Муниципальный орган управления образованием   
Управление образованием ГО Красноуфимск

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования**

**«Спортивная школа городского округа Красноуфимск»**

|  |  |
| --- | --- |
| Согласовано:  на заседании педагогического  совета №5 от 30.05.2023 г. | Утверждено:  Директор МАУ ДО «Спортивная школа городского округа Красноуфимск»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Чуканов В.И.  приказ №123-ОД от 01.06.2023г. |

**Дополнительная**

**общеобразовательная общеразвивающая программа   
физкультурно-спортивной направленности**

**по тхэквондо (ВТФ)**

Возраст обучающихся: 7-8 лет

Срок реализации программы – 2 года

Автор-составитель:

Русинов А.Н., тренер-преподаватель МАУ ДО

«Спортивная школа городского округа

Красноуфимск», ВКК

г.Красноуфимск

2023 год

Оглавление

[Комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты) 3](#_Toc139449022)

[Комплекс организационно-педагогических условий, включая формы аттестации 7](#_Toc139449023)

[Список литературы 19](#_Toc139449024)

# Комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты)

Пояснительная записка

Направленность – физкультурно-спортивная.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по тхэквондо (ВТФ) (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

Федеральным Законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее — ФЗ);

Федеральным законом РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);

Стратегией развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);



Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее — СанПиН);



Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;



Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее — Порядок);

Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196«;



Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

Письмом Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».

Письмом Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);

Приказом Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

Тхэквондо (ВТФ) – древне корейское боевое искусство, а также один из наиболее молодых олимпийских видов спорта, который относится к группе ударных видов спортивной борьбы (единоборств).

Соревнования по тхэквондо (ВТФ) проводятся по двум дисциплинам: «керуги» - поединок между двумя соперниками в рамках определённых правил, «пхумсэ» - выполнение комплексов базовых (формальных) упражнений.

Отличительной особенностью соревновательного поединка в тхэквондо (ВТФ) является преимущественное использование техники ударов ногами (примерное соотношение 70% - удары и технические действия ногами, 30% - удары и технические действия руками).

Характеризуя спортсменов, занимающихся тхэквондо (ВТФ) с точки зрения двигательных (физических) способностей можно отметить высокий уровень развития гибкости, быстроты, скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.

**Актуальность программы** обусловлена следующим: занятия физической культурой и спортом приобщает обучающихся к здоровому образу жизни, способствует физическому развитию, воспитывает морально-волевые качества, мотивирует на достижение успеха.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена необходимостью вовлечения обучающихся в социально-активные формы деятельности, а именно в занятия избранным видом спорта.

Программа составлена с учетом потребности населения муниципального образования Городской округ Красноуфимск.

**Отличительные особенности программы.**

Основной особенностью данной программы является её направленность на оптимизацию физического развития и профилактику плоскостопия обучающихся, средствами тхэквондо.

**Новизна** программы заключается в использовании различных способов обучению навыков тхэквондо (ВТФ).

**Адресат программы.**

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: с 7 до 8 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

Программа не предусматривает конкурсного отбора.

Возраст 7-8 лет относится к младшему школьному возрасту. В этом возрасте продолжает формироваться структура тканей, продолжается их рост. Темп роста в длину несколько замедляется по сравнению с предыдущим периодом дошкольного возраста, но вес тела увеличивается. Рост увеличивается ежегодно на 4-5 см, а вес на 2-2,5 кг.

Заметно увеличивается окружность грудной клетки, меняется к лучшему ее форма, но функция дыхания остается все еще несовершенной: ввиду слабости дыхательных мышц, дыхание у младшего школьника относительно учащенное и поверхностное. В связи с этим обучение правильному дыханию во время упражнений является важнейшей задачей при проведении занятий с детьми младшего школьного возраста.

В тесной связи с дыхательной системой функционируют органы кровообращения. Сердце младшего школьника лучше справляется с работой, т.к. просвет артерий в этом возрасте относительно более широкий, но недостатком этого возраста является легкая возбудимость сердца, в работе которого нередко наблюдается аритмия, в связи с различными внешними влияниями. Систематическая тренировка обычно приводит к совершенствованию функций сердечно-сосудистой системы, расширяет функциональные возможности детей младшего школьного возраста.

Мышцы в младшем школьном возрасте еще слабы, особенно мышцы спины, и не способны длительно поддерживать тело в правильном положении, что приводит к нарушению осанки. Рациональные занятия спортом всегда способствуют формированию полноценной осанки у детей. Укрепление мышц ног особенно удерживающих в правильном положении продольной и поперечной своды стопы очень важно для профилактики плоскостопия.

Младший школьный возраст является наиболее ответственным этапом школьного детства. Основные достижения этого возраста обусловлены ведущим характером учебной деятельности и являются во многом определяющими для последующих лет обучения: к концу младшего школьного возраста ребенок должен хотеть учиться, уметь учиться и верить в свои силы.

Полноценное проживание этого возраста, его позитивные приобретения являются необходимым основанием, на котором выстраивается дальнейшее развитие ребенка как активного субъекта познаний и деятельности. Основная задача взрослых в работе с детьми младшего школьного возраста - создание оптимальных условий для раскрытия и реализации возможностей детей с учетом индивидуальности каждого ребенка.

**Объем программы:** 288 часов

**Срок освоения программы:** 2 года.

**Режим занятий.** Общее количество часов в год – 144 часа.

Продолжительность занятий в группах устанавливается в соответствии с санитарными нормами и правилами и рассчитана в академических часах (академический час – 45 мин) с учетом возрастных особенностей. Тренировочный год состоит из 36 - недельного цикла. Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов.

Спортивно-оздоровительная группа 1 года обучения – 2 часа по 45 минут, 2 раза в неделю.

Спортивно-оздоровительная группа 2 года обучения – 2 часа по 45 минут, 2 раза в неделю.

Число обучающихся, одновременно находящихся в учебной группе 15 человек.

Особенности организации образовательного процесса. Программа традиционной формы. Обучающиеся сформированы в разновозрастные группы, состав группы – пополняемый.

Наполняемость групп: разрабатывается и утверждается ежегодно комплектованием учреждения, согласно муниципальному заданию на текущий год.

**Форма обучения** – очная.

**Виды занятий:** групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

тестирование и контроль.

Программа может реализовываться в смешанном (комбинированном) режиме – в зависимости от специфики задач и представления материала. Соотношение объема проведенных часов и практических занятий с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения (далее ЭО и ДОТ) или путем непосредственного взаимодействия тренера-преподавателя с обучающимся определяется с учетом потребностей обучающегося и условий осуществления образовательной деятельности или возникшими форс-мажорными ситуациями. ЭО и ДОТ могут использоваться при непосредственном взаимодействии тренера-преподавателя с обучающимися для решения задач персонализации образовательного процесса.

Основными элементами системы ЭО и ДОТ являются: образовательные онлайн-платформы; цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; zoom – общение;e-mail; облачные сервисы; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

**Формами подведения итогов реализации по программе являются:**

Промежуточные и итоговые контрольно-переводные испытания.

Для проверки результатов обучения проводится прием контрольных нормативов по ОФП.

**Основополагающие принципы**:

- принцип индивидуализации – предполагает учет личных возможностей и способностей ребенка;

- принцип доступности – программа построена на доступном в изложении материале;

- принцип последовательности - определяет последовательность изложения программного материала, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, рост показателей уровня физической подготовки.

- принцип комплексности – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и комплексного контроля).

**Цель и задачи программы**

**Цель программы:** развитие физических способностей и формирование двигательных навыков средствами избранного вида спорта.

**Задачи программы:**

*Обучающие:*

- формировать знания, умения, навыки в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;

- формировать оптимальный объём технических нагрузок тактических действий и теоретических знаний, достигнув тем самым оптимальной эффективности;

*Развивающие:*

- развивать внимательность, тактическое мышление, двигательные качества (сила, гибкость, ловкость, выносливость);

- укреплять здоровье учащихся;

- развивать творческие и спортивные способности детей для в физического, интеллектуального и нравственного совершенствования;

*Воспитательные:*

- воспитывать интерес к занятиям по тхэквондо;

- формировать уважительное отношение к себе и окружающим (чувства товарищества, личной ответственности, доброжелательности);

- воспитывать волевые качества;

- организовать досуг и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Практическая значимость программы

Повышение «полезного» дневного объёма двигательной активности детей младшего школьного возраста.

**Содержание программы**

Содержание программы (тренировочного процесса) определяется содержанием следующих предметных областей:

- теоретическая подготовка;

- общая физическая подготовка;

- специальная физическая подготовка;

- избранный вид спорта (технико-тактическая и психологическая подготовка);

- другие виды спорта и подвижные игры.

Планируемый результат: выпускник обладающий достаточным уровнем физической и технической подготовленности в области избранного вида спорта.

# Комплекс организационно-педагогических условий, включая формы аттестации

**Учебный план**

Учебный план Программы состоит из предметных областей, отнесенных к группе спортивных единоборств.

**Спортивно-оздоровительная группа 1-го года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Общее кол-во учебных часов | В том числе: | | Формы промежуточной аттестации |
| теория | практика |
| 1 | Теоретическая подготовка | 9 | 9 | 0 | Опрос |
| 2 | Общая физическая подготовка | 30 | 3 | 27 | Наблюдение, анализ, выполнения упражнений. Контрольно-переводные нормативы |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 20 | 3 | 17 | Наблюдение, анализ, выполнения упражнений. Контрольно-переводные нормативы |
| 4 | Избранный вид спорта | 72 | 5 | 67 | Наблюдение, анализ выполненных упражнений  Участие в соревновании. |
| 5 | Другие виды спорта и подвижные игры | 13 | 3 | 10 | Наблюдение, анализ выполненных упражнений |
|  | Итого | 144 | 23 | 121 |  |

**Спортивно-оздоровительная группа 2-го года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Общее кол-во учебных часов | В том числе: | | Формы промежуточной аттестации |
| теория | практика |
| 1 | Теоретическая подготовка | 9 | 9 | 0 | Опрос |
| 2 | Общая физическая подготовка | 30 | 3 | 27 | Наблюдение, анализ, выполнения упражнений. Контрольно-переводные нормативы |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 20 | 3 | 17 | Наблюдение, анализ, выполнения упражнений. Контрольно-переводные нормативы |
| 4 | Избранный вид спорта | 72 | 5 | 67 | Наблюдение, анализ выполненных упражнений  Участие в соревновании. |
| 5 | Другие виды спорта и подвижные игры | 13 | 3 | 10 | Наблюдение, анализ выполненных упражнений |
|  | Итого | 144 | 23 | 121 |  |

**Содержание программы**

**Спортивно-оздоровительная группа 1-го года обучения**

Тема №1. *Теоретическая подготовка.* Правила техники безопасности при занятиях в спортивном зале. Особенности организации тренировочных занятий по тхэквондо (время прихода, спортивная форма, питьевой режим, режим питания и т.д.).

Действие педагога: проводит занятия в форме бесед, лекций, в форме проведения игры, и т.п.

Действие обучающегося: изучает полученный материал, выполняет задание в виде тестирования.

Тема №2.*Общая физическая подготовка*. Корректировка физического развития (развитие силы мышц стопы, профилактика плоскостопия, искривления позвоночника, ожирения); воспитание двигательных способностей с учётом сенситивных периодов: скоростных (частота движений), координационных (простые координации, равновесие, точность движений), гибкости (подвижности позвоночного столба, тазобедренного и голеностопного суставов, развитие эластичности мышц и связок приводящих в движение эти суставы), выносливости к умеренной интенсивности (девочки), умеренной и большой интенсивности (мальчики). Воспитание силовых способностей больших мышечных групп (плечевой пояс, мышцы брюшного пресса и спины, мышцы бедра и голени); воспитание скоростных, координационных способностей; воспитание общей аэробной выносливости.

Практическая работа. Упражнения для развития гибкости:

- обще развивающие упражнения;

- упражнения на гибкость в положении сидя, лёжа;

- махи (сидя, лёжа, в стойке);

- упражнения в положении шпагатов (наклоны, «отжимания»).

Упражнения для укрепления мышц стопы и профилактики плоскостопия:

- поднимание на носки, повороты «пятка-носок», сгибание-разгибание пальцев, обще развивающие упражнения для стопы и голеностопного сустава;

- прыжки на месте («звёздочка», вперёд, в сторону, назад);

- прыжки в движении на двух ногах (лицом, спиной, боком).

Упражнения для развития силовых способностей:

- упражнения в перемещениях (разновидности передвижений «крабик», ходьба в полном приседе в упоре лёжа и т.д.);

- сгибание разгибание рук в упоре лёжа на коленях, тоже в упоре лёжа, касание плеч в упоре лёжа, «упор лёжа - в упор лёжа на локтях», планка;

- приседания в стойках разной ширины, поднимания на носки, «выдержки» (в приседе и в стойке на носках);

- поднимание туловища из положения лёжа ноги прямые (на спине, на животе), «лодочка» (подъём, «раскачивание», «выдержки»), поднимание ног лёжа на спине, «ножницы», «выдержки» ног в положении лёжа и сидя.

Упражнения для развития координационных способностей:

- подвижные игры «вышибалы», «третий лишний» и др., эстафеты, «полоса препятствий»;

- разновидности бега (приставными шагами, спиной вперёд, челночный бег, «змейка»).

Упражнения для развития скоростных способностей:

- ускорения, эстафеты, подвижные игры.

Упражнения для развития выносливости:

- продолжительный бег, подвижные игры.

Тема №3. *Специальная физическая подготовка*. Развитие подвижности тазобедренного и голеностопного суставов, а также позвоночного столба, развитие эластичности мышц и связок, приводящих в движение эти суставы.

Практическая работа. Упражнения для развития гибкости:

- махи (стоя у стены);

- упражнения в положении шпагатов (наклоны, «отжимания», повороты, выпады);

- сед ноги врозь в парах у стены;

- наклоны и выпады в продольных шпагатах.

Тема №4. *Избранный вид спорта.* Изучение элементов базовой техники рук и техники стоек: наранхи-соги, чучум-соги (стойка всадника), хан-бон-джируги (одиночный удар рукой), арэ-макки (блок в нижний уровень), изучение элементов базовой техники ног: керуги-джумби (стойка готовности к поединку), ап-пхаль-олиги (мах ногой вперёд), ап-чаги (удар ногой вперёд), юп-пхаль-олиги (мах ногой в сторону), дольё-чаги (удар ногой с поворотом).

Практическая работа.Подводящие упражнения способствующие освоению формы, техники движений (изучение, закрепление и совершенствование элементов базовой техники). Развивающиеупражнения направленные на воспитание физических качеств: махи, «разгибы» в положении лёжа, сидя, стоя; выполнение ударов в усложненных условиях (в лапу лёжа, стоя, «сдвоенных» ударов и т.д.).

Тема №5.*Другие виды спорта и подвижные игры*. Легкоатлетические и гимнастические упражнения. Подвижные игры на быстроту, быстроту реакции, внимание, выносливость. Эстафеты и игры с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием.

Практическая работа.Продолжительный бег, бег на короткие, специально-беговые упражнения, челночный бег, легкоатлетические прыжки, подскоки и т.д.). Кувырки вперед, назад, боком, стойка на лопатках. мостик из положении лёжа, «лягушка», «полушпагат» и «шпагат». Подвижные игры*:* эстафеты, «рыбаки и рыбки», «вышибалы», «третий лишний», «вызов номеров», «воробьи и вороны».

**Спортивно-оздоровительная группа 2-го года обучения**

Тема №1. *Теоретическая подготовка.* Правила техники безопасности и правила поведения в здании ДЮСШ, в раздевалке, в зале. Основные понятия теории методики физической культуры и спорта (части тренировочного занятия, части тела, мышечные группы и др.).

Действие педагога: проводит занятия в форме бесед, лекций, в форме проведения игры, и т.п.

Действие обучающегося: изучает полученный материал, выполняет задание в виде тестирования.

Тема №2. *Общая физическая подготовка*. Корректировка физического развития (развитие силы мышц стопы, профилактика плоскостопия, искривления позвоночника, ожирения); воспитание двигательных способностей с учётом сенситивных периодов: скоростных (частота движений), координационных (простые координации, равновесие, точность движений), гибкости (подвижности позвоночного столба, тазобедренного и голеностопного суставов, развитие эластичности мышц и связок приводящих в движение эти суставы), выносливости к умеренной интенсивности (девочки), умеренной и большой интенсивности (мальчики). Воспитание силовых способностей больших мышечных групп: плечевой пояс, мышцы брюшного пресса и спины, мышцы бедра (двух и четырёх главные мышцы бедра, большая, средняя и малая ягодичные мышцы, гребенчатая и тонкая мышца, длинная, короткая и большая приводящие мышцы, грушевидная мышца), мышц голени (икроножная, камбаловидная, передняя и задняя большеберцовая мышцы); воспитание скоростных, координационных способностей; воспитание общей аэробной выносливости; воспитание гибкости: развитие подвижности позвоночного столба, плечевого сустава, развитие эластичности мышц и связок, приводящих в движение эти суставы.

Практическая работа.Упражнения для развития гибкости:

- обще развивающие упражнения;

- упражнения на гибкость в положении сидя, лёжа;

- махи (сидя, лёжа, в стойке, у стены);

- упражнения в положении шпагатов (наклоны, «отжимания»);

- сед ноги врозь в парах у стены;

- упражнения на гибкость в положении стоя у опоры (стены).

Упражнения для укрепления мышц стопы и профилактики плоскостопия:

- поднимание на носки, повороты «пятка-носок», сгибание-разгибание пальцев, обще развивающие упражнения для стопы и голеностопного сустава;

- прыжки в движении на одной и двух ногах через фишки-маркеры («звёздочка», лицом, боком, 2 вперёд 1 назад);

- прыжки в движении на двух ногах, лицом, спиной, боком, с поворотами таза (ноги вместе, ноги на ширине плеч).

Упражнения для развития силовых способностей:

- упражнения в перемещениях (разновидности передвижений «крабик», ходьба и прыжки в полном приседе, «тачка», ходьба в упоре лёжа, и т.д.);

- сгибание разгибание рук в упоре лёжа на коленях, тоже в упоре лёжа, касание плеч в упоре лёжа, «упор лёжа - в упор лёжа на локтях», планка (лицом, спиной, боком), «выносы бедра» в упоре (бедро вперёд, в сторону), бег и различные прыжки в упоре;

- приседания в стойках разной ширины, выпрыгивания из приседа на месте, выпады (вперёд, в сторону), «разножки», поднимания на носки (на двух ногах и на одной), «выдержки» (в приседе и в стойке на носках);

- поднимание туловища из положения лёжа на спине ноги согнуты в коленях под углом 90(гр.), поднимание туловища из положения лёжа на животе, «лодочка» (подъём, «раскачивание», «выдержки»), поднимание ног лёжа на спине, «ножницы», «выдержки» ног в положении лёжа и сидя.

Упражнения для развития координационных способностей:

- обще развивающие упражнения для развития равновесия;

- акробатические упражнения (кувырок вперёд), ползание, ходьба на коленях, «четвереньках» спиной вперёд перевороты и т.д.

- прыжки на месте с махом и выносом бедра, «вынос бедра» на месте;

- прыжковые упражнения с координационной лестницей: прыжки на одной на двух ногах, «звёздочка» (на одну, с выносом и т.д.), в стойке лицом, боком, «змейкой», «разножка»;

- беговые упражнения с координационной лестницей: бег лицом, боком, забегания боком.

- подвижные игры «вышибалы», «рыбаки и рыбки», «салки» (в крабике, на четвереньках), «официант», бои на мечах (до первого касания, со щитом, без учёта касания, «рыцарские турниры») и др., эстафеты, «полоса препятствий»;

- разновидности бега (приставными шагами, спиной вперёд, челночный бег, «змейка», СБУ лицом, спиной, боком).

Упражнения для развития скоростных способностей:

- спурты СБУ с выбеганием (ускорением).

- ускорения, эстафеты, подвижные игры.

Упражнения для развития выносливости:

- продолжительный бег, подвижные игры.

Тема №3. *Специальная физическая подготовка*. Развитие подвижности тазобедренного и голеностопного суставов и позвоночника, развитие эластичности мышц и связок, приводящих в движение эти суставы; воспитание силовых способностей мышц бедра (четырёх главные мышцы бедра, большая, средняя и малая ягодичные мышцы, гребенчатая и тонкая мышца, длинная, короткая и большая приводящие мышцы, грушевидная мышца), мышц голени (икроножная, камбаловидная, передняя и задняя большеберцовая мышцы); воспитание координационных способностей (равновесие во время выполнения ударов), точности движений при выполнении ударов и перемещений.

Практическая работа.*Упражнения для развития гибкости:*

- обще развивающие упражнения;

- упражнения на гибкость в положении сидя, лёжа;

- махи (сидя, лёжа, в стойке, у стены);

- упражнения в положении шпагатов (наклоны, «отжимания»);

- сед ноги врозь в парах у стены;

- наклоны и выпады в продольных шпагатах.

*Упражнения для развития силовых способностей:*

- вертикальные (поднимание - опускание) и горизонтальные движения ногами в положении стоя у стены лёжа, упражнения «круг», «квадрат», «треугольник».

- упражнения для развития силовой выносливости мышц голени и стопы: финты в стойке (в движении по прямой, «челноки» и т.д.) и с использованием координационной лестницы, прыжковые упражнения в парах (с акцентом на поворот).

*Упражнения для развития координационных способностей (равновесие во время выполнения ударов), точности движений при выполнении ударов и перемещений:*

- развивающие упражнения из содержания технической подготовки.

Тема №4. *Избранный вид спорта.* Изучение элементов базовой техники рук и техники стоек: ап-соги (передняя прямая стойка), ап-губи (передняя согнутая стойка), туль-бон-джируги, сет-бон-джируги (двойной и тройной удар рукой), ольгуль-макки (блок в верхний уровень), момтонг-ан-макки (блок в средний уровень, внутрь), момтонг-паккат-макки (блок в средний уровень, наружу); совершенствование техники наранхи-соги, чучум-соги (стойка всадника), хан-бон-джируги (одиночный удар рукой), арэ-макки (блок в нижний уровень); изучение первого пхумсэ «тэгук-иль-джан»; совершенствование техники керуги-джумби (стойка готовности к поединку), ап-пхаль-олиги (мах ногой вперёд), ап-чаги (удар ногой вперёд), юп-пхаль-олиги (мах ногой в сторону), дольё-чаги (удар ногой с поворотом); изучение элементов базовой техники ног: паккат-пхаль-олиги (мах ногой наружу), ан-пхаль-олиги (мах ногой во внутрь), юп-чаги (удар ногой в сторону), юп-чаги (удар ногой в сторону) с п/н с подшагом задней ногой, дольё-чаги с передней ноги (с п/н) с подшагом задней ногой (з/н) и с подкатом; изучение степа и его элементов: переброс, финт вперёд, финт назад, шаг вперёд, шаг назад; изучение серий ударов долье-чаги (удары со степом) 1-10 ударов (на месте), изучение серий ударов долье-чаги (на месте) в соединении с элементом степа (переброс, финт, шаг); изучение соединений степ-удар: финт вперёд + дольё-чаги (атака с з/н), финт назад **+** дольё-чаги (контратака с з/н «на опускание»); изучение упражнений на дистанцию дольё-чаги с п/н и ф/в дольё-чаги в парах выполнять сериями; пройти аттестацию на жёлтой пояс.

Практическая работа.Подводящие упражнения для освоения базовой техники рук и стоек: выполнение ударов и блоков в изученных стойках, выполнение соединений стойка-блок, стойка-удар (на месте и в движении), выполнение соединений стойка-блок, стойка-удар из первого пхумсэ, изучение и закрепление техники первого пхумсэ.

Подводящие упражнения для освоения базовой техники ног: совершенствование изученных махов и ударов ногами в стойке на месте и в движении, маховые движения и «разгибы» в положении сидя, лёжа, в стойке с касанием предметов. Изучение и совершенствование ударов ногами (последовательность: сидя или лёжа, в упорах, в упорах с подъёмом, на коленях, стоя у стены, в стойке, в лапу одиночные и сдвоенные, в лапу и жилет, одиночные и с элементом степа, в лапу серии ударов, серия удар с элементом степа).

Развивающиеупражнения для освоения базовой техники ног: прыжки в стойке на координационной лестнице (лицом, боком и т.д.). Общеразвивающие упражнения в положении сидя, лёжа: махи, разгибы, круговые движения и т.д.. Вертикальные (поднимание - опускание) и горизонтальные движения ногами в положении лёжа, стоя у стены, упражнения «круг», «квадрат», «треугольник». Выполнение ударов в лапу ракетку в положении сидя, лёжа, стоя у стены, в стойке, из положения «приседа» или «выпада в перёд».

Тема №5. *Другие виды спорта и подвижные игры*. Легкоатлетические и гимнастические упражнения. Комбинированные эстафеты с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр.

Подвижные игры на быстроту, быстроту реакции, внимание, выносливость.

Практическая работа.Продолжительный бег, бег на короткие, специально-беговые упражнения, челночный бег, легкоатлетические прыжки, подскоки и т.д.). Кувырки вперед, назад, боком, стойка на лопатках, мостик из положении лёжа, «лягушка», «полушпагат» и «шпагат». Подвижные игры*:* эстафеты, «рыбаки и рыбки», «вышибалы», «перестрелки», «третий лишний», «вызов номеров», «бои на мечах», «воробьи и вороны», «официант», «салки».

**Планируемые результаты**

**Спортивно-оздоровительная группа 1-го года обучения**

**Метапредметные результаты:**

*по итогам реализации программы у учащихся:*

-будет развита быстрота, ловкость, гибкость, скоростно-силовые качества, укреплен опорно-двигательный аппарат;

-будут развиты навыки индивидуальных, групповых, командных тактических действий;

-будут развиты способности взаимодействия между игроками команды, специфическое восприятие действий;

-будут развиты качества: организованность, самостоятельность, ответственность.

**Личностные результаты:**

*по итогам реализации программы учащиеся:*

-будут проявлять волевые и нравственные качества в тренировочном и учебном процессе, в соревновательной деятельности;

-в них будет сформировано стремление действовать в коллективе и желание отстаиватьчесть своей команды, школы на соревнованиях различного уровня (патриотизм);

-будут вести здоровый образ жизни.

**Предметные результаты:**

*по итогам реализации программы учащиеся:*

-будут знать теоретический материал об истории баскетбола, правила ведения игры и спортивной терминологии;

-будут знать правила гигиены, врачебного контроля и самоконтроля спортсмена, предупреждения травматизма;

-будут знать технику и тактику тхэквондо (ВТФ);

-будут проявлять специфические виды восприятия, чувство площадки, чувство партнёра, чувство времени.

-будут иметь опыт участия в соревнованиях различного уровня.

**Спортивно-оздоровительная группа 2-го года обучения**

**Метапредметные результаты:**

*по итогам реализации программы у учащихся:*

-будет развита быстрота, ловкость, гибкость, скоростно-силовые качества, укреплен опорно-двигательный аппарат;

-будут развиты навыки индивидуальных, групповых, командных тактических действий;

-будут развиты способности взаимодействия между игроками команды, специфическое восприятие действий;

-будут развиты качества: организованность, самостоятельность, ответственность.

**Личностные результаты:**

*по итогам реализации программы учащиеся:*

-будут проявлять волевые и нравственные качества в тренировочном и учебном процессе, в соревновательной деятельности;

-в них будет сформировано стремление действовать в коллективе и желание отстаиватьчесть своей команды, школы на соревнованиях различного уровня (патриотизм);

-будут правильно демонстрировать технику изученных элементов базовой техники рук и техники стоек: ап-соги (передняя прямая стойка), ап-губи (передняя согнутая стойка), туль-бон-джируги, сет-бон-джируги (двойной и тройной удар рукой), ольгуль-макки (блок в верхний уровень), момтонг-ан-макки (блок в средний уровень, внутрь), момтонг-паккат-макки (блок в средний уровень, наружу);

- будут правильно демонстрировать технику первого пхумсэ «тэгук-иль-джан»;

- будут правильно демонстрировать технику изученных элементов базовой техники ног: паккат-пхаль-олиги (мах ногой наружу), ан-пхаль-олиги (мах ногой во внутрь), юп-чаги (удар ногой в сторону), юп-чаги (удар ногой в сторону) с п/н с подшагом задней ногой, дольё-чаги с передней ноги (с п/н) с подшагом задней ногой (з/н) и с подкатом;

- будут выполнять элементы степа: переброс, финт вперёд, финт назад, шаг вперёд, шаг назад.

- будут выполнять серий ударов долье-чаги (удары со степом) 1-10 ударов (на месте), изучение серий ударов долье-чаги (на месте) в соединении с элементом степа (переброс, финт, шаг).

- будут выполнять соединения степ-удар: финт вперёд + дольё-чаги (атака с з/н), финт назад+дольё-чаги (контратака с з/н «на опускание»);

- будут выполнять упражнения на чувство дистанции дольё-чаги с п/н и ф/в дольё-чаги в парах (сериями).

-будут вести здоровый образ жизни.

**Предметные результаты:**

*по итогам реализации программы учащиеся:*

-будут знать теоретический материал об истории баскетбола, правила ведения игры и спортивной терминологии;

-будут знать правила гигиены, врачебного контроля и самоконтроля спортсмена, предупреждения травматизма;

-будут знать технику и тактику тхэквондо (ВТФ);

-будут проявлять специфические виды восприятия, чувство площадки, чувство партнёра, чувство времени.

-будут иметь опыт участия в соревнованиях различного уровня.

-будут знать правила техники безопасности и правила поведения в здании Спортивной школы, в раздевалке, в зале. Основные понятия теории методики физической культуры и спорта (части тренировочного занятия, части тела, мышечные группы и др.);

- будут знать основные понятия избранного вида спорта (этикет, аттестация, система поясов, «пхумсэ», дистанция, атака, контратака, степ, элементы степа: финт, переброс, начальные знания о правилах соревновательного поединка).

**Календарный учебный график**

Начало учебного года: сентябрь.

Окончание учебного года: май.

Учебно-тренировочный год состоит из 36 - недельного цикла, общее количество часов в год – 144, количество часов в неделю – 4, количество занятий в неделю – 2.

Периодичность текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся. Входной контроль осуществляется в сентябре (выполнение нормативов), текущий контроль с ноября по апрель. Промежуточная и итоговая аттестация осуществляется в мае.

**Календарный учебный график 2023-2024 учебный год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Основные характеристики образовательного процесса** | **Показатель** |
| 1 | Количество учебных недель | 36 |
| 2 | Количество учебных дней | 108 |
| 3 | Количество часов в неделю | 4 |
| 4 | Количество часов | 144 |
| 5 | Недель в I полугодии | 17 |
| 6 | Недель во II полугодии | 19 |
| 7 | Начало занятий | 01 сентября |
| 8 | Выходные дни | 31 декабря - 9 января |
| 9 | Окончание учебного года | 31 мая |
| 10 | Входной контроль | С 01 сентября по 30 сентября |
| 11 | Текущий контроль | 30 сентября по 26 декабря, с 10 января по 12 мая |
| 12 | Промежуточная аттестация | С 12 мая по 31 мая |

**Оценочные материалы**

Периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по программе осуществляется согласно календарного учебного графика.

Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации:

- входной контроль проводится в форме контрольных тестов (физических упражнений) с целью выявления возможностей обучающихся (оценочный материал – протокол выполнения физических упражнений);

- текущий контроль успеваемости проводится после прохождения каждой темы учебного плана программы (контрольные упражнения).

Методы контроля:

- наблюдение за качеством выполнения упражнения обучающимся (лист наблюдения);

- срез теоретических знаний по темам программы (протокол опроса);

- контрольное задание на выполнение физических упражнений (протокол выполнения физических упражнений);

- участие в соревнованиях (протокол соревнований).

Промежуточная аттестация обучающихся проводится по окончанию учебного года. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании обучения по программе.Основной показатель освоения программы - выполнение программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития.

Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

  Показатели оценки результатов освоения программы:

- теоретическая подготовка обучающихся по программе (владение терминологией, знание основных предметных областей учебного плана программы);

- практическая физическая подготовка обучающихся по программе (физическая, техническая подготовленность, физическое развитие);

- участие в образовательном процессе (посещение занятий, ведение дневника спортсмена).

Для осуществление текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся разработаны контрольно-измерительные материалы, в которых указаны формы, цели, методы текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся, формируется система оценивания:

- лист наблюдения;

- опросник;

- протокол выполнения физических упражнений.

Кроме того, контрольно-измерительные материалы предусматривают не только проведение текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по программе, но и оценку удовлетворенности качеством дополнительных образовательных услуг.

Форма представления образовательных результатов: личная карточка спортсмена, дневник спортсмена.

| № | Упражнение | норматив | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| измерение | мальчики | | девочки | |
| СОГ-1 | СОГ\_2 | СОГ-1 | СОГ\_2 |
| 1 | Бег на 30 м | С | 6,0 | - | 6,2 | - |
| 2 | Бег на 60 м | С | - | 9,6 | - | 10,1 |
| 3 | Бег на 1000 м | мин, с | 5,50 | - | 6,20 | - |
| 4 | Бег на 1500 м | мин, с | - | 7,55 | - | 8,20 |
| 5 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | 13 | 22 | 7 | 11 |
| 6 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | +4 | +7 | +5 | +8 |
| 7 | Челночный бег 3\*10м | с | 9,3 | 8,5 | 9,5 | 8,9 |
| 8 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | 140 | 170 | 130 | 155 |
| 9 | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | - | 5 | - | - |
| 10 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | - | - | - | 13 |
| 11 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | - | 40 | - | 34 |
| 12 | Челночный бег 30\*8м | мин, с | - | 1,23 | - | 1,33 |
| 13 | Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с | количество раз | - | 19 | - | 17 |

# План воспитательной работы

Постоянный контроль, чтобы тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к месту проживания и отдыха, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

Главные воспитательные факторы в этой работе:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;

- чёткая творческая организация тренировочной работы;

- формирование и укрепление коллектива;

- правильное моральное стимулирование;

- пример и товарищеская помощь (наставничество) более опытных спортсменов;

- творческое участие спортсмена в составлении планов на очередной этап подготовки и обсуждении итогов его выполнения;

- товарищеская взаимопомощь и взаимотребовательность.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|  | Здоровьесбережение | | |
| 1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:  - формирование знаний и умений  в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);  - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. | В течение  года |
| 2. | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:  - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). | В течение  года |
| Патриотическое воспитание обучающихся | | | |
| 1. | Теоретическая подготовка | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | В течение года |
| 2. | Практическая подготовка  (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в:  - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;  - тематических физкультурно-спортивных праздниках. | В течение года |
| Развитие творческого мышления | | | |
| 1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:  - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;  - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;  - правомерное поведение болельщиков;  - расширение общего кругозора юных спортсменов. | В течение  года |

**Методические материалы**

Программа является составительской, создана на основе примерной программы для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по тхэквондо (ВТФ) / Ю.А. Шулика, ООО «Неоглори» 2010г.

Педагогические технологии:

1. Личностно-ориентированное обучение. Создание благоприятных условия для каждого обучающегося.
2. Здоровьесберегающие технологии. Учет возрастных особенностей обучающихся, распределение физической нагрузки с учетом физических возможностей обучающихся.
3. Игровая образовательная технология. Включение в тренировочный процесс эстафет, подвижных и спортивных игр.
4. Технология индивидуального обучения.

Педагогические принципы:

- принцип природосообразности - доступность (процесс обучения строится согласно возрастным и индивидуальным особенностям обучающихся);

- принципа гуманизации – сознательная активность обучающегося при руководящей роли тренер-преподавателя (педагогический процесс строится на полном признании гражданских прав обучающегося и уважения к нему);

- принцип целостности – системность и систематичность обучения (все компоненты образовательного процесса взаимосвязаны);

- принцип единства действий учреждения и жизни обучающегося – переход от обучения к самобучению, связь обучения с жизнью и практикой (установление взаимосвязи между всеми сферами жизнедеятельности обучающегося, взаимодополнение всех сфер).

В работе используются следующие методы обучения:

- словесный (беседа, рассказ, диалог);

- наглядный (показ правильного выполнения упражнения);

- репродуктивный (воспроизводящий);

- мотивации и стимулирования (формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом);

- игровой метод (развитие физических качеств, используя подвижные и спортивные игры).

**Материально-техническое оснащение**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование инвентаря** | **Кол-во штук** |
| 1 | Протектор (жилет) защитный№ 1 | 9 шт. |
| 2 | Протектор (жилет) защитный № 2 | 7 шт. |
| 3 | Протектор (жилет) защитный № 3 | 2 шт. |
| 4 | Комплексная защита рук и ног | 4 шт. |
| 5 | Лист ППЭ-3 (доянг) | 62 шт. |

**Инструкции**

Инструкция №1 по технике безопасности на спортивных площадках утв. приказом №67-ОД от 04.04.2023г.

Инструкция №2 по технике безопасности в спортивном зале, утв. приказом №67-ОД от 04.04.2023г.

Инструкция №5 по технике безопасности при занятиях тхэквондо, утв. приказом №67-ОД от 04.04.2023г.

Инструкция №13 по безопасной перевозке в автобусе, утв. приказом №67-ОД от 04.04.2023г.

Инструкция №14 по правилам участий на спортивных соревнованиях, утв. приказом №67-ОД от 04.04.2023г.

Инструкция по электробезопасности от 04.04.2023г.

Инструкция №19 по противодействию терроризму и действиям в экстремальной ситуации, утв. приказом №67-ОД от 04.04.2023г.

Инструкция №20 по пожарной безопасности, утв. приказом №67-ОД от 04.04.2023г.

# Список литературы

1. Волков, Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта [Текст]. / Под ред. Л. В. Волкова. — Киев. : Олимпийская литература, 2002. — 293 с.
2. Захаров, Е. Н. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) [Текст] / Под общей ред. А. В. Карасева. - М. : Лептос, 1994.
3. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя [Текст] / В. И. Лях. — М. : ООО «Издательство АСТ», 1998. — 272 с.
4. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера: наука побеждать [Текст] / Н. Г. Озолин. — М. : Издательство АСТ 2003. — 149с.
5. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование [Текст] : учеб. пособие для студентов вузов физической культуры / Ю. Д. Железняк, В. А. Кашкаров, И. П. Кравцевич и др.; под ред. Ю. Д. Железняк. — М. : «АКАДЕМИЯ», 2002. — 384 с.
6. Шулика Ю.И. Настольная книга тренера тхэквондо: теория и методика обучения и тренировки [Текст] / Ю.И. Шулика. — М. : Издательство Неоглори 2010. — 771с.
7. Физиология подростка [Текст] / Д. А. Фарбер ; под ред. Д. А. Фарбер. — Педагогика, 1988 — 208с
8. Филин, В. П. Теория и методика юношеского спорта: Учеб. Пособие [Текст]. — М. : Физкультура и спорт, 1987.
9. интернет ресурсы:
10. - URL: <http://www.tkd@ros.ru/>- Официальный сайт Союза тхэквондо России [Электронный ресурс].
11. - URL:<http://www.minsport.gov.ru/> - Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс].
12. - URL: [http://lib. sportedu.ru/press/](http://lib.sportedu.ru/press/) - Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс].

**Нормативно-правовые документы:**

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее — ФЗ);

2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);

З. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);



1. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее — СанПиН);



1. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;



1. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее — Порядок);
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196«;



1. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
2. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
3. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».
4. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);

13. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».



Приложение№1

**Адреса реализации программы:**

623537, Свердловская область, г.Красноуфимск, ул. Трактовая, 1А

*Приложение №2*

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**физкультурно-спортивной направленности по ТХЭКВОНДО (ВТФ)**

**Тренер-преподаватель Фамилия Имя Отчество**

**САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДИСТАНЦИОННАЯ РАБОТА**

Время выполнения: \_\_\_ минут.

РАЗМИНКА

ОРУ

ЗАМИНКА – статическая растяжка, восстановление дыхания

Приложение №3

**Годовой план распределения часов группы 1-го года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Предметная область | МЕСЯЦ | | | | | | | | | | ВСЕГО |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь |
| 1 | Теоретическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 9 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  | 30 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 |  | 20 |
| 4 | Избранный вид спорта | 9 | 10 | 7 | 9 | 5 | 9 | 7 | 7 | 9 |  | 72 |
| 5 | Другие виды спорта и подвижные игры | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 |  | 13 |
|  | ИТОГО | 16 | 18 | 16 | 18 | 12 | 16 | 16 | 16 | 16 |  | 144 |

**Годовой план распределения часов группы 2-го года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Предметная область | МЕСЯЦ | | | | | | | | | | ВСЕГО |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь |
| 1 | Теоретическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 9 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 |  | 25 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 |  | 25 |
| 4 | Избранный вид спорта | 9 | 10 | 7 | 9 | 5 | 9 | 7 | 7 | 9 |  | 72 |
| 5 | Другие виды спорта и подвижные игры | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 |  | 13 |
|  | ИТОГО | 16 | 18 | 16 | 18 | 12 | 16 | 16 | 16 | 16 |  | 144 |