Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования детский оздоровительно образовательный центр

(физической культуры и спорта) п. Добринка

УТВЕРЖДАЮ:

директор МАУ ДО ДООЦ

(ФК и С) п. Добринка

\_\_\_\_\_\_\_\_\_

А.Ю.Коровин

Приказ № 59 от 07.08.2024 г.

Принята на заседании

педагогического совета

Протокол № 1 от 07.08.2024 г.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

спортивной направленности «Тхэквондо»

на 2024-2025 учебный год.

Разработал педагог дополнительного образования Лихачев Н.В.

Добринка - 2024

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

1. Пояснительная записка……………………………………………………..3-4

2. Планируемые результаты…………………………………………………….4

3. Содержание программы…………………………………………………….5-6

4. Организационно-педагогические условия

4.1. Учебный план……………………………………………………………….6

4.2. Тематическое планирование……………………………………………..6-7

4.3. Календарный учебный график…………………………………….………7

4.4. Формы аттестации программы…………………………………………….7

4.5. Оценочный материалы по промежуточной аттестации………….………7

4.6. Материально-техническое обеспечение…………………………………..7

4.7. Сведения о педагогических работниках, реализующих программу…….8

5. Информационно- методическое обеспечение………………………………8

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Тхэквондо – это один из видов искусства самообороны без оружия, который в последнее время становится все более популярным у подрастающего поколения в связи с тем, что признан олимпийским видом спорта. Тхэквондо закаляет тело, воспитывает боевой дух, тренировочный процесс формирует сильную личность и развивает ум. Отличается большим динамизмом, эффективностью и красотой исполнения.

Занятия тхэквондо развивают выносливость, координацию, силу, быстроту и гибкость. Программа по тхэквондо направлена на формирование гармонично развитого, всесторонне подготовленного, физически крепкого, здорового ребенка.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Основы тхэквондо» разработана в соответствии с нормативно - правовыми документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 (с изменениями 2018 года);

- Федеральный закон РФ от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 9.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.012003 г. N 4 «О введении в действие СанПиН 2.1.2.1188-03»;

- Устав МАУ ДО ДООЦ (ФК и С) п. Добринка.

**Язык программы**.

Образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Цель и задачи программы:**

Целью настоящей Программы является формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также организация их свободного времени.

**Задачи:**

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья обучающихся;

- формирование и улучшение двигательных навыков, быстроты и выносливости обучающихся;

- развитие общефизической подготовленности обучающихся.

- развитие специальных, скоростно-силовых способностей обучающихся

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном развитии;

- укрепления здоровья и улучшения физического развития обучающихся;

- овладение основами и техники базовых упражнений в избранном виде спорта;

- повышение уровня общей физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;

- привитие интереса к занятиям тхэквондо;

- организация досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

-выявление наиболее талантливых в спортивном отношении детей на основе двигательной одарённости;

- воспитание и укрепление дружеских связей между обучающимися внутри коллектива.

**Сроки реализации:**

Срок реализации программы 1 год,

**Объем программы.**

Программа имеет объем 240 часов, с недельной нагрузкой – 6 часов.

**Возраст обучающихся.**

Данная программа рассчитана на обучение детей и подростков Добринского района с минимальным возрастом 5лет.

Максимальный возраст обучающихся – 18 лет.

В группы принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний для занятий, при наличии медицинской справки о допуске.

**Наполняемость в группах.**

Минимальная наполняемость в группах 15 человек, максимальная –20 человек.

**Основные методы проведения занятий**:

- повторное выполнение спортивных упражнений

- игровой метод;

- соревновательный метод.

**Форма обучения** – очная.

**Форма организации образовательного процесса:**

- групповые учебно-тренировочные занятия;

- самостоятельная работа по индивидуальным планам;

- спортивные и подвижные игры;

- спортивно-массовое мероприятие;

- физкультурно-оздоровительное мероприятие;

- беседа;

- работа с родителями.

**2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.**

**Обучающийся должен знать:**

- основы истории развития тхэквондо в своем городе, области, крае, стране и за рубежом, становление единоборств в родном крае;

- закономерности индивидуального развития человека, санитарно- гигиенические нормы; - основы здорового образа жизни, формы сохранения и укрепления здоровья;

- формы и средства организации самостоятельных занятий.

- базовые стойки тхэквондо, названия блоков, удары ногами, руками;

- правила техники безопасности на занятиях по тхэквондо и соревнованиях.

**Обучающийся должен выполнять:**

**- б**азовые стойки тхэквондо,

- технический тест по тхэквондо: выполнять блоки, удары ногами, руками, перемещения с блоками и ударами

- контрольные нормативы по ОФП.

- контрольные тесты по СФП.

- самостоятельно проводить зарядку;

- выполнять правила техники безопасности на занятиях по тхэквондо.

**3.СОДЕРЖАНИЕ.**

**3.1. Модуль «Общая и специальная подготовка тхэквондиста»**

**Ф**изическая подготовка тхэквондиста делится на общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку, направлена на формирование у воспитанников общих и специальных физических способностей, развитие двигательных навыков, воспитание психических, морально - волевых качеств, выполнение общеразвивающих и специальных упражнений, заданий из других видов спорта, подвижных игр.

**1. Общие развивающие упражнения:**

Упражнения направленные на всестороннее, гармоничное развитие дыхательной, сердечно-сосудистой, нервно-мышечной систем и общедвигательной подготовки: строевые упражнения, перемена направления движения, остановка во время движения шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменения скорости движения. Ходьба: обычная, спиной, вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, приседе, спортивная. Упражнения на гибкость, развитие подвижности в тазобедренных, голеностопных, плечевых суставах

**2.Развитие координационных способностей**:

Акробатические упражнения. Группировка сидя, в приседе, лежа на спине. Кувырки вперед и назад, кувырок назад с выходом в стойку на руках, длинный кувырок, кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди; кувырок через левое (правое) плечо; переворот. Упражнения и задания на ловкость.

**3.Силовая подготовка**:

подъем туловища из положения лежа, отжимание, приседания, приседания на одной ноге, подтягивание. Упражнения с преодолением собственного веса; с отягощениями; статические удержания ног с небольшими интервалами отдыха.

**4. Спортивные и подвижные игры:**

Подвижные игры и задания, направленные на развитие и скоростно-силовых способностей, двигательных качеств; быстроты и выносливости. Игры с элементами бега, прыжков, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях. Игры в касание, направленные на формирование умений маневрировать, сохранять различные позы и дистанции; игры на формирование умений осуществлять блокирующие (взаимоисключающие) захваты и освобождаться от них; игры на формирование умений осуществлять обоюдные одноименные захваты и освобождаться от них; игры с блокировкой захватов партнера по средством уходов; игры на формирование умений теснить, выталкивать партнера и противостоять теснению при взаимных одноименных захватах, при блокирующих захватах; игры на формирование умений быстро находить и осуществлять атакующие решения.

Спортивные игры, эстафеты: баскетбол, футбол: удары по мячу левой и правой ногой, ведение мяча, остановка мяча. Двусторонняя игра с соблюдением элементарных правил;

Обучение плаванию: кроль на груди, на спине.

**5.Специальная подготовка.**

**- скоростно - силовая подготовка:** Прыжки. В длину и в высоту, с места и с разбега, на одной и на двух ногах, вперед, назад, боком, с вращениями и т.д. Рывки с места по сигналу на отрезках до 30 метров; рывки вдогонку за партнером; бег с изменением скорости и направления движения; рывки коленом попеременно левой и правой ногой.

**- специальная выносливость. Р**абота на лапах, работа на мешках, макивари, одиночные и серийные прыжки (многоскоки); прыжки толчком двумя и одной ногой; выпрыгивания с различными отягощениями; спрыгивания с возвышения, с последующим выпрыгиванием вверх; прыжки по наклонной плоскости; прыжки через барьеры; прыжки со скакалкой.

Спарринги в экипировке.

**6. Контрольные зачеты по ОФП и СФП**.

- челночный бег 3х10, отжимания, пресс за 30 с.;

- технический тест.

**3.2. Модуль «Техническая подготовка** **тхэквондиста».**

**1.Теоретическая подготовка.**

- Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности при занятиях. Правила поведения на соревнованиях. Оборудование и инвентарь. Правила использования оборудования и инвентаря

- Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена.

- Правила соревнований. Спортивные ритуалы. Весовые категории для юношей. Понятия о возрастных группах. Программа соревнований. Правила поведения при подготовке к соревнованиям.

**2.Технико- тактическая подготовка.**

Техническая подготовка тхэквондиста направлена на обучение техники движений тхэквондо. Тактическая подготовка направлена на воспитание и отработку физических и развитие тактических качеств спортсмена:

- Изучение базовых стоек: на месте, в движении;

- Изучение ударной техники ног на месте, в движении;

- Изучение ударов рук на месте, в движении;

- Изучение блоков: защита нижнего среднего и верхнего уровн

- Изучение атакующих и контратакующих действий.

- Выполнение движений защиты и атаки.

- Работа по лапам, в экипировке.

- Работа в парах, по заданию.

**3.Контрольное тестирование.**

- Пхэмсе – 9 гып; технический тест.

**4. Календарный учебный график.**

Начало занятий - 01 сентября 2023 г.

Окончаний занятий - 30 июня 2024 г.

В дни летних каникул организуется работа с обучающимися в лагерях дневного пребывания, индивидуальная и самостоятельная работа по заданию тренера – преподавателя, направленная на развитие индивидуальных общефизических качеств.

Режим работы – 3 раза в неделю по 2 академических часа (40 мин), с недельной нагрузкой – 6 часа в неделю. В целях недопущения перегрузок и сохранения здоровья детей через 40- 45 минут вводятся 5-10 минутные перерывы.

Расписание занятий составляется администрацией Центра по представлению педагога дополнительного образования, с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей), возрастных особенностей обучающихся.

**Учебный план-график**

**1 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Наименование**  **курса** | **Месяц** | | | | | | | | | | **Всего** |
| **09** | **10** | **11** | **12** | **01** | **02** | **03** | **04** | **05** | **06** |
| 1. | Физическая подготовка | 12 | 14 | 13 | 13 | 10 | 12 | 13 | 13 | 6 | 2 | 108 |
| 2. | Основы тхэквондо | 12 | 14 | 13 | 13 | 10 | 12 | 13 | 13 | 10 | 22 | 132 |
|  | Итого: | 24 | 28 | 26 | 26 | 20 | 24 | 26 | 26 | 16 | 24 | 240 |

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование курса** | **Всего**  **часов** | **Количество часов** | | Формы проведения промежуточной (итоговой)  аттестации |
| **Теория** | **Практика** |
| 1. | Физическая подготовка | 108 | 2 | 106 | тестирование, спортивные состязания |
| 2. | Основы тхэквондо | 132 | 8 | 124 | Тестирование соревнования |
|  | **Итого:** | **240** | **10** | 230 |  |

**4.1. Форма аттестации.**

Результативность освоения программы оценивается промежуточным и текущим контролем.

Текущий контроль проводится в течение всего года.

Промежуточная аттестация проводится в конце каждого модуля. Она предусматривает контрольные зачетные занятия по общей и специальной подготовке, выполнение контрольных упражнений.

**4.2. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.**

**Контрольное тестирование тхэквондиста:**

Выполнение стойки, блоков, ударов.

Пхумсэ (формальные технические комплексы- 8-9 гып)

**4.3. Контрольные зачеты по ОФП.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физическое качество | Наименование упражнения | девочки | мальчики |
| Быстрота | Бег 30 м. (с.) | Выполнить технически правильно | |
| Координация | Челночный бег 3 х 10(с.) |
| Силовая выносливость | Сгибание рук в упоре лежа (раз) |
| Подъем туловища лежа на полу (раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места |

**4.4. Материально-технические условия.**

1. Спортивный зал
2. Напольное покрытие для тхэквондо.
3. Макивара - 8 шт.
4. Лапа тренировочные – 18 шт.
5. Шлем - 10 шт.
6. Жилеты - 10 шт.
7. Секундомер – 1 шт.

**5.ИНФОРМАЦИОННО - МЕТОДИСЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**.

Литература.

1. Теория и методика тхэквондо.- Учебник для ДЮСШ. Коллектив авторов под общей редакцией доктора педагогических наук, профессора Ю.А. Шулики- Ростов на Дону., 2007 г.
2. Тхэквондо (ВТФ). Учебная программа для ДЮСШ (Министерство образования) – Москва 2001 г.
3. Методика преподавания физической культуры. Москва – 1998 г.