

заведующим отделением
дополнительного образования
детей
 Н.А. Кузнецова

УТВЕРЖДЕНА

Врио директора
ГБОУ школы №199
Приморского района
Санкт-Петербурга
О.В. Протасова
Приказ №65/1 от 29.08.2023



Дополнительная общеразвивающая программа
«ОФП с элементами единоборства»

Срок освоения: 2 года

Возраст обучающихся: от 7 до 14 лет

Разработчик программы:
Рамишвили Виталий Парназович,
педагог дополнительного образования

Нормативно-правовые основания проектирования и реализации дополнительной общеразвивающей программы «ОФП с элементами единоборства»

Программа разработана в соответствии с направлениями государственной образовательной политики и современными нормативными документами федерального и регионального уровня в сфере образования, Уставом образовательного учреждения, а также локальными нормативными актами учреждения.

Федеральный уровень

- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2021
- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред.от17.02.2023; с изм. и доп., вст. в силу 28.02.2023);
- внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся>// Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ
- Об утверждении Порядка организации и осуществления деятельности по дополнительным общеобразовательным программам. Приказ Мин. просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 - отменяет действие пр. № 196
- образования детей // Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467
- Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 (до 01.09.2023)
- Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых //Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652-н
- Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи //Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20
- Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (рзд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи) // Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21»
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р

Региональный уровень

- Концепция воспитания юных петербуржцев на 2020-2025 годы "Петербургские перспективы" // Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 16.01.2020 № 105-р
- Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга // Распоряжение Комитета по образованию от 25.08.2022 № 1676-р
- Об утверждении Правил проведения независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, планируемых к реализации в рамках персонифицированного финансирования дополнительного образования

детей в Санкт-Петербурге // Распоряжение Комитета по образованию от 05.09.2022 № 1779-р.

Уровень учреждения

- Изменения в Устав ГБОУ школы №199 Приморского района Санкт-Петербурга утвержденный распоряжением Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 01.06.2022 № 1094-р.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы состоит в том, что она отвечает потребностям детей и их родителей, т.к. программа ориентирована не только на совершенствование физического, но и нравственного совершенствования, гармоничного развития личности, так как тхэквондо формирует внутреннюю культуру человека, характер, дисциплину, волю, воспитывает коллективизм, развивает чувства обязательности и ответственности. Во время занятий тхэквондо у человека развиваются скорость мышления, интуиция, умение управлять своим телом и своими эмоциями, появляется уверенность в своих действиях.

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

Адресат программы данная программа предназначена для мальчиков и девочек в возрасте от 7 до 14 лет без специальной подготовки. На занятия допускаются все желающие без специального отбора по заявлению от родителей или законных представителей при наличии медицинской справки об отсутствии противопоказаний занятий данным видом спорта. Основной принцип формирования групп – возрастной.

Уровень освоения: общекультурный.

Объем и срок реализации программы: программа рассчитана на 2 года обучения. Первый год обучения общее количество часов составляет 72. Второй год обучения общее количество часов составляет 144. Общее количество часов составляет 216.

Отличительные особенности: отличительными особенностями программы является акцент на организацию воспитательной работы, создание ситуации успеха, использования лично-развивающих, воспитательных технологий в процессе работы с детьми, а также на психологическую и восстановительную подготовку тхэквондистов.

Цель: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством занятий тхэквондо.

Задачи:

Обучающие:

- формирование системы знаний, умений и навыков по основам Тхэквондо ВТФ;
- обучение технике выполнения физических упражнений;
- обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений.

Развивающие:

- развитие эмоциональных качеств учащегося, занимающегося Тхэквондо ВТФ;
- развитие скоростных, силовых и координационных способностей ребенка;
- развитие внимательности и наблюдательности, зрительной и кинематической памяти на занятиях;
- совершенствование общей и специальной физической подготовки учащихся;
- развитие социальной активности учащихся;
- повышение функциональных возможностей организма воспитанников: укрепление здоровья, закаливание.
- развитие двигательных способностей (силы, быстрота, ловкости, выносливости).

Воспитательные:

- воспитание доброжелательности, чувства товарищества и личной ответственности;

- воспитание нравственных и волевых качеств, необходимых для спортивных результатов;
- воспитание привычки к систематическим, самостоятельным занятиям спортом;
- привитие необходимых гигиенических навыков и умений;
- воспитание коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- воспитание добросовестного отношения к своим обязанностям.

Планируемые результаты освоения программы Личностные результаты:

- развитие учебно-познавательного интереса к занятиям спортом;
- повышение уровня физической подготовки;
- приобщение к здоровому образу жизни;
- развитие чувства товарищества и личной ответственности;
- формирование основ социально ценных личностных и нравственных качеств: усердия, организованности, инициативности.

Метапредметные результаты:

- развитие двигательных способностей;
- формирование навыков соблюдения спортивной этики и дисциплины;
- навык самостоятельной работы и работы в группе при выполнении практических упражнений;
- навык работы с разнообразным нестандартным спортивным инвентарём;
- умение вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе оценки и характере сделанных ошибок.

Предметные результаты:

- иметь представления о значении физических нагрузок на организм;
- знать основные понятия и термины, используемые на занятиях;
- знать методики подбора и проведения разминки;
- знать правила охраны труда на занятиях по ОФП;
- знать правила соревнований по тхэквондо;
- знать правила оказания первой медицинской помощи;
- иметь представление о методике ведения боя, комбинаций, изменения тактики;
- уметь выполнять упражнения с использованием техники из различных видов спорта (футбол, гимнастика, легкая атлетика).

Организационно-педагогические условия реализации

В соответствии со ст.14 ФЗ-273 образовательная деятельность осуществляется на государственном языке РФ (программа реализуется на русском языке.) **Форма обучения** – очная.

Условия формирования групп

Основной принцип формирования групп - возрастной. Наполняемость групп – 15 человек. При зачислении обязательно наличие медицинской справки об отсутствии противопоказаний к занятиям данного вида спорта.

На обучение принимаются учащиеся 7-14 лет, родители (законные представители) которых подали заявление на обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Тхэквондо» и получившие допуск к занятиям от врача.

Формы проведения занятий по программе: тренировки, беседы, просмотр записей соревнований, психологические тренинги, соревнования, спортивные игры и др.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);
- коллективная: организация проблемно-поискового или творческого взаимодействия между всеми детьми одновременно (тренировка);
- групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности).

Материально-техническое оснащение программы

Занятия по тхэквондо в зависимости от формы проведения занятий могут проводиться в спортивном зале или в учебном кабинете.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, обладающий квалификацией, умениями, знаниями, определенными Профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 г. № 652н).

Учебный план I года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1 Инструктаж по технике безопасности. Беседа, знакомство с программой		1	1		
1.1	Инструктаж по технике безопасности.	1	1		Входящий контроль.
2. ОФП		11	1	10	
2.1	Общая физическая подготовка и основы Тхэквондо	11	1	10	Педагогическая наблюдение
3. СФП		11	1	10	
3.1	Специальная физическая подготовка	11	1	10	Педагогическая наблюдение
4. Техничко-тактическая подготовка		33	3	30	
3.2	Техника выполнения движений руками	11	1	10	Педагогическая наблюдение
3.3	Техника выполнения движений ногами	11	1	10	Педагогическая наблюдение
3.4	Технические комплексы	11	1	10	Промежуточный контроль
5. Спарринг		16	2	14	
5.1	Условный спарринг	10	1	9	Фотовыставка творческих работ
5.2	Спарринг	5	1	4	
5.3	Итоговое занятие	1		1	Итоговый контроль
Итого:		72	7	64	

Учебный план II года обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности	2	-	2	Входной
2.	Общая физическая подготовка и основы Тхэквондо	6	16	22	текущий, промежуточный
3.	Специальная физическая подготовка	6	16	22	текущий, промежуточный
4.	Техника выполнения движений руками	6	16	22	текущий, промежуточный
5.	Техника выполнения движений ногами	6	16	22	текущий, промежуточный
6.	Технические комплексы	6	16	22	текущий, промежуточный
7.	Условный спарринг	4	14	20	текущий, промежуточный
8.	Соревнования	2	8	10	итоговый
9.	Итоговое занятие	1	1	2	итоговый
Итого		39	105	144	



УТВЕРЖДЕН
Приказом директора ГБОУ школы №199
Троицкого района Санкт-Петербурга
О.В. Протасова
Приказ №65/1 от 29.08.2023

**Календарный учебный график
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«ОФП с элементами единоборства»**

Педагог: Рамишвили В.П.

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	10.09.2023	31.05.2023	36	72	72	2 раза по 1 ак. часа (ак.час =45 минут)
2 год	1.09.2023	31.05.2023	36	72	144	2 раза по 2 ак. часа (ак.час =45 минут)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА I ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Цель: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся посредством занятий тхэквондо.

Задачи:

Обучающие:

- формирование системы знаний, умений и навыков по основам Тхэквондо ВТФ;
- обучение технике выполнения физических упражнений;
- обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений.

Развивающие:

- развитие эмоциональных качеств учащегося, занимающегося Тхэквондо ВТФ;
- развитие скоростных, силовых и координационных способностей ребенка;
- развитие внимательности и наблюдательности, зрительной и кинематической памяти на занятиях;

Воспитательные:

- воспитание доброжелательности, чувства товарищества и личной ответственности;
- воспитание нравственных и волевых качеств, необходимых для спортивных результатов;
- воспитание привычки к систематическим, самостоятельным занятиям спортом;
- привитие необходимых гигиенических навыков и умений;

Планируемые результаты освоения программы Личностные результаты:

- развитие учебно-познавательного интереса к занятиям спортом;
- повышение уровня физической подготовки;
- приобщение к здоровому образу жизни;

Метапредметные результаты:

- развитие двигательных способностей;
- формирование навыков соблюдения спортивной этики и дисциплины;

Предметные результаты:

- иметь представления о значении физических нагрузок на организм;
- знать основные понятия и термины, используемые на занятиях;
- знать методики подбора и проведения разминки;
- знать правила охраны труда на занятиях по ОФП;

Содержание

1. Вводное занятие.

Теория: Знакомство с историей тхэквондо, 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. Спарринг. Психологическая подготовка.

Теория: базовая – психологическое развитие, образование и обучение.

Практика: формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным заданиям и нагрузкам. Просмотр показательных выступлений по тхэквондо, спортивных репортажей.

Практика: соревнования.

Календарно-тематический план дополнительной общеразвивающей программы «ОФП с элементами единоборства» I года обучения

Педагог дополнительного образования _____
(расшифровка подписи)

Группа 1.1 и группа 1.2

№	Дата	формат занятия		кол-во часов	тема занятия	форма контроля
		теория	практика			
1	сентябрь	1		1	Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности	Входящий контроль.
2	сентябрь	1		1	Общая физическая подготовка и основы Тхэквондо	Педагогическое наблюдение
3	сентябрь		1	1	Общая физическая подготовка и основы Тхэквондо	Педагогическое наблюдение
4	сентябрь		1	1	Общая физическая подготовка и основы Тхэквондо	Педагогическое наблюдение
5	сентябрь		1	1	Общая физическая подготовка и основы Тхэквондо	Педагогическое наблюдение
6	сентябрь		1	1	Общая физическая подготовка и основы Тхэквондо	Педагогическое наблюдение
7	сентябрь		1	1	Общая физическая подготовка и основы Тхэквондо	Педагогическое наблюдение
8	сентябрь		1	1	Общая физическая подготовка и основы Тхэквондо	Педагогическое наблюдение
9	октябрь		1	1	Общая физическая подготовка и основы Тхэквондо	Педагогическое наблюдение
10	октябрь		1	1	Общая физическая подготовка и основы Тхэквондо	Педагогическое наблюдение
11	октябрь		1	1	Общая физическая подготовка и основы Тхэквондо	Педагогическое наблюдение
12	октябрь		1	1	Общая физическая подготовка и основы Тхэквондо	Педагогическое наблюдение
13	октябрь	1		1	Специальная физическая подготовка	Педагогическое наблюдение
14	октябрь		1	1	Специальная физическая подготовка	Педагогическое наблюдение
15	октябрь		1	1	Специальная физическая подготовка	Педагогическое наблюдение

16	октябрь		1	1	Специальная физическая подготовка	Педагогическое наблюдение
17	ноябрь		1	1	Специальная физическая подготовка	Педагогическое наблюдение
18	ноябрь		1	1	Специальная физическая подготовка	Педагогическое наблюдение
19	ноябрь		1	1	Специальная физическая подготовка	Педагогическое наблюдение
20	ноябрь		1	1	Специальная физическая подготовка	Педагогическое наблюдение
21	ноябрь		1	1	Специальная физическая подготовка	Педагогическое наблюдение
22	ноябрь		1	1	Специальная физическая подготовка	Педагогическое наблюдение
23	ноябрь		1	1	Специальная физическая подготовка	Педагогическое наблюдение
24	ноябрь	1		1	Техника выполнения движений руками	Педагогическое наблюдение
25	декабрь		1	1	Техника выполнения движений руками	Педагогическое наблюдение
26	декабрь		1	1	Техника выполнения движений руками	Педагогическое наблюдение
27	декабрь		1	1	Техника выполнения движений руками	Педагогическое наблюдение
28	декабрь		1	1	Техника выполнения движений руками	Педагогическое наблюдение
29	декабрь		1	1	Техника выполнения движений руками	Педагогическое наблюдение
30	декабрь		1	1	Техника выполнения движений руками	Педагогическое наблюдение
31	декабрь		1	1	Техника выполнения движений руками	Педагогическое наблюдение
32	декабрь		1	1	Техника выполнения движений руками	Промежуточный контроль
33	январь		1	1	Техника выполнения движений руками	Педагогическое наблюдение
34	январь		1	1	Техника выполнения движений руками	Педагогическое наблюдение
35	январь	1		1	Техника выполнения движений ногами	Педагогическое наблюдение
36	январь		1	1	Техника выполнения движений ногами	Педагогическое наблюдение

37	январь		1	1	Техника выполнения движений ногами	Педагогическое наблюдение
38	январь		1	1	Техника выполнения движений ногами	Педагогическое наблюдение
39	январь		1	1	Техника выполнения движений ногами	Педагогическое наблюдение
40	январь		1	1	Техника выполнения движений ногами	Педагогическое наблюдение
41	февраль		1	1	Техника выполнения движений ногами	Педагогическое наблюдение
42	февраль		1	1	Техника выполнения движений ногами	Педагогическое наблюдение
43	февраль		1	1	Техника выполнения движений ногами	Педагогическое наблюдение
44	февраль		1	1	Техника выполнения движений ногами	Педагогическое наблюдение
45	февраль		1	1	Техника выполнения движений ногами	Педагогическое наблюдение
46	февраль	1		1	Технические комплексы	Педагогическое наблюдение
47	февраль		1	1	Технические комплексы	Педагогическое наблюдение
48	февраль		1	1	Технические комплексы	Педагогическое наблюдение
49	март		1	1	Технические комплексы	Педагогическое наблюдение
50	март		1	1	Технические комплексы	Педагогическое наблюдение
51	март		1	1	Технические комплексы	Педагогическое наблюдение
52	март		1	1	Технические комплексы	Педагогическое наблюдение
53	март		1	1	Технические комплексы	Педагогическое наблюдение
54	март		1	1	Технические комплексы	Педагогическое наблюдение
55	март		1	1	Технические комплексы	Педагогическое наблюдение
56	март		1	1	Технические комплексы	Педагогическое наблюдение
57	апрель	1		1	Условный спарринг	Педагогическое наблюдение

58	апрель		1	1	Условный спарринг	Педагогическое наблюдение
59	апрель		1	1	Условный спарринг	Педагогическое наблюдение
60	апрель		1	1	Условный спарринг	Педагогическое наблюдение
61	апрель		1	1	Условный спарринг	Педагогическое наблюдение
62	апрель		1	1	Условный спарринг	Педагогическое наблюдение
63	апрель		1	1	Условный спарринг	Педагогическое наблюдение
64	апрель		1	1	Условный спарринг	Педагогическое наблюдение
65	май		1	1	Условный спарринг	Педагогическое наблюдение
66	май		1	1	Условный спарринг	Педагогическое наблюдение
67	май	1		1	Соревнования	Педагогическое наблюдение
68	май		1	1	Соревнования	Педагогическое наблюдение
69	май		1	1	Соревнования	Педагогическое наблюдение
70	май		1	1	Соревнования	Педагогическое наблюдение
71	май		1	1	Соревнования	Педагогическое наблюдение
72	май		1	1	Итоговое занятие	Итоговый контроль
Итого		7	64	72		

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА II ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Цель: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством занятий тхэквондо.

Задачи:

Обучающие:

- формирование системы знаний, умений и навыков по основам Тхэквондо ВТФ;
- обучение технике выполнения физических упражнений;
- обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений.

Развивающие:

- совершенствование общей и специальной физической подготовки учащихся;
- развитие социальной активности учащихся;
- повышение функциональных возможностей организма воспитанников: укрепление здоровья, закаливание.
- развитие двигательных способностей (силы, быстрота, ловкости, выносливости).

Воспитательные:

- воспитание коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- воспитание добросовестного отношения к своим обязанностям.

Планируемые результаты освоения программы Личностные результаты:

- развитие чувства товарищества и личной ответственности;
- формирование основ социально ценных личностных и нравственных качеств: усердия, организованности, инициативности.

Метапредметные результаты:

- навык работы с разнообразным нестандартным спортивным инвентарём;
- умение вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе оценки и характере сделанных ошибок.

Предметные результаты:

- знать правила соревнований по тхэквондо;
- знать правила оказания первой медицинской помощи;
- иметь представление о методике ведения боя, комбинаций, изменения тактики;
- уметь выполнять упражнения с использованием техники из различных видов спорта (футбол, гимнастика, легкая атлетика).

Содержание

1. Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности.

Теория. Правила поведения на занятиях, в раздевалке, на соревнованиях. Знакомство с предметом «Тхэквондо для малышей». Этикет Тхэквондо.

2. Общая физическая подготовка и основы Тхэквондо

Теория. Изучение истории создания и развития Тхэквондо в мире и в России (кем создано, когда, где).

Практика. Выполнение упражнений:

- для развития двигательных навыков;
- для развития мышечного каркаса туловища;
- для развития мышц конечностей;
- для улучшения гибкости и подвижности суставов.

Подвижные игры.

3. Специальная физическая подготовка

Практика. Выполнение специальных упражнений:

- для улучшения координации;
- для осанки;
- для правильного выполнения ударов и других действий ногами и руками;
- статические и динамические упражнения для улучшения техники движений;
- для развития прыгучести.

Развивающие игры. Контроль дыхания.

4. Техника выполнения движений руками

Теория. Повторение ранее изученного. Изучение названий и техники выполнения:

- Верхнего блока предплечьем.
- Двойного блока ребром ладони в нэнтясоги.
- Двойного блока предплечьем в верхний и средний уровни.
- Двойного блока предплечьем в средний уровень.
- Удара ребром ладони в сторону.

Практика. Совершенствование техники выполнения ранее изученного.

Выполнение верхнего блока предплечьем, двойного блока ребром ладони в средней стойке (нэнтясоги), двойного блока предплечьем в верхний и средний уровни, двойного блока предплечьем в средний уровень, удара ребром ладони в сторону:

- 2 фазы (заряд, блок) на месте.
- Слитно с движением вперед.

5. Техника выполнения движений ногами

Теория. Повторение ранее изученного. Освоение терминологии:

Название атакующей части ноги (подъем стопы). Изучение названий и техники выполнения ударов ногами:

- Удар ногой сбоку.
- Удар ногой сбоку в прыжке.
- Удар ногой сверху вниз с разворотом.

Практика. Совершенствование техники выполнения ранее изученного.

Выполнение удара ногой сбоку:

- 4 фазы (заряд, удар, сбор, постановка)
- 2 фазы (удар, постановка).
- С изменением скорости.

Выполнение удара ногой сбоку в прыжке:

- С подшагом с двух ног.
- С места.

Выполнение удара сверху вниз с разворотом:

- 2 фазы (разворот, удар).
- Слитно.

Выполнение повторов (два удара одной ногой):

- Удар сверху, прямой удар одной ногой.
- Прямой удар, удар сверху одной ногой.
- Прямой удар в прыжке два раза.
- Два удара сбоку одной ногой.
- Прямой удар, удар сбоку одной ногой.

Выполнение связок (два удара разными ногами):

- Прямой удар, удар сверху разными ногами с движением вперед.
- Прямой удар, удар спиной вперед разными ногами с движением вперед.
- Прямой удар, боковой удар разными ногами с движением вперед.
- Удар сбоку, удар сверху разными ногами с движением вперед.

- Удар сбоку, удар спиной вперед разными ногами с движением вперед.

6. Технические комплексы

Теория. Повторение ранее изученных комплексов. Изучение названий и компонентов технических комплексов:

Чон-Джи (первый технический комплекс), Дан-Гун (второй технический комплекс):

- Интерпретация.
- Количество движений.
- Диаграмма.
- Последовательность движений.

Практика.

Совершенствование техники выполнения движений ранее изученных комплексов. Выполнение технических комплексов:

Чон-Джи, Дан-Гун:

- Выполнение движений отдельно.
- Выполнение первой половины на счет.
- Выполнение второй половины на счет.
- Слитное выполнение первой половины.
- Слитное выполнение второй половины.
- Выполнение всего комплекса на счет.
- Выполнение всего комплекса слитно.

7. Условный спарринг

Теория. Изучение движений условного спарринга на три шага с партнером (самбамассоги)

Практика. Выполнение трех вариантов атаки и трех вариантов защиты с партнером.

8. Соревнования

- участие в соревнованиях по общей физической подготовке;
- участие в районных и городских соревнованиях;
- участие в показательных выступлениях на соревнованиях;
- посещение различных соревнований.

9. Диагностика

Теория. Знакомство с диагностическими картами.

Практика. Выполнение контрольных заданий.

10. Итоговое занятие

Зачетное занятие для получения пояса. Подведение итогов учебного года. Открытое занятие для родителей.

**Календарно-тематический план дополнительной общеразвивающей программы «ОФП с элементами единоборства»
II года обучения**

Педагог дополнительного образования _____
(расшифровка подписи)

Группа 2.1

№	Дата	формат занятия		кол-во часов	тема занятия	форма контроля
		теория	практика			
1	сентябрь	2		2	Введение. Инструктаж по технике безопасности на занятиях тхэквондо	Входящий контроль.
2	сентябрь	1	1	2	Строевые команды.	Педагогическое наблюдение
3	сентябрь	1	1	2	Обучение упражнениям разминки.	Педагогическое наблюдение
4	сентябрь	1	1	2	Отработка широкой стойке с нанесением прямого удара кулаком	Педагогическое наблюдение
5	сентябрь	1	1	2	Отработка широкой стойке с выполнением нижнего блока	Педагогическое наблюдение
6	сентябрь	1	1	2	Отработка стойки гунун-сеги	Педагогическое наблюдение
7	сентябрь		2	2	Отработка передвижений в стойке с нанесением прямого удара кулаком.	Педагогическое наблюдение
8	сентябрь	1	2	2	Отработка передвижений в стойке с выполнением нижнего блока	Педагогическое наблюдение
9	октябрь		2	2	Закрепление передвижений в стойке прямого удара кулаком и нижним блоком.	Педагогическое наблюдение
10	октябрь	1	1	2	Отработка прямого удара ногой	Педагогическое наблюдение
11	октябрь	1	1	2	Отработка прямого удара ногой в движении	Педагогическое наблюдение
12	октябрь		2	2	Отработка бокового удара ногой.	Педагогическое наблюдение
13	октябрь	1	1	2	Отработка бокового удара ногой в движении	Педагогическое

						наблюдение
14	октябрь	1	1	2	Закрепление прямого и бокового ударов ногой.	Педагогическое наблюдение
15	октябрь	1	1	2	Отработка двух ударов ногами в движении	Педагогическое наблюдение
16	октябрь		2	2	Закрепление двух ударов ногами в движении.	Педагогическое наблюдение
17	ноябрь	1	1	2	Отработка прямых и круговых махов ногой.	Педагогическое наблюдение
18	ноябрь		2	2	Обучение новым упражнениям разминки	Педагогическое наблюдение
19	ноябрь		2	2	Отработка удара ногой сверху вниз.	Педагогическое наблюдение
20	ноябрь	1	1	2	Отработка удара ногой сверху вниз в движении.	Педагогическое наблюдение
21	ноябрь		2	2	Закрепление удара ногой сверху вниз	Педагогическое наблюдение
22	ноябрь	1	1	2	Изучение новых стоек.	Педагогическое наблюдение
23	ноябрь	1	1	2	Отработка стоек и блоков в передвижении.	Педагогическое наблюдение
24	ноябрь		2	2	Закрепление стоек и блоков в передвижении	Педагогическое наблюдение
25	декабрь	1	1	2	Отработка комбинации из двух и трёх прямых ударов кулаками.	Педагогическое наблюдение
26	декабрь		2	2	Отработка комбинации из трёх и четырёх прямых ударов кулаками	Педагогическое наблюдение
27	декабрь		2	2	Закрепление комбинации из двух, трёх и четырёх прямых ударов кулаками.	Педагогическое наблюдение
28	декабрь	1	1	2	Отработка комбинаций из двух и трёх ударов ногами.	Педагогическое наблюдение
29	декабрь		2	2	Отработка комбинаций из трёх и четырёх ударов ногами	Педагогическое наблюдение
30	декабрь		2	2	Повторение технических приёмов	Педагогическое наблюдение
31	декабрь	1	1	2	Отработка простых связок из двух ударов руками.	Педагогическое

						наблюдение
32	декабрь	1	1	2	Отработка простых связок из двух ударов руками.	Педагогическое наблюдение
33	январь		2	2	Отработка простых комбинаций типа «передвижение-два удара».	Промежуточный контроль
34	январь	1	1	2	Обучение новых передвижений в стойке.	Педагогическое наблюдение
35	январь	1	1	2	Отработка ударов ногами в передвижении.	Педагогическое наблюдение
36	январь		2	2	Отработка передвижений в стойке с выполнением связок блок-удар.	Педагогическое наблюдение
37	январь	1	2	2	Закрепление умения передвигаться в стойке с выполнением связок блок-удар.	Педагогическое наблюдение
38	январь	1	1	2	Подводящие упражнения к удару ногой назад с поворотом туловища.	Педагогическое наблюдение
39	январь	1	1	2	Отработка комбинаций из двух и трёх ударов ногами.	Педагогическое наблюдение
40	январь		2	2	Отработка комбинации из двух и трёх прямых ударов кулаками.	Педагогическое наблюдение
41	февраль	1	1	2	Отработка стоек и блоков в передвижении.	Педагогическое наблюдение
42	февраль	1	1	2	Отработка ударов ногами в движении.	Педагогическое наблюдение
43	февраль		2	2	Отработка ударов ногами и руками в движении.	Педагогическое наблюдение
44	февраль	1	1	2	Отработка удара ногой в сторону.	Педагогическое наблюдение
45	февраль	1	1	2	Подводящие упражнения к круговому удару ногой назад с поворотом туловища.	Педагогическое наблюдение
46	февраль		2	2	Закрепление подводящих упражнения к круговому удару ногой назад с поворотом туловища.	Педагогическое наблюдение
47	февраль	1	1	2	Повторение простых комбинаций типа «передвижение-удар рукой».	Педагогическое наблюдение
48	февраль		2	2	Повторение простых комбинаций типа «передвижение-удар ногой».	Педагогическое наблюдение
49	март	1	1	2	Повторение простых комбинаций типа «передвижение-удар рукой и ногой».	Педагогическое наблюдение

						наблюдение
50	март	1	1	2	Отработка комбинаций из трёх и четырёх ударов руками и ногами.	Педагогическое наблюдение
51	март	1	1	2	Отработка стоек и блоков в передвижении.	Педагогическое наблюдение
52	март	1	1	2	Повторение технических приёмов изученный ранее.	Педагогическое наблюдение
53	март	1	1	2	Отработка приемам защиты на месте.	Педагогическое наблюдение
54	март		2	2	Отработка приемам защиты в движении.	Педагогическое наблюдение
55	март		2	2	Закрепление приемам защиты на месте и в движении.	Педагогическое наблюдение
56	март	1	1	2	Отработка кругового удара ногой назад с поворотом туловища.	Педагогическое наблюдение
57	апрель		2	2	Закрепления кругового удара ногой назад с поворотом туловища.	Педагогическое наблюдение
58	апрель	1	1	2	Отработка простых комбинаций типа «передвижение-два удара».	Педагогическое наблюдение
59	апрель		2	2	Отработка простых комбинаций типа «передвижение-три удара».	Педагогическое наблюдение
60	апрель	1	1	2	Повторение технических приёмов, изученных ранее.	Педагогическое наблюдение
61	апрель		2	2	Отработка передвижений в стойке ап-соги с выполнением связок блок-удар.	Педагогическое наблюдение
62	апрель		2	2	Подвижные игры и эстафеты.	Педагогическое наблюдение
63	апрель	1	1	2	Отработка простых связок из двух ударов ногами.	Педагогическое наблюдение
64	апрель		2	2	Отработка прямых, боковых ударов ногами в движении.	Педагогическое наблюдение
65	май	1	1	2	Подвижные игры и эстафеты	Педагогическое наблюдение
66	май	1	1	2	Отработка комбинаций из трёх и четырёх ударов руками и ногами.	Педагогическое наблюдение
67	май		2	2	Отработка бокового удара ногой в движении.	Педагогическое

						наблюдение
68	май	1	1	2	Проведение внутренних соревнований	Педагогическое наблюдение
69	май		2	2	Проведение внутренних соревнований	Педагогическое наблюдение
70	май	1	2	2	Проведение внутренних соревнований	Педагогическое наблюдение
71	май		2	2	Проведение внутренних соревнований	Педагогическое наблюдение
72	май		2	2	Итоговое занятие	Итоговый контроль
Итого		39	105	144		

Оценочные и методические материалы

Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса

В работе с обучающимися используются наглядные, словесные и практические методы.

Наглядные:

- просмотр видеозаписей;

Словесные:

- беседы;
- обсуждения.

Практические:

- практикумы;
- спортивные игры.

Методы, используемые в учебно-тренировочном процессе: совершенствование двигательных навыков и развития физических качеств; овладения двигательными умениями и навыками; овладения знаниями.

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

Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками: целостного упражнения (предполагает формирование целостного двигательного навыка сразу в целой форме); расчлененного упражнения (предполагают формирование целостного двигательного навыка по частям с последующим их соединением в одно целое).

Методы, направленные на овладения знаниями: метод непосредственной наглядности (показ упражнений преподавателем или по его заданию другим обучающимся; совместное выполнение упражнений преподавателем и обучающимся по счету, командам тренера); лекция, рассказ, объяснение и др. (предполагают устную передачу, усвоение и воспроизведение информации).

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

Принципы построения учебного занятия

Эффективность занятия учащихся во многом определяется уровнем соответствия ее содержания конкретным теоретическим и методическим положениям, отражающим современные требования к структурным закономерностям ее построения и особенности соревновательной деятельности. Для построения учебного процесса, направленного на подготовку обучающихся, Д.А. Тышлер (1961, 1997) обосновал принципы построения занятия и методы техникотактического совершенствования в единоборствах.

1. Преимущественно техническая и тактическая направленность учебного процесса. Овладение техникой и тактикой ведения поединка — основное содержание занятия тхэквондистов, так как определяющим фактором достижений является их техническая и тактическая подготовленность.

2. Планомерное улучшение (стабилизация) двигательного состава средств ведения поединков. Осуществляется на основе учета базовых соревновательных действий при регулировании деятельности тхэквондистов на основе срочных оценок. В свою очередь, подготовленность тхэквондиста проявляется в выборе адекватных ситуациям тактических

решений, в планировании соотношений между объемами применения разновидностей действий, в специализированности двигательного состава действий нападения и обороны и в уровне владения тактическими знаниями и умениями.

3. Постоянное специализирование проявлений двигательных и психических качеств, функциональной подготовленности. Ускорение процесса овладения средствами ведения поединков и повышения результатов в соревнованиях взаимосвязано с уровнем психических и двигательных качеств. Эффективность применения разновидностей боевых действий в поединках требует от обучающихся быстроты, ловкости и выносливости при постоянном проявлении психомоторных реакций, внимания, памяти и мышления.

4. Индивидуализация разновидностей боевого и двигательного состава действий, тактических моделей ведения поединков. Оснащение тхэквондиста средствами ведения поединков наиболее целесообразно на основе учета склонностей к проявлению определенных двигательных и психических качеств, особенностям тактики при подготовке и применении действий. Улучшение количественных соотношений между разновидностями действий и тактическими моделями ведения поединка по индивидуальным показателям обучающихся, позволяет ускорить формирование наиболее эффективного стиля соревновательной деятельности.

5. Создание резервных функциональных возможностей у тхэквондистов для обеспечения надежности их выступлений в главных соревнованиях года. Установки на достижение функциональной подготовленности реализуются на основе определенных соотношений между объемами и видами нагрузки, позволяющих адаптировать состояние занимающихся к деятельности в условиях высокой двигательной напряженности. Обеспечение надежности выступлений достигается моделированием нагрузок, несколько превышающими соревновательные, которые создают у обучающихся резервные функциональные возможности.

6. Постоянное сохранение многофункциональности деятельности при последовательном доминировании одного из видов подготовки. Системообразующим фактором выступает сопряженность техники и тактики. В спортивных единоборствах учебный процесс постоянно связан с имитационным моделированием различных аспектов ведения соревновательных поединков. На пример, выполнение атаки с максимальной скоростью

Объем практических навыков определяется количеством изученных технических действий, которые способен выполнить спортсмен.

При оценке технической подготовки обучающихся наряду с количественными показателями необходимо учитывать и степень владения техникой.

Методические материалы:

Список литературы для педагога:

1. Шулика Ю. А. Тхэквондо. Теория и методика. Спортивное единоборство. - Ростов н/Д; - 2017.
2. Хохлов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта, М., - 2018.
3. Калашников Ю. Б., Малков О. Б.. Тхэквондо ИТФ. Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Физкультура и Спорт. – 2018.

Список литературы для учащихся:

2. Чоу Сунг Мо. Тхэквондо для начинающих. Неоглори. 2021
3. Энциклопедия боевых искусств <http://www.pbs.ru>.

Оценочные материалы:

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе

проводятся: входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Входной контроль - оценка стартового уровня образовательных возможностей учащихся при поступлении в объединение. Входная диагностика проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей детей их способностей в области спорта. Формы: - педагогическое наблюдение; - выполнение практических заданий педагога. Диагностика первоначального уровня знаний и умений проводится с каждым ребенком индивидуально. Во время проведения входной диагностики педагог заполняет протокол входящего контроля.

Текущий контроль - оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы и личностных качеств учащихся; осуществляется на занятиях в течение всего учебного года. Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся. Формы: - педагогическое наблюдение; - опрос на выявление умения рассказать правила выполнения; - соревнования.

Промежуточный контроль - оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеразвивающей программы по итогам первого полугодия. Промежуточный контроль предусмотрен 1 раз в год (декабрь) с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения. Формы: - устный опрос; - выполнение заданий; - игровые формы; - зачет, который содержит себе проверку знаний методики выполнения упражнений. - анализ участия коллектива и каждого учащегося в соревнованиях. Результаты участия учащихся в творческих мероприятиях заносятся в «Карту учета творческих достижений». Участие, призовые места, победа отмечаются в таблице с баллами (от 1 до 5) в зависимости от уровня творческого конкурса: - в коллективе - от 1 до 3 баллов; - на уровне района и города – от 2 до 4 баллов; на всероссийском или международном уровнях – от 3 до 5 баллов. Педагог подсчитывает баллы каждого учащегося и коллектива в целом, затем по общей сумме баллов выводит рейтинг творческой активности каждого ребенка. Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе.

Итоговый контроль - оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеразвивающей программы по завершению обучения по программе.

Формами контроля являются: педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога, анализ на каждом занятии педагогом и учащимися качества выполнения работ и приобретенных навыков общения, соревнования.

Формы фиксации результатов:

- социологический опрос;
- анкетирование (анализ анкет);
- отзывы родителей.

Формы контроля:

- открытое занятие (в разной форме) для педагогов и родителей;
- анализ участия коллектива и каждого учащегося в соревнованиях;
- показательные выступления для родителей, сверстников, учащихся, педагогов, на котором выпускники демонстрируют практические навыки, приобретенные за время обучения по программе.

Диагностика уровня личностного развития учащихся проводится по следующим параметрам: культура речи, умение слушать, умение выделить главное, умение планировать, умение ставить задачи, самоконтроль, воля, выдержка, самооценка, мотивация, социальная адаптация.

Итоги диагностики педагог заносит в информационную карту «Определение уровня развития личностных качеств учащихся», используя следующую шкалу: Оценка параметров Уровень по сумме баллов начальный уровень 1 балл 11-16 баллов начальный уровень 13 средний уровень 2 балла 17-27 баллов средний уровень высокий уровень 3 балла

28-33 баллов высокий уровень

Степень владения техникой определяется следующими характеристиками:

1. Стабильностью технических действий в стандартных условиях.
2. Устойчивостью результата в меняющихся условиях.
3. Сохранением двигательного умения при перерывах в тренировке.
4. Автоматизированностью выполнения движения.

Комплекс контрольных нормативов определяется содержанием технической подготовки.

При анализе результатов педагогического контроля они должны сопоставляться с показателями участия в тренировочных и официальных соревнованиях.

Участие в соревнованиях позволяет наиболее комплексно определять уровень квалификации и состояние подготовленности спортсменов.

Отслеживание результатов

Основным документами учета учебного процесса и его результатов являются журнал учета обучения группы и отчетные протоколы результатов тестирования.

Для оценки результатов усвоения программы в конце каждого полугодия проводятся зачетные занятия, результаты которых фиксируются в зачетной ведомости.

Основное требование при сдаче экзамена - правильное и точное выполнение изученных элементов.

В качестве контрольных упражнений по специальной физической подготовке использовать удары ногам и с большой амплитудой и базовые удары в прыжке с разворотом на 180 и 360 градусов, оценивается: координация, скорость и амплитуда движений.

В качестве контрольных нормативов по технической подготовке использовать базовые комплексы (входящие в программу), оценивается:

Соответствие стилю, эмоциональный настрой, координация, ритм. Демонстрация применения технических действий, оценивается: целесообразность атаки и защиты, приближенность к реальности, четкость движений и их тесное взаимодействие.

Контрольные нормативы освоения программы

Специальная физическая подготовка: основные удары ногами с большой амплитудой.

Оценка специальной физической подготовки:

Оценивается: координация, скорость и амплитуда движений. Отлично - без ошибок.

Хорошо - незначительные ошибки. Удовлетворительно - значительные ошибки.

Техническая подготовка:

Базовые комплексы (входящие в программу) Оценка технической подготовки.

Оценивается: соответствие стилю, эмоциональный настрой, координация, ритм **Отлично** - без ошибок.

Хорошо - незначительные ошибки.

Удовлетворительно - значительные ошибки.

Контрольные нормативы (итоговый контроль)

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности Девочки / мальчики					
		высокий		средний		низкий	
1	Бег 30 м (сек.)	5,2	5,0	6,5	6,5	6,6	6,6
2.	Прыжок в длину с места (см.)	170	185	140	140	120	130
3.	Поднимания туловища за 1 мин (кол. раз)	33	28	30	25	28	23
4.	Бег 1000 м (мин.)	6.10	5,50	6.30	6,10	6.50	6,5
5.	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу(дев.) Подтягивания на перекладине (мал.)	13	5	7	3	5	1

Словарь терминов по специальной подготовке

Удары ногой:

1. АП ЧАГИ - удар ногой вперед;
2. МИРО ЧАГИ - удар ногой вперед всей ступней;
3. ДОЛЛЕ ЧАГИ - удар ногой по окружности (и в голову).
4. НЭРЕ ЧАГИ - удар ногой вниз;
5. АП НЭРЕЧАГИ - удар ногой вниз вовнутрь;
6. БАККАТНЭРЕ ЧАГИ - удар ногой вниз наружу;
7. ЕП ЧАГИ - удар ногой в сторону.
8. БАЛЫЫНГ ДОЛЛЕ ЧАГИ - удар по окружности подъемом стопы;
9. ДУЙ ЧАГИ - удар ногой назад.

Стойки:

1. НАРАНХИ СОГИ - стойка с параллельными ступнями на ширине плеч;
2. ДЮЧУМ СОГИ - низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч;
3. АП СОГИ - высокая стойка;
4. АП КУБИ - длинная стойка.
5. ДУИТ КУБИ - низкая стойка с опорой на сзади стоящую ногу;
6. БОМ СОГИ - стойка "тигра";
7. МОА СОГИ - стойка ступнями вместе.
8. ЮМ СОГИ - стойка "тигра";
9. МОА СОГИ - стойка ступнями вместе;
10. КОА СОГИ - перекрестная стойка;
11. ХАК ДАРИ СОГИ - стойка на одной ноге;
12. ГИБОН ДЮНБИ - стойка готовности.

Блоки:

1. АРЭ МАККИ - защита нижнего уровня;
2. МОМТХОН МАККИ - защита среднего уровня;
3. ОЛЬГУЛЬ МАККИ - защита верхнего уровня
4. ХЭЧО МАККИ - блок двумя руками наружу;
5. СОННАЛЬ ХЭЧО МАККИ - блок двумя руками наружу ребром ладони.
6. ЙОГ ГЕЛЬ МАККИ - скрестный блок двумя руками;
7. СОИНАЛЬ МАККИ - блок ребром ладони.

Удары руками:

1. БАРО ЧИРУГИ - удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу;
2. БАНДЕ ЧИРУГИ - удар кулаком руки, с опорой на разноименную ногу.
3. СОНКЫТ - кончики пальцев;
4. СОННАЛЬ - ребро ладони;
5. ЧИГИ - рубящий удар;
6. АИ ЧИГИ - удар вперед вверх;
7. АН ЧИГИ - удар вовнутрь.