МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НАЧАЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №43

ПРИНЯТА на заседании
педагогического совета
МАОУ НОШ № 43
Протокол от 30.08.2023 г. № 8

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ НОШ № 43
_____Е. В. Тиунова
Приказ от 28.08.2023 г. № 326

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НАЧАЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 43

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НАЧАЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 43
Дата: 2023.09.04 15:38:48 +05'00'

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «ТХЭКВОНДО»

Возраст обучающихся: 7-9 лет
срок реализации: 1 год

Нижний Тагил

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ……...…….3
1.1. Пояснительная записка……..…….3
1.2. Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы…….…….5
1.3. Оценка достижений планируемых результатов освоения Программы …....9
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ……..…10
2.1. Содержание учебного курса ……...….10
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙТРАЗДЕЛ…….15
3.1. Учебный план……15
3.2. Календарный учебный график…….16
4. Условия реализации программы …….16
Список литературы ……..……17

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

В мире одним из самых популярных восточных единоборств является тхэквондо. Тхэквондо - это корейское боевое искусство, а также олимпийский вид спорта, кроме того - это одно из самых современных боевых искусств. Что же означает слово "тхэквондо"? Корейское "тхэ" означает "техника ног", "квон" - "техника рук", "до" - "путь, который нужно пройти". Соединив все вместе, получаем, что, название в переводе означает "Путь ноги и кулака".

Тхэквондо - боевое искусство, которое признано 28.05.1973 года олимпийским видом спорта, соревнования по которому проводятся в соответствии с правилами WTF (World taekwondo federation). Под боевыми искусствами принято понимать системы самозащиты и нападения без оружия и с различными видами холодного оружия: каратэ, кунг-фу (ушу), тайский бокс, дзюдо, джиу-джицу, кендо, кюдо и др.

Занятия тхэквондо служат эффективным средством не только 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. Этим прекрасным боевым искусством могут заниматься мальчика, девочки, взрослые любой комплекции телосложения и веса.

Содержание программы позволяет воспитать и выявить талантливых обучающихся, профессионально ориентировать их, способствовать личному развитию и самоопределению, подготовить резерв по виду спорта. Отличительными особенностями программы является акцент на организацию воспитательной работы, создание ситуации успеха, использования личностно развивающих, воспитательных технологий в процессе работы с детьми, а также на психологическую и восстановительную подготовку тхэквондистов.

Программа «Тхэквондо» рассчитана на детей 7-9 лет. На обучение по дополнительной общеразвивающей программе принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям спортом, по личному желанию ребенка и заявлению родителей (законного представителя), при выполнении контрольно-тестовых нормативов по ОФП.

Программа рассчитана на 1 год обучения, занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу из расчета 34 учебных недели.

Форма организации занятия – очная.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, тактичное порицание, мотивация.

Форма организации образовательного процесса: индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая.

Формы организации учебного занятия: теоретическое занятие, практическое занятие, семинар, турнир, соревнование.

Алгоритм учебного занятия: тренировочные занятия строятся по общепринятой схеме: из четырех частей (вводной, подготовительной, основной, заключительной).

Занятия групповые. В группах по 10 -15 человек.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий. Кратность занятий в неделю и их рекомендуемый режим регулируется нормами СанПин 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации дополнительного образования детей»:

- 3 раза в неделю по 1 часу.

Цель: укрепление здоровья учащихся через обучение тхэквондо; изучение основных элементов тхэквондо, развитие ловкости, координации, гибкости учащихся.

Задачи:

Обучающие

- обучение базовым движениям: стойка, блоки, удары;
- обучение тактическим действиям;
- обучение комплексу упражнений «здоровая спина»;
- овладение навыками регулирования психического состояния.

Развивающие

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие общих и специальных физических качеств, технико-тактическую подготовку;
- формировать нравственные качества личности;
- формировать навыки самоорганизации;
- формировать установку на безопасный образ жизни.

Воспитательные

-воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;

- воспитание привычки к саморазвитию и личностному самоопределению на основе

мотивации к обучению и познанию.

На этапе начальной подготовки в тренировочном процессе основное

внимание уделяется физической подготовке с использованием ОФП, СФП, подвижных игр, освоение технических элементов и гибкости. По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены демонстрируют мастерство на соревнованиях.

В соревновательном периоде ставится задача применить изученный материал, научиться самоконтролю.

Принцип разноуровневости в дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Тхэквондо» представлен в следующих позициях:

1. Программа предоставляет учащимся возможность занятий независимо от способностей и уровня общего развития.
2. Принцип индивидуализации. Его суть заключается в подборе оптимальной тренировочной нагрузки, воздействующей на организм занимающегося с учетом индивидуальных особенностей подростков.
3. Принцип вариативности. Оперируя различными сочетаниями нагрузок, применяемыми средствами и методами, удается избежать моральной усталости и довольно точно направлять развитие спортивной формы. Адаптации к физической нагрузке, обеспечивающие развитие необходимых качеств занимающегося.
4. Принцип оптимальности. Точная дозировка объема, интенсивности и других параметров работы: количество упражнений, их последовательность, время отдыха.

1.2. Планируемые результаты освоения программы

Учащийся должен **знать:**

- Историю тхэквондо. Основные слова на корейском языке.
- Правила соревнования тхэквондо.
- Технику дыхания и релаксации.
- Правильное сжатие кулака, правильный вынос ноги, фиксацию стопы.

Учащийся должен **уметь выполнять:**

- Основные базовые блоки, передвижения.
- Основные боевые стойки.
- Основные удары ногами, руками.
- Удары одной рукой/ногой, руками.
- Удержание равновесия 1 минуту с закрытыми глазами.
- Шпагат продольный, поперечный.

Учащийся должен **владеть техникой:**

Условного поединка.

Параметры и критерии оценки сформированности личностных, метапредметных универсальных учебных действий и предметных результатов обучающихся.

Составляющие образованности	Уровни		
	Низкий	**Средний (необходимый)**	**Высокий (повышенный)**
Уровень сформированности личностных универсальных учебных действий	*Не всегда способен оценить* простые ситуации и однозначные поступки как «хорошие» или «плохие». С трудом *может объяснять,* почему конкретные однозначные поступки можно оценить, как «хорошие» или «плохие» («неправильные», «опасные», «некрасивые») с позиции известных и общепринятых правил. *Недостаточно осознание того, человек* ценная часть большого разнообразного мира (природы и общества). *Не демонстрирует чувства гордости* за «своих» близких. *Отрицает* свои плохие поступки	*Оценивает* простые ситуации и однозначные поступки как «хорошие» или «плохие» с позиции: - общепринятых нравственных правил человеколюбия, уважения; - важности бережного отношения к своему здоровью и здоровью всех живых существ *Может объяснять,* почему конкретные однозначные поступки можно оценить, как «хорошие» или «плохие» («неправильные», «опасные», «некрасивые») с позиции известных и общепринятых правил. *Объяснят* самому себе: - что у меня получается хорошо, а что нет. *Испытывать чувство гордости* за «своих» - близких и друзей. *Признает* свои	*Оценивает* простые ситуации и однозначные поступки как «хорошие» или «плохие» с позиции: - общечеловеческих ценностей (в т.ч. справедливости); - российских гражданских ценностей (важных для всех граждан России); - важности учёбы и познания нового; - важности бережного отношения к здоровью человека; *Объяснят,* почему конкретные однозначные поступки можно оценить, как «хорошие» или «плохие» («неправильные», «опасные», «некрасивые»), с позиции общечеловеческих и российских гражданских ценностей. *Объяснят* самому себе: - что во мне хорошо, а что плохо (личные качества,

		плохие поступки	черты характера), - что я хочу (цели, мотивы), -что я могу(результат). *Осознает* себя гражданином России, в том числе: *испытывает чувство гордости* за свой народ, свою Родину, *сопереживает* им в радостях и бедах и *проявлять* эти чувства в добрых поступках. *Формулирует* самому себе простые правила поведения, общие для всех людей, всех граждан России (основы общечеловеческих и российских ценностей). *Выбирает* поступок в однозначно оцениваемых ситуациях на основе правил и идей (ценностей) важных для уважения разными людьми друг друга, их доброго соседства. *Признает* свои плохие поступки и отвечает за них (принимает наказание).
Уровень сформированности метапредметных	Не умеет на необходимом уровне определять цель деятельности на занятии даже с	Умеет на необходимом уровне определять цель деятельности на занятии с	Владеет способностью определять цель учебной деятельности с помощью педагога и самостоятельно.

универсальных учебных действий: Регулятивных коммуникативных познавательных	помощью педагога. С трудом может выстраивать последовательность действий на занятии (план). Не высказывает своего предположения (версии). Не заинтересован в оценке деятельности детей на занятии. Не всегда может отличать верно выполненное задание от неверного. Сложности в процессе принятия чужой точки зрения. Выполнение различных ролей в группе (лидера, исполнителя, критика) затруднено.	помощью педагога. Может выстраивать последовательность действий на занятии (план). Способен высказывать своё предположение (версию). Совместно с педагогом склонен давать эмоциональную оценку деятельности детей на занятии. Определяет успешность выполнения своего задания в диалоге с педагогом. Зачастую может отличать верно выполненное задание от неверного. Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им; выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).	Может совместно с педагогом обнаруживать и сформулировать учебную проблему. Учиться планировать учебную деятельность на занятии. Способен высказывать свою версию, пытается предлагать способ её проверки. Работая по плану, ориентирован сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки с помощью педагога. Определяет успешность выполнения своего задания в диалоге с педагогом. Всегда уважительно относится к позиции другого, пытается договариваться.
Предметная: Знает	Не знает историю тхэквондо, теорию силы. Не умеет	Знает историю тхэквондо, теорию силы. Частично умеет	Знает историю тхэквондо, теорию силы. Умеет выполнять

	выполнять приемы защиты - блоки, накладки, подставки, классические стойки, удары, параметры правильного выполнения стоек. Не владеют техникой условного спарринга . Не выполняют формальные комплексы Пумсе	выполнять приемы защиты - блоки, накладки, подставки, классические стойки, удары, параметры правильного выполнения стоек. Владеют техникой условного спарринга. Частично выполняют формальные комплексы Пумсе	приемы защиты - блоки, накладки, подставки, классические стойки, удары, параметры правильного выполнения стоек. Владеют техникой условного спарринга. Выполняют формальные комплексы Пумсе

1.3. Оценка планируемых результатов

Формы предъявления и демонстрации образовательных	**Оценочные материалы**	**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов**
Диагностика (входная, промежуточная и итоговая)	Оценка физического развития	Заполнение личной карточки обучающегося
Контрольное занятие	- технически правильное выполнение базовых, вспомогательных и соревновательных упражнений; - самостоятельное владение приемами тхэквондо	Правильность определения индивидуальных средств восстановления физической работоспособности после тренировочных нагрузок
Соревнования/Аттестация на пояса по желанию обучающихся	Оценка общей и техникотактической подготовки	Заполнение личной карточки обучающегося

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание учебного курса

Тема 1. Вводные занятия - 3 часа

Теория: Беседа, ознакомление учащихся с особенностями занятий в объединение. Правил техники безопасности на занятиях. История тхэквондо. Правила этикета.

Практика: Спортивные эстафеты, развивающие игры.

Тема 2. Основы знаний - 3 часа

Теория: Техника дыхания и релаксации. Правила техники безопасности при занятиях тхэквондо. Технические движения в формальном комплексе №1, №2. *Практика:* Спортивные игры «Регби», «Футбол». Релаксация.

Тема 3. Общая и специальная физическая подготовка - 55 часов

Теория: Особенности организма человека: общие сведения о строении опорнодвигательного аппарата человека. Костная и мышечные системы. Основы гигиены и врачебного контроля: значение гигиенических мероприятий при занятиях спортом. Методы закаливания. Психологическая подготовка: самополагание, непоколебимость духа.

Практика: Строевые упражнения. Ходьба и бег в строю, передвижение приставными шагами и др. Общеразвивающие упражнения при ходьбе. Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Упражнения для развития мышц туловища. Наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловища. Одновременное и попеременное поднимание ног вверх из положения лежа на животе. Из положения лежа на спине: поочередное и одновременное поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°, попеременное поднимание ног и туловища, поднимание туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук (вдоль туловища, на поясе, за головой). Выполнение упражнений, упражнения выполняются сериями в различном темпе и с различной амплитудой, на количество раз или до утомления. Упражнения для развития мышц ног. Различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя и с опорой на различные предметы. Выпады с пружинящими движениями и поворотами. Выпрыгивание из глубокого приседа. Выпрыгивание вверх со сменой положения ног в полете. Прыжки с приземлением на толчковую ногу. Выпрыгивание вверх, одна нога на опоре. Прыжки вперед, в стороны, из положения присев. Бег с высоким подниманием бедра. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений. Легкоатлетические упражнения. Бег на выносливость со средней интенсивностью. Упражнения для развития специальных физических качеств: силы, скорости, выносливости, ловкости.

Тема 4. Технико-тактическая подготовка - 38 часов

Теория: Правила соревнований: Форма тхэквондиста, программа соревнований, место для соревнований, понятие возрастных групп. Психологическая подготовка.

Практика: Техника. Махи ногами: прямой снизу вверх, боковой снизу вверх, круговой снаружи вовнутрь и изнутри наружу. Стойки и передвижения. Удары ногами (мирочаги), удар спереди стоящей ногой (пандальчаги), удар сзади стоящей ногой (пандальчаги), прямой удар ногой вперёд (ап-чаги), удар ногой сбоку, боковой удар (долио- чаги), удар ногой сверху (нериочаги). Формальные комплексы (пхумсэ) - практические отработки: стойки (ап соги, чарёд, щёс, наронисоги, ап куби, джучумсоги), блоки (арэ, момтонг, ольгуль, пальмок маки).

Тема 5. Итоговое занятие - 3 часа.

Теория:- Практика: Подведение итогов.

Рекомендации учащимся.

Учебный график

Учебные промежутки	**Месяц**	**Кол-во недель**
1 учебный период Набор детей. Проведение родительских собраний, комплектование учебных групп. Реализация дополнительных общеобразовательных программ. Организация и проведение воспитательных мероприятий.	Сентябрь	4 недели
	Октябрь	4 недели
2 учебный период Реализация дополнительных общеобразовательных программ. Организация и проведение воспитательных мероприятий.	Ноябрь	3 недели
	Декабрь	4 недели
3 учебный период Реализация дополнительных общеобразовательных программ. Организация и проведение воспитательных мероприятий.	Январь	3 недели
	Февраль	4 недели
	Март	4 недели
4 учебный период Реализация дополнительных общеобразовательных программ.	Апрель	4 недели
	Май	4 недели
ИТОГО учебных недель		34 недели

Планирование

№	**Месяц**	**Темы разделов и занятий**	**Кол-во часов**
Тема 1. Вводные занятия (3 часа)			
1.	Сентябрь	Вводное занятие. Вводный инструктаж по ТБ	1
2.	Сентябрь	Правила игры в тхэквондо.	1

3.	Сентябрь	История тхэквондо. Спортивная эстафета. Развивающие игры.	1
Тема 2. Основы знаний (3 часа)			
4.	Сентябрь	Техника дыхания и релаксации.	1
5.	Сентябрь	Правила техники безопасности при занятиях тхэквондо.	1
6.	Сентябрь	Технические движения в форме комплекса №1 и №2.	1
Тема 3. Общая и специальная физическая подготовка (55 часов)			
7.	Сентябрь	Упражнения для развития общих физических качеств	1
8.	Сентябрь	Комплекс упражнений №1 на развитие силы, ловкости	1
9.	Сентябрь	Комплекс упражнений №1на развитие гибкости	1
10	Сентябрь	Спортивная игра	1
11.	Сентябрь	Комплекс упражнений №1 на развитие выносливости	1
12.	Сентябрь	Упражнения для комплексного развития качеств	1
13.	Октябрь	Подвижная игра Регби.	1
14.	Октябрь	Упражнения для развития общих физических качеств.	1
15.	Октябрь	Комплекс упражнений №2 на развитие силы, ловкости	1
16.	Октябрь	Спортивная эстафета	1
17.	Октябрь	Комплекс упражнений №2 на развитие быстроты, гибкости	1
18.	Октябрь	Спортивная игра «Футбол»	1
19.	Октябрь	Комплекс упражнений №2 на развитие выносливости	1
20.	Октябрь	Упражнения для комплексного развития качеств	1
21.	Октябрь	Подвижная игра Регби в парах	1
22.	Октябрь	Комплекс специальных упражнений для развития гибкости	1
23.	Октябрь	Комплекс специальных упражнений для развития равновесия, координации	1
24.	Октябрь	Комплекс специальных упражнений для развития прыжковых качеств	1
25.	Ноябрь	Комплекс специальных упражнений для развития гибкости	1
26.	Ноябрь	Комплекс упражнений №3 на развитие выносливости	1
27.	Ноябрь	Комплекс специальных упражнений для развития прыжковых качеств	1
28.	Ноябрь	Подвижная игра	1
29.	Ноябрь	Упражнения для развития общих физических качеств.	1
30.	Ноябрь	Комплекс упражнений №1 на развитие силы, ловкости	1
31.	Ноябрь	Комплекс специальных упражнений для развития функции	1
32.	Ноябрь	Подвижная игра «Хвост Дракона»	1

33.	Ноябрь	Комплекс специальных упражнений для развития прыжковых качеств	1
34.	Декабрь	Комплекс специальных упражнений для развития равновесия, координации.	1
35.	Декабрь	Комплекс специальных упражнений для развития прыжковых качеств	1
36.	Декабрь	Комплекс специальных упражнений для развития функции равновесия, координации	1
37.	Декабрь	Комплекс специальных упражнений для развития прыжковых качеств	1
38.	Декабрь	Комплекс специальных упражнений для развития функции равновесия, координации	1
39.	Декабрь	Подвижные игры в парах.	1
40.	Декабрь	Комплекс упражнений на укрепление мышечного каркаса туловища.	1
41.	Декабрь	Комплекс упражнений на развитие мышц верхних конечностей	1
42.	Декабрь	Подвижные игры в группах	1
43.	Декабрь	Комплекс упражнений на развитие мышц нижних конечностей.	1
44.	Декабрь	Комплекс упражнений на укрепление мышечного каркаса туловища	1
45.	Декабрь	Подвижные игры с предметом	1
46.	Январь	Комплекс упражнений на развитие мышц пояса верхних конечностей	1
47.	Январь	Комплекс упражнений на развитие мышц пояса нижних конечностей	1
48.	Январь	Комплекс специальных упражнений для развития прыжковых качеств	1
49.	Январь	Комплекс специальных упражнений для развития равновесия, координации.	1
50.	Январь	Комплекс специальных упражнений для развития прыжковых качеств	1
51.	Январь	Комплекс специальных упражнений для развития функции равновесия, координации	1
52.	Январь	Комплекс специальных упражнений для развития прыжковых качеств	1
53.	Январь	Комплекс специальных упражнений для развития функции равновесия, координации	1
54.	Январь	Подвижные игры в парах.	1
55.	Февраль	Комплекс упражнений на укрепление мышечного каркаса туловища.	1

56.	Февраль	Комплекс упражнений на развитие мышц верхних конечностей	1
57.	Февраль	Подвижные игры в группах	1
58.	Февраль	Комплекс упражнений на развитие мышц нижних конечностей.	1
59.	Февраль	Комплекс упражнений на укрепление мышечного каркаса туловища	1
60.	Февраль	Подвижные игры с предметом	1
61.	Февраль	Подвижная игра	1
Тема 4. Технико-тактическая подготовка (38 часов)			
62.	Февраль	Просмотр видео материалов с соревнований по тхэквондо	1
63.	Февраль	Психологическая подготовка	1
64.	Февраль	Основные стойки	1
65.	Февраль	Техника ударов руками	1
66.	Февраль	Техника основных блоков.	1
67.	Март	Изучение стоек с блоками одновременно.	1
68.	Март	Техника ударов ногами: основные принципы и разновидности ударов.	1
69.	Март	Техника ударов ногами: основные принципы и разновидности ударов.	1
70.	Март	Виды махов ногами.	1
71.	Март	Мирочаги -техника ударов ногами	1
72.	Март	Пандальчаги - удар спереди стоящей ногой	1
73.	Март	Ап-чаги - прямой удар ногой вперёд подушечкой стопы	1
74.	Март	Долио -чаги - удар ногой сбоку.	1
75.	Март	Пандальчаги - удар спереди стоящей ногой	1
76.	Март	Практические отработки	1
77.	Март	Пандальчаги - удар сзади стоящей ногой	1
78.	Март	Нериочаги – удар ногой сверху вниз	1
79.	Апрель	Практические отработки	1
80.	Апрель	Формальные комплексы (пхумсэ №1)	1
81.	Апрель	Формальные комплексы (пхумсэ №2)	1
82.	Апрель	Спарринг на три шага, условный поединок	1
83.	Апрель	Практические отработки	1
84.	Апрель	Мах прямой ногой вперед и назад.	1
85.	Апрель	Прямой удар ногой на месте	1
86.	Апрель	Прямой удар ногой на месте, в движении, в прыжке	1
87.	Апрель	Удар ногой сверху в низ.	1
88.	Апрель	Удар ногой сверху вниз изнутри	1
89.	Апрель	Удар ногой сверху вниз снаружи	1

90.	Апрель	Удар пяткой в положении спиной вперед	1
91.	Май	Техника выполнения повторов	1
92.	Май	Комбинации ударов.	1
93.	Май	Комбинации ударов.	1
94.	Май	Выполнение технических комплексов в соревновательном	1
95.	Май	Выполнение технических комплексов в соревновательном	1
96.	Май	Условный спарринг на 3 шага (атака)	1
97.	Май	Условный спарринг на 3 шага (защита)	1
98.	Май	Условный спарринг на 3 шага без противника	1
99.	Май	Условный спарринг на 3 шага без противника	1
Тема 5. Итоговое занятие (3 часа)			
100.	Май	Итоговое занятие	1
101.	Май	Итоговое занятие с родителями	1
102.	Май	Итоговое занятие, соревнование, задание на лето	1

3.ОРГАНИЗАЦИООНЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Учебный план

Название модуля	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1-й год обучения	102	26	76	Наблюдение Соревнование Зачёт на знание базовой техники тхэквондо

Модуль 1

	Темы	**Количество часов**		
		Всего	**Теория**	**Практика**
1.	Вводное занятие	3 ч	2 ч	1 ч
2.	Основы знаний	3 ч	2 ч	1 ч
3.	Общая и специальная физическая подготовка	55 ч	14 ч	41 ч
4.	Технико-тактическая подготовка	38 ч	8 ч	30 ч
5.	Итоговое занятие	3 ч	0 ч	3 ч
ИТОГО:		102 ч	26 ч	76 ч

Учебный план ДООП (недельный)

Название программы	Количество часов в неделю	ИТОГО
«ТХЭКВАНДО»	3 часа	**102 часа**

Учебный план ДООП (годовой)

Классы	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	ИТОГО
2-3 классы	24 часа	24 часа	33 часов	21 часов	102 часа

3.2. Календарный учебный график.

- начало и окончание занятий определяется в соответствии с Учебным планом МАОУ НОШ №43 на текущий учебный год;
- наименование учебных периодов – «четверть»;
- количество учебных периодов (четвертей) – 4;
- продолжительность учебного года –34 учебных недель;
- во время каникул (осенних, зимних, весенних) занятия не проводятся.

4. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

1. Напольное покрытие для тхэквондо
2. Макивара 8 штук
3. Ракетка тренировочная - 8 штук
4. Степовая лесенка - 3 штуки
5. Обруч - 10 штук
6. Скакалка - 16 штук
7. Барьер - 16 штук
8. Скамейка гимнастическая - 2 штуки
9. Секундомер - 1 штука

Каждый учащийся обеспечен индивидуальной спортивной экипировкой:

1. Шлем защитный для тхэквондо
2. Жилет защитный для тхэквондо
3. Защита на голень для тхэквондо
4. Защита на предплечье для тхэквондо
5. Бандаж защитный
6. Костюм тхэквондо (добок образца ВТФ)
7. Перчатки для тхэквондо
8. Капа одночелюстная
9. Электронные носки Даэдо
10. Наколенники
11. Маска для шлема

Список литературы

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008).
4. Методические рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи от 18 ноября 2015 № 09-3242).
5. «Санитарно - эпидемиологическим требованиям к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» СанПиН 2.4.4. 3172-14 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41).
6. А. Шубский, Е.Ключников. ЧумбиУндон. Универсальная разминка и глубокая растяжка в боевых искусствах. М.: ООО Издательский дом «Ра-Библос», 2008. 48 с.
7. Ассоциация тхэквондо (ВТФ) России. Правила соревнований по тхэквондо (ВТФ). Руководство по проведению соревнований и судейству. Москва, 1992 г.
8. Детское тхэквондо. Пособие для юных спортсменов (составитель Атанов Г.К.) - Павлодар: ТОО НПФ «ЭКО», 2004 г. - 88 с.
9. Литманович А.В., Штучная Е.Б.. Восточные виды гимнастики и единоборств. Ч.2. История восточных единоборств. - Омск: Сиб.ГАФК, 1999. 120 с.
10. Назаренко Л.Д., Лашпанов А.В., Чехалин И.В. Устойчивость тела в спортивных единоборствах (на примере тхэквондо). Учебно-методическое пособие. - Ульяновск: ООО «Издательский центр «Пресса», 2005. - 48 с.
11. Нормативное правовое обеспечение сферы физической культуры и спорта: реализации стратегии реформирования отрасли на рубеже веков: Документы и материалы (1999 2002)/ Авт.- сост.
12. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации. М.: Советский спорт, 2007.-137 с.
13. Тхэквондо (ВТФ). Примерная программа спортивной подготовки для образовательных учреждений (СДЮСШОР, ШВСМ, ЦСП и другие организации, занимающиеся дополнительным образованием).- М.: Советский спорт, 2007.-128 с.

14. Тхэквондо (ВТФ). Учебная программа для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ. Москва, 2001 г.

15. Тхэквондо. Теория и методика. Том 1. Спортивное единоборство: Учебник для СДЮСШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва/Ю.А. Шулика - Ростов н/Д, Феникс, 2007.

16. Федулов С.М., Цой Мен Чер. Тхэквондо. Основы и принципы. НПО «Ориус», 1991 г.

17. ЧойСунг Мо, Глебов Е.И. Тхэквондо: основы олимпийского спарринга/ Серия «Мастера боевых искусств». - Ростов-на-Дону: «Феникс», 2—2. - 320 с.

18. ЧойСунг МО. Тхэквондо для начинающих. - Ростов н/Дону: «Феникс», 2005. - 128 с. - (Мастера боевых искусств).