****

**Пояснительная записка**

Роль физического воспитания в учебных заведениях особенно возрастает в настоящее время в условиях большого потока научной, технической и экологической информации. Современная социально-психологическая и экологическая ситуация требует болыпого напряжения моральных и физических сил. Систематические занятия физической культурой и спортом способствуют всестороннему гармоничному развитию личности. Одним из направлений физической подготовки подрастающего поколения является популярный в молодежной среде вид восточного единоборства - тхэквондо.

С 2000 года тхэквондо ВТФ официально включён в программу Олимпийских игр.

**Направленность образовательной программы** – физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы:** Тхэквондо содержит различные комплексы упражнений, в том числе на развитие моторики, координации движений, что значимо для интеллектуального развития ребёнка. Велика роль тхэквондо в совершенствовании духовно-нравственного аспекта личности, так как весь учебно-тренировочный процесс строится на морально-этических принципах и культурных традициях, привнесённых с древних времён. Овладение боевым разделом тхэквондо позволит защититься при нападении и уверенно чувствовать себя в различных экстремальных ситуациях.

**Цель программы:** формирование личности, стремящейся к всестороннему и гармоническому развитию и физическому совершенствованию, обладающей чертами характера, способствующими наибольшей социально-психологической адаптации ребёнка в обществе через занятия восточными единоборствами (тхэквондо).

**Задачи программы**

Обучающие:

* Сформировать оптимальный уровень и объём теоретических знаний, технических и тактических действий в области тхэквондо;
* Обучить разнообразным подвижным играм;
* Ознакомить с правилами судейства соревнований по тхэквондо.

Воспитательные:

* Воспитывать интерес к занятиям по тхэквондо;
* Воспитывать самостоятельность, настойчивость, выдержку, самообладание;
* Воспитывать уважительное отношение к партнерам, сопернику, окружающим;
* Воспитывать уверенность в себе.

Развивающие:

* Совершенствовать различные психические функции (память, внимание, мышление);
* Развивать коммуникативные навыки;
* Развивать кондиционные и координационные способности;
* Создать условия для приобретения учащимися соревновательного опыта;
* Способствовать формированию социальной активности учащегося (через выполнение обязанностей капитана команды, старшего в группе, судьи по тхэквондо);
* Сформировать способность сокращения времени на принятие волевых решений;
* Увеличить устойчивость волевых состояний (волевую выносливость);
* Развивать двигательные качества: гибкость, ловкость, скорость, силу, выносливость.

Задачи одинаковы для программ на 72 ч, 144 ч и 216 ч, т.к. для детей с высоким уровнем начальной подготовки (или более старших) необходимо меньше времени для того, чтобы овладеть необходимыми знаниями и навыками.

**Характеристика детей, участвующих в реализации образовательной программы**

 Программа ориентирована на обучение детей в возрасте 7– 12 лет (1 год обучения – 7-10 лет, 2 год обучения – 8 – 11 лет), 3 год – 9-12 лет. Программа рассчитана на детей без специальной подготовки и конкурсный набор не предполагается. Пол значения не имеет. Существуют лишь противопоказания для работы в поединках – спаррингах (сколиозы 1 ст., различные заболевания глаз, сердечно-сосудистой системы).

**Сроки реализации программы, режим занятий**

Программа реализуется в течение трех лет.

 1-й год обучения - в объеме 216 часов, при режиме занятий – 3 раза в неделю по 2 академических часа и при наполняемости до 15 человек в группе. Также программа 1-го года может быть реализована за 144 ч, при режиме занятий 2 раза в неделю по 2 часа, и за 72 часа – при режиме занятий 1 раз в неделю по 2 часа.

2-й год обучения в объеме 216 ч, при режиме занятий 3 раза в неделю по 2 академических часа и при наполняемости 12 человек в группе).

Также программа 2-го года может быть реализована за 144 ч, при режиме занятий 2 раза в неделю по 2 часа, и за 72 часа – при режиме занятий 1 раз в неделю по 2 часа.

3-й год обучения в объеме 216 ч, при режиме занятий 3 раза в неделю по 2 академических часа и при наполняемости 12 человек в группе).

Также программа 3-го года может быть реализована за 144 ч, при режиме занятий 2 раза в неделю по 2 часа, и за 72 часа – при режиме занятий 1 раз в неделю по 2 часа.

Количество часов, отведенное на отдельные темы программы (без изменения общего количества часов программы), может варьироваться в зависимости от условий реализации программы, интересов детей, запросов родителей.

## Ожидаемые результаты реализации программы

В результате обучения воспитанник в конце учебного года должен

знать:

- основы техники и тактики тхэквондо;

- специальную терминологию;

- правила проведения соревнования по тхэквондо;

- разнообразные подвижные игры и правила их проведения;

- основы общей и специальной физической подготовки

уметь:

- самостоятельно выполнять упражнения из общей и специальной физической подготовки;

- организовать зарядку;

- выполнять роль судьи на соревнованиях по тхэквондо внутри коллектива;

- грамотно выполнять на практике основные технические приемы тхэквондо.

быть:

- волевым, целеустремленным;

- уважительно относящимся к партнеру, сопернику;

- заинтересованным в дальнейшем обучении тхэквондо.

Ожидаемые результаты одинаковы для программ на 72ч, 144 ч и 216 ч, т.к. для детей с высоким уровнем начальной подготовки (или более старших) необходимо меньше времени для того, чтобы овладеть необходимыми знаниями и навыками.

#### Способы и формы проверки ожидаемых результатов

### Проверка ожидаемых результатов проводится с помощью соревнований внутри коллектива, сдачи нормативов физической подготовки. Наблюдения педагога в течение всего года также служат способом проверки усвоения образовательной программы.

Кроме вышесказанного, минимум три раза в год делается так называемый "срез" знаний, умений и личностных характеристик учащегося. При этом заполняется диагностическая карта результативности учебно-воспитательного процесса, в которой оцениваются уровень знаний и умений учащегося, а также его личностные характеристики. В карте отмечается степень самостоятельности при выполнении заданий, уровень сложности заданий, качество исполнения, участие в конкурсах и соревнованиях, культура поведения, дисциплинированность, степень активности учащегося и др. По данной карте прослеживается динамика формирования личности учащегося, динамика изменения образовательного уровня. Данные из карты используются для оценивания работы педагога, для оценивания результативности ОП, при работе с родителями.

Способы подведения итогов работы по программе

 В целях подведения итогов работы в конце учебного года проводятся:

* итоговые соревнования;
* выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке;
* коллективный анализ работы объединения.

##### Учебно-воспитательная работа

 Воспитательная работа является важной составляющей работы педагога дополнительного образования. В течение каждого занятия педагог в ненавязчивой форме воспитывает у учащихся патриотическое отношение к Родине и своему городу, уважение к старшему поколению, к своим товарищам, к труду.

 Кроме мероприятий непосредственно в объединении, дети участвуют в учебно-массовых мероприятиях по тематике объединения, проводимых в рамках ЦДЮТТ, района и города (соревнования, праздники др.), что позволяет учащимся дополнительно приобрести навыки общения, ещё более расширить кругозор и почувствовать значимость своего труда.

План учебно-массовых мероприятий составляется ежегодно.

**Учебно-тематический план**

**1 год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Темы** | **Количество часов** |
| **Тео-рия** | **Прак-****тика** | **Всего** |
| 1 | **Раздел 1. Общие положения.** | **10** | **6** | **16** |
| 2 |  Введение | 2 | - | 2 |
| Тема 1. Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена | 2 | - | 2 |
| Тема 2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека | 2 | - | 2 |
| Тема 3. Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца | 2 | 4 | 6 |
| Тема 4. Правила соревнований | 2 | 2 | 4 |
| 3 | **Раздел 2. Физическая подготовка** | **3** | **55** | **58** |
| 4 | Тема 1. Общая физическая подготовка | 1 | 19 | 20 |
| Тема 2. Специальная физическая подготовка | 1 | 19 | 20 |
| Тема 3. Подвижные игры | 1 | 17 | 18 |
| 5 | **Раздел 3. Технико-тактическая подготовка** | **10** | **90** | **100** |
| Тема 1. Стойки | 2 | 12 | 14 |
| Тема 2. Передвижения | 2 | 14 | 16 |
| Тема 3. Приемы, выполняемые руками | 2 | 20 | 22 |
| Тема 4. Техника ударов ногами | 2 | 20 | 22 |
| Тема 5. Формальные комплексы – пхумсе  | 2 | 24 | 26 |
| 6 | **Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования.** **Поединки (спарринги)**  | **2** | **26** | **28** |
| 7 | **Заключительное занятие** | **2** | **-** | **2** |
| 8 | **Учебно-массовые мероприятия** | - | **12** | **12** |
|  | ИТОГО | **27** | **189** | **216** |

**Учебно-тематический план**

**1 год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Темы** | **Количество часов** |
| **Тео-рия** | **Прак-****тика** | **Всего** |
| 1 | **Раздел 1. Общие положения.** | **7** | **5** | **12** |
| 2 |  Введение | 2 | - | 2 |
| Тема 1. Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена | 1 | - | 1 |
| Тема 2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека | 1 | - | 1 |
| Тема 3. Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца | 1 | 3 | 4 |
| Тема 4. Правила соревнований | 2 | 2 | 4 |
| 3 | **Раздел 2. Физическая подготовка** | **3** | **37** | **40** |
| 4 | Тема 1. Общая физическая подготовка | 1 | 11 | 12 |
| Тема 2. Специальная физическая подготовка | 1 | 11 | 12 |
| Тема 3. Подвижные игры | 1 | 15 | 16 |
| 5 | **Раздел 3. Технико-тактическая подготовка** | **10** | **54** | **64** |
| Тема 1. Стойки | 2 | 8 | 10 |
| Тема 2. Передвижения | 2 | 8 | 10 |
| Тема 3. Приемы, выполняемые руками | 2 | 10 | 12 |
| Тема 4. Техника ударов ногами | 2 | 20 | 22 |
| Тема 5. Формальные комплексы – пхумсе  | 2 | 8 | 10 |
| 6 | **Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования.** **Поединки (спарринги)**  | **2** | **20** | **22** |
| 7 | **Заключительное занятие** | **2** | **-** | **2** |
| 8 | **Учебно-массовые мероприятия** | - | **4** | **4** |
|  | ИТОГО | **24** | **120** | **144** |

**Учебно-тематический план**

**1 год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Темы** | **Количество часов** |
| **Тео-рия** | **Прак-****тика** | **Всего** |
| 1 | **Раздел 1. Общие положения.** | **8** | **4** | **12** |
| 2 |  Введение | 2 | - | 2 |
| Тема 1. Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена | 2 | - | 2 |
| Тема 2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека | 2 | - | 2 |
| Тема 3. Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца | 1 | 3 | 4 |
| Тема 4. Правила соревнований | 1 | 1 | 2 |
| 3 | **Раздел 2. Физическая подготовка** | **3** | **19** | **22** |
| 4 | Тема 1. Общая физическая подготовка | 1 | 3 | 4 |
| Тема 2. Специальная физическая подготовка | 1 | 11 | 12 |
| Тема 3. Подвижные игры | 1 | 5 | 6 |
| 5 | **Раздел 3. Технико-тактическая подготовка** | **6** | **18** | **24** |
| Тема 1. Стойки | 1 | 1 | 2 |
| Тема 2. Передвижения | 1 | 3 | 4 |
| Тема 3. Приемы, выполняемые руками | 1 | 5 | 6 |
| Тема 4. Техника ударов ногами | 2 | 6 | 8 |
| Тема 5. Формальные комплексы – пхумсе  | 1 | 3 | 4 |
| 6 | **Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования.** **Поединки (спарринги)**  | **2** | **8** | **10** |
| 7 | **Заключительное занятие** | **2** | **-** | **2** |
| 8 | **Учебно-массовые мероприятия** | - | **2** | **2** |
|  | ИТОГО | **21** | **51** | **72** |

**Учебно-тематический план**

**2 год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Темы** | **Количество часов** |
| **Тео-** **рия** | **Прак-****тика** | **Всего** |
| **1** | **Раздел 1. Общие положения.** | **4** | **6** | **10** |
| Тема 1. Психологическая, волевая подготовка тхэквондиста. Морально-волевой облик спортсмена | 2 | 2 | 4 |
| Тема 2. Правила соревнований | 2 | 4 | 6 |
| 2 | **Раздел 2. Физическая подготовка** | **3** | **55** | **58** |
| Тема 1. Общая физическая подготовка | 1 | 19 | 20 |
| Тема 2. Специальная физическая подготовка | 1 | 19 | 20 |
| Тема 3. Подвижные игры | 1 | 17 | 18 |
| 3 | **Раздел 3. Совершенствование техники и тактики тхэквондо** | **10** | **76** | **86** |
| 4 | **Раздел 4. Инструкторская и судейская практика** | **6** | **16** | **22** |
| 5 | **Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования.****Поединки (спарринги)**  | **2** | **26** | **28** |
| 7 | **Заключительное занятие** | **2** | **-** | **2** |
| 8 | **Учебно-массовые мероприятия** | **-** | **10** | **10** |
|  | ИТОГО | **27** | **189** | **216** |

**Учебно-тематический план**

**2 год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Темы** | **Количество часов** |
| **Тео-** **рия** | **Прак-****тика** | **Всего** |
| **1** | **Раздел 1. Общие положения.** | **4** | **6** | **10** |
| Тема 1. Психологическая, волевая подготовка тхэквондиста. Морально-волевой облик спортсмена | 2 | 2 | 4 |
| Тема 2. Правила соревнований | 2 | 4 | 6 |
| 2 | **Раздел 2. Физическая подготовка** | **3** | **33** | **36** |
| Тема 1. Общая физическая подготовка | 1 | 11 | 12 |
| Тема 2. Специальная физическая подготовка | 1 | 11 | 12 |
| Тема 3. Подвижные игры | 1 | 11 | 12 |
| 3 | **Раздел 3. Совершенствование техники и тактики тхэквондо** | **8** | **44** | **52** |
| 4 | **Раздел 4. Инструкторская и судейская практика** | **4** | **12** | **16** |
| 5 | **Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования.****Поединки (спарринги)**  | **2** | **20** | **22** |
| 7 | **Заключительное занятие** | **2** | **-** | **2** |
| 8 | **Учебно-массовые мероприятия** | **-** | **6** | **6** |
|  | ИТОГО | **23** | **121** | **144** |

**Учебно-тематический план**

**2 год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Темы** | **Количество часов** |
| **Тео-** **рия** | **Прак-****тика** | **Всего** |
| **1** | **Раздел 1. Общие положения.** | **2** | **2** | **4** |
| Тема 1. Психологическая, волевая подготовка тхэквондиста. Морально-волевой облик спортсмена | 1 | 1 | 2 |
| Тема 2. Правила соревнований | 1 | 1 | 2 |
| 2 | **Раздел 2. Физическая подготовка** | **3** | **15** | **18** |
| Тема 1. Общая физическая подготовка | 1 | 5 | 6 |
| Тема 2. Специальная физическая подготовка | 1 | 5 | 6 |
| Тема 3. Подвижные игры | 1 | 5 | 6 |
| 3 | **Раздел 3. Совершенствование техники и тактики тхэквондо** | **4** | **22** | **26** |
| 4 | **Раздел 4. Инструкторская и судейская практика** | **2** | **6** | **8** |
| 5 | **Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования.****Поединки (спарринги)**  | **1** | **11** | **12** |
| 7 | **Заключительное занятие** | **2** | **-** | **2** |
| 8 | **Учебно-массовые мероприятия** | **-** | **2** | **2** |
|  | ИТОГО | **14** | **58** | **72** |

**Учебно-тематический план**

**3 год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Темы** | **Количество часов** |
| **Теория** | **Практика** | **Всего** |
| **1** | Раздел 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ | **6** | **16** | **22** |
|  | **Тема 1-** **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ** | 1 | 1 | 2 |
| **Тема 2 -** **КРАТКИЙ ОБЗОР ИСТОРИИ ТХЭКВОНДО** | 1 | 1 | 2 |
| **Тема 3-ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ** | 1 | 1 | 2 |
| **Тема 4-АНАТОМО - ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА** | 1 | 2 |  3 |
| **Тема 5-ОСНОВЫ ЗНАНИЙ ПО ГИГИЕНЕ И ВРАЧЕБНОМУ КОНТРОЛЮ** |  | 1 | 1 |
| **Тема 6-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** | 1 | 5 | 6 |
| **Тема 7-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** | 1 | 5 | 6 |
| **2** | **Раздел 2 -ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** | **8** | **26** | **34** |
|  | **Тема 1-СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ** | **2** | **6** | **8** |
| **Тема2-ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ** | **2** | **4** | **6** |
| **Тема 3**-**АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ** | **2** | **2** | **4** |
| **Тема 4-УПРАЖНЕНИЯ С ОТЯГОЩЕНИЕМ** | **1** | **7** | **8** |
| **Тема5-СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ** | **3** | **5** | **8** |
| 3 | **Раздел 3** **СДАЧА КОНТРОЛЬНЫХ ПЕРЕВОДНЫХ НОРМАТИВОВ. СОРЕВНОВАНИЯ. ПОЕДИНКИ. (СПАРИНГИ).** | **2** | **8** | **10** |
| 4 | **Заключительное занятие** | **2** | **-** | **2** |
| 5 | **Учебно-массовые мероприятия** | **-** | **4** | **4** |
|  | *ИТОГО* | **18** | **54** | **72** |

**Учебно-тематический план**

**3 год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Темы** | **Количество часов** |
| **Теория** | **Практика** | **Всего** |
| **1** | Раздел 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ | **12** | **32** | **44** |
|  | **Тема 1-** **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ** | 2 | 2 | 4 |
| **Тема 2 -** **КРАТКИЙ ОБЗОР ИСТОРИИ ТХЭКВОНДО** | 2 | 2 | 4 |
| **Тема 3-ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ** | 2 | 2 | 4 |
| **Тема 4-АНАТОМО - ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА** | 3 | 3 |  6 |
| **Тема 5-ОСНОВЫ ЗНАНИЙ ПО ГИГИЕНЕ И ВРАЧЕБНОМУ КОНТРОЛЮ** | 1 | 1 | 2 |
| **Тема 6-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** | 1 | 11 | 12 |
| **Тема 7-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** | 1 | 11 | 12 |
| **2** | **Раздел 2 -ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** | **21** | **47** | **68** |
|  | **Тема 1-СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ** | **4** | **12** | **16** |
| **Тема2-ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ** | **4** | **8** | **12** |
| Тема 3-**АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ** | **4** | **4** | **8** |
| **Тема 4-УПРАЖНЕНИЯ С ОТЯГОЩЕНИЕМ** | **3** | **13** | **16** |
| **Тема5-СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ** | **6** | **10** | **16** |
| 3 | **Раздел 3** **СДАЧА КОНТРОЛЬНЫХ ПЕРЕВОДНЫХ НОРМАТИВОВ. СОРЕВНОВАНИЯ. ПОЕДИНКИ. (СПАРИНГИ).** | **4** | **22** | **26** |
| 4 | **Заключительное занятие** | **2** | **-** | **2** |
| 5 | **Учебно-массовые мероприятия** | **-** | **4** | **4** |
|  | *ИТОГО* | **23** | **121** | **144** |