



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по тхэквондо ИТФ подготовлена с учетом нормативно-правовых основ, регулирующих деятельность спортивных секций в системе Министерства образования Российской Федерации, результатов обобщения многолетнего опыта тренеров и анализа данных научных исследований в теории и технологии тренировки тхэквондо ИТФ.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

### **Актуальность программы.**

Программа регламентирует тренировку юных тхэквондистов на основных возрастных этапах спортивной подготовки, позволяя организовывать тренировочный процесс, укреплять состояние здоровья и повышать уровень физических и психических качеств занимающихся в соответствии с их возрастными возможностями, а также через занятия спортом формировать устойчивую мотивацию и вызывать постоянный интерес к занятиям тхэквондо у детей и подростков, заполняя их свободное от общеобразовательной учебы время, одновременно развивая двигательные качества и повышая интеллектуальные способности занимающихся.

**Отличительной особенностью** данной образовательной программы от уже существующих является учёт нововведений в правила соревнований; результатов их воздействия на соревновательную деятельность спортсменов; меньшее количество часов на подготовку тхэквондистов в сравнении с программой спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.

**Данная программа** предназначена к реализации для мальчиков и девочек от 7 до 11 лет, не имеющих медицинских противопоказаний. На первый год обучения медицинская справка, на последующие регламентные проверки здоровья в ГБУЗ "Республиканский врачебно-физкультурный диспансер" МЗ РСО-Алания.

**Объём программы :** 576 часов

1 год - 144

2 год - 216

3 год - 216

**Форма реализации:** очная.

**Уровень освоения программы:** базовый.

**Методы обучения:**

а) словесный (объяснение, команды, секундирование)

б) наглядный (демонстрация движений, демонстрация на примере ученика)

г) практический (выполнение элементов формальных комплексов, спарринги)

**Форма реализации:** традиционная.

**Организационная форма занятий:** групповая и индивидуально-групповая.

**Занятия проводятся в группах**

1 год - 15-20 человек

2 год - 12-18 человек

3 год - 12-15 человек

**Срок освоения программы:** 3 года;

**Режимы занятий:**

1-ый год обучения 144 часа. 4 часа в неделю: 2 раза по 2 часа

2-ый год обучения 216 часа. 6 часа в неделю: 3 раза по 2 часа

2-ый год обучения 216 часа. 6 часа в неделю: 3 раза по 2 часа

Реализация программы осуществляется на базе школ. Академический час 45 минут. Во время осенних и весенних каникул обучающиеся занимаются по программе в обычном режиме, а на летних каникулах большинство детей посещают профильный отряд и выезжают на учебно-тренировочные сборы и соревнования.

**Язык реализации программы.** Обучение по программе проводится на русском языке в соответствии со ст. 14 ФЗ 273 и Уставом МБУДО Моздокского ЦДТ.

**ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:** укреплять состояние здоровья и повышать уровень физических и психологических качеств занимающихся в соответствии с их возрастными возможностями, основываясь на методах, применяемых в Тхэквондо. Освоение и выполнение разрядных требований нормативов от III юношеского до I юношеского спортивного разряда. В технической подготовке освоение и выполнение разрядных требований нормативов аттестации с 10 по 7 гып Тхэквондо ИТФ.

## ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

### Предметные:

- Научить основным элементам общефизической подготовки.
- Научить общим основам техники тхэквондо (ИТФ).
- Овладеть базовой техникой тхэквондо (стойки, удары, блоки).
- Овладеть разновидностями спарринга в тхэквондо, уметь применить полученные знания в спарринге на 1 и на 2 шага.
- Освоить правила соревнований и тактики ведения поединков.

### Метапредметные:

- Осуществлять самоанализ своей спортивной деятельности.
- Научить определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- Развивать умение принимать решения, связанные с работой в парах.
- Формировать коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми.

### Личностные:

- Воспитывать российскую гражданскую идентичность.
- Развить у детей учебно- познавательный интерес к занятиям, трудолюбие, выдержку и самообладание.
- Формирование навыков здорового и безопасного образа жизни.

### Режим и наполняемость учебных групп объединения «Тхэквондо ИТФ»

Год обучения	Возраст	Классификация программы		Количество часов		Количество занятий в неделю	Количество человек
		Спортивный уровень (спортивный разряд)	Технический уровень (гып)	В неделю	В год		
1	7-9 лет	III юнош.	10-9	4	144	2	15-20
2	8-10 лет	II юнош.	8	6	216	3	12-18
3	9-11 лет	I юнош.	7	6	216	3	12-15

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**1,2,3 года обучения**

№ п/п	Тема	Теория			Практика			Всего часов		
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й
1	Психологическая Подготовка	2	2	2				2	2	2
2	Теоретическая Подготовка	8	10	10				8	10	10
3	Общая и специально физическая подготовка				54	54	54	54	54	54
4	Техническая Подготовка				58	100	100	58	100	100
5	Техноко - тактическая подготовка				18	46	46	18	46	46
6	Контрольные нормативы по ОФП и СФП				2	2	2	2	2	2
7	Соревнования, итоговые занятия, показательные выступления				2	2	2	2	2	2
	<b>Итого:</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>134</b>	<b>204</b>	<b>204</b>	<b>144</b>	<b>216</b>	<b>216</b>

# СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

## Учебный план

### 1 год обучения

№ п/п	Раздел программы, тема				Форма аттестации, контроля
		Всего	теория	практика	
<b>1.</b>	Вводное занятие (правила по технике безопасности).	1	<b>1</b>		Творческое задание
	<b>Психологическая подготовка</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		
<b>1.1</b>	Морально-этические и нравственные нормы поведения юных тхэквондистов	2	2		Творческое задание
<b>2</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>8</b>		
	Беседы	8	8		
2.1	Беседа о технике безопасности и правилах поведения в спортивных помещениях	1	1		Опрос
2.2	Беседа о предупреждении травматизма на занятиях Тхэквондо ИТФ	2	1	1	Опрос
2.3	Возникновение и развитие тхэквондо в Корее	1	1		Опрос
2.4	Тхэквондо ИТФ в системе физического воспитания и спорта в России	1	1		Опрос
2.5	Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений	1	<b>1</b>		Опрос
2.6	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	1	<b>1</b>		Опрос
2.7	Сведения о физиологических основах спортивной тренировки	1	<b>1</b>		Опрос
<b>3</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>54</b>	<b>5</b>	<b>49</b>	
3.1	Координационные способности	7	0,5	6,5	Наблюдение педагога
3.2	Быстрота	7	1	6	Наблюдение педагога
3.3	Скоростно-силовые качества	7	1	6	Наблюдение педагога
3.4	Гибкость	7	0,5	6,5	Наблюдение педагога
3.5	Выносливость	7	0,5	6,5	Наблюдение педагога
3.6	Приёмы нападения и маневрирования	10	1	9	Наблюдение педагога
3.7	Упражнения на снарядах	9	0,5	8,5	Наблюдение педагога
<b>4</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>58</b>	<b>6,5</b>	<b>51,5</b>	
4.1	Базовая техническая подготовка	12	1	11	Наблюдение педагога
4.2	Основы техники ударов ногами	14	2	12	Наблюдение педагога
4.3	Основы техники ударов руками	4	0,5	3,5	Наблюдение педагога
4.4	Свободная (боевая) стойка	6	0,5	5,5	Наблюдение педагога
4.5	Изучение средней и дальней дистанции	6	0,5	5,5	Наблюдение педагога
4.6	Изучение техники передвижения вперед, назад, в сторону	6	0,5	5,5	Наблюдение педагога
4.7	Изучение техники передвижения по кругу, влево и вправо	4	0,5	3,5	Наблюдение педагога

4.8	Передвижения «Степом»	10	1	9	Наблюдение педагога
<b>5</b>	<b>Техноко -тактическая подготовка</b>	<b>18</b>	<b>3</b>	<b>15</b>	
5.1	Индивидуальные занятия	6	1	5	Наблюдение педагога
5.2	Парные упражнения	4	1	3	Наблюдение педагога
5.3	Поединки по заданию	4	0,5	3,5	Наблюдение педагога
5.4	Поединки свободные	4	0,5	3,5	Наблюдение педагога
<b>6</b>	<b>Контрольные нормативы по ОФП и СФП</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	<b>Фиксация результатов</b>
<b>7</b>	<b>Соревнования, итоговые занятия, показательные выступления</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	<b>Портфолио обучающихся</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	<b>24,5</b>	<b>119,5</b>	

### Содержание программы.

#### 10 гып (Программа белого пояса)

Предназначена для овладения простейшими двигательными навыками, развития координации, чувства равновесия, гибкости и физической подготовки. Основной задачей является выработка у занимающихся устойчивой привычки к регулярным занятиям и необходимым навыкам сознательной дисциплины.

Для детей до 8 лет все изученные действия не рассматриваются как боевые навыки. Они играют роль обще развивающих упражнений.

Белый пояс символизирует незнание (чистый лист бумаги), так как начинающие заниматься тхэквондо вначале не имеют никаких специальных знаний и умений.

#### БАЗОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Стойки	Удары		Блоки
	руками	ногами	
МАО СОГИ	АП ДЖУМОК ЧУРУГИ	ЙОП ЧАГИ	ЧУКЁ ПАЛЬМОК МАККИ
ЧАРЬЕТ СОГИ		АП ЧА БУШИГИ	АН ПАЛЬМОК МАККИ
НАРАНИ СОГИ			НАДЖУНДЕ ПАЛЬМОК МАККИ
ГАННУН СОГИ			

Взаимодействие из НАРАНИ СОГИ бударов 6 блоков.

- **ТЫЛЬ:** САДЖУ ЧИРУГИ  
САДЖУ МАККИ
- **СПАРРИНГ:** САМБО МАТСОГИ (без партнера на 3 шага)

#### ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Возраст		Вид физических упражнений			
		Сгиб. Разгиб. Рук в упоре лежа	Подъём прямых ног Из положения лежа	приседание	Тест на гибкость
До 7 лет		8	8	20	Сидя на полу ноги вместе, колени прямые.
До 10 лет		10	10	30	
До 15 лет	М	15	15	40	

	Д	10	10	40	Достать стопы пальцами рук. «Перекаты» 10 раз. Пятки от пола не отрывать
Старше 15 лет	М	15	15	50	
	Д	12	15	40	

### ОСНОВЫ ЗНАНИЙ

Исполнение основных команд: «ЧАРЬЕТ», «ЩЕТС», «КЬЮНЕ», «ДЖУМБИ».

Заучивание наизусть принципов тхэквондо:

- почтительность (вежливость, уважение)
- собранность (честность, доброта)
- настойчивость (терпение)
- самообладание (самоконтроль)
- непоколебимость духа (сильный дух)

### 9 гып (Программа бело-желтого пояса)

Программа бело-желтого пояса служит переходной ступенью от белого к желтому поясу. Она содержит упражнения, предназначенные для выполнения базовых элементов тхэквондо. В терминологию добавляется 10 новых корейских терминов.

### БАЗОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Стойки	Удары		Блоки
	руками	ногами	
НИУНЦА СОГИ	ДОЛИО ДЖУМОК ЧУРУГИ	ДОЛИО ЧАГИ	ДЕЮИ ПАЛЬМОК МАККИ
АННУН СОГИ	САНКАЛ ТЕРИГИ	АП ЧАГИ	АП ПАЛЬМОК МАККИ

Взаимодействие из АНУН СОГИ 6 ударов 6 блоков.

• **ТЫЛЬ:** ЧОН-ДЖИ. Переводится как «рай земной». На Востоке интерпретируется как создание мира и зарождение истории человечества. Это первый тыль, с которым знакомиться новичок. Он состоит из двух частей: первая из которых символизирует землю, а вторая – небеса.

Число движений – 19

• **СПАРРИНГ:** САМБО МАТСОГИ (три комбинации).

### ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Возраст		Вид физических упражнений			Тест на гибкость
		Сгиб. Разгиб. Рук в упоре лежа	Подъём прямых ног Из положения лежа	приседание	
До 7 лет		10	10	30	Наклон из положения сидя. Одно нога согнута и отведена назад. Двумя
До 10 лет		15	12	40	
До 15 лет	М	20	20	50	
	Д	13	13	60	
Старше 15 лет	М	20	20	60	

	Д	15	20	50	руками достать стопу. «Плуг» выполнить 10 раз
--	---	----	----	----	---

«Плуг» - из положения сидя полуперекатом назад коснуться прямыми ногами пола за головой.

## **ОСНОВЫ ЗНАНИЙ**

### **Заповеди занимающихся**

- Я буду соблюдать принципы ТХЭКВОНДО.
- Я буду уважать инструктора и старших.
- Я никогда не применю ТХЭКВОНДО для достижения несправедливой цели.
- Я буду образцом свободы и справедливости.
- Я буду строить более справедливый мир.
- Я никогда не придам своего инструктора и боевое искусство.

ТХЭКВОНДО – искусство самообороны без оружия.

ТХЭКВОНДО – Корейское «ТАЭ» означает «выполнение ударов ног в прыжке или в полёте», «КВОН» - кулак, «ДО» - искусство, путь истины, проделанный в прошлом, покрытый святостью и мудростью.

**Учебный план  
2 год обучения**

№ п/п	Раздел программы, тема				Форма аттестации, контроля
		Всего	теория	практика	
<b>1.</b>	Вводное занятие (правила по технике безопасности).	1	<b>1</b>		Творческое задание
	<b>Психологическая подготовка</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		
<b>1.1</b>	Морально-этические и нравственные нормы поведения юных тхэквондистов	2	2		Творческое задание
<b>2</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	1	
	Беседы	8	8		
2.1	Беседа о технике безопасности и правилах поведения в спортивных помещениях	1	1		Опрос
2.2	Беседа о предупреждении травматизма на занятиях Тхэквондо ИТФ	2	1	1	Опрос
2.3	Возникновение и развитие тхэквондо в Корее	1	1		Опрос
2.4	Тхэквондо ИТФ в системе физического воспитания и спорта в России	1	1		Опрос
2.5	Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений	2	2		Опрос
2.6	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	1	1		Опрос
2.7	Сведения о физиологических основах спортивной тренировки	2	2		Опрос
<b>3</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>54</b>	<b>5</b>	<b>49</b>	
3.1	Координационные способности	7	0,5	6,5	Наблюдение педагога
3.2	Быстрота	7	1	6	Наблюдение педагога
3.3	Скоростно-силовые качества	7	1	6	Наблюдение педагога
3.4	Гибкость	7	0,5	6,5	Наблюдение педагога
3.5	Выносливость	7	0,5	6,5	Наблюдение педагога
3.6	Приёмы нападения и маневрирования	10	1	9	Наблюдение педагога
3.7	Упражнения на снарядах	9	0,5	8,5	Наблюдение педагога
<b>4</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>86</b>	
4.1	Базовая техническая подготовка	12	1	11	Наблюдение педагога
4.2	Основы техники ударов ногами	14	2	12	Наблюдение педагога
4.3	Основы техники ударов руками	8	2	6	Наблюдение педагога
4.4	Свободная (боевая) стойка	6	0,5	5,5	Наблюдение педагога
4.5	Изучение средней и дальней дистанции	6	0,5	5,5	Наблюдение педагога
4.6	Изучение техники передвижения вперед, назад, в сторону	7	0,5	6,5	Наблюдение педагога
4.7	Изучение техники передвижения по кругу, влево и вправо	4	0,5	3,5	Наблюдение педагога
4.8	Передвижения «Степом»	7	1	6	Наблюдение педагога
4.9	Техника Тулей	20	2	18	Наблюдение педагога

4.10	Демонстрационная специальная техника	6	2	4	Наблюдение педагога
4.11	Техника разбивания предметов	10	2	8	Наблюдение педагога
<b>5</b>	<b>Техноко -тактическая подготовка</b>	<b>46</b>	<b>8</b>	<b>38</b>	
5.1	Индивидуальные занятия	10	2	8	Наблюдение педагога
5.2	Парные упражнения	8	2	6	Наблюдение педагога
5.3	Поединки по заданию	14	1	15	Наблюдение педагога
5.4	Поединки свободные	14	1	15	Наблюдение педагога
<b>6</b>	<b>Контрольные нормативы по ОФП и СФП</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	<b>Фиксация результатов</b>
<b>7</b>	<b>Соревнования, итоговые занятия, показательные выступления</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	<b>Портфолио обучающихся</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>216</b>	<b>38</b>	<b>178</b>	

### Содержание программы.

#### 8 гып (Программа желтого пояса)

Желтый пояс символизирует Землю, в которую пускают корни, и из которых прорастают семена тхэквондо. Предназначена для овладения базовой техникой руками и ногами, перемещения активной и пассивной защиты, подготовки занимающихся к соревнованиям. Основной задачей курса является выработка у занимающихся ясного понимания физических и физиологических основ техники боевых искусств (умение объяснить, почему данное движение выполняется так, а не иначе).

В терминологию добавляется 10 терминов.

#### БАЗОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Удары		Блоки
руками	ногами	
ОЛИО ДЖУМОК ЧУРУГИ	ГОРОЧАГИ	ДЕБИ ПАЛЬМОК МАККИ
	ЙОПЧАГИ	САНТ ПАЛЬМОК МАККИ
	НЕРИО ЧАГИ	

Взаимодействие в АНУН СОГИ попеременно блок + удар

#### • **ТЫЛЬ:** ДАН-УН Число

движений -21.

Тыль назван в честь Дан Гуна - легендарного основателя Кореи (2333 г. до н.э.).

#### • **СПАРРИНГ:** САМБО МАТСОГИ - с партнером на 3 шага (8 комбинаций).

«Пружинка» -из упора присев выпрямление ног в наклон. Пальцы от пола не отрывать

#### ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Возраст		Вид физических упражнений			
		Сгиб, разгиб, рук в упоре лежа	Подъем прямых ног из положения лежа	Приседания	Тест на гибкость
До 7 лет		15	12	70	Наклон из положения сидя. Одна нога согнута и отведена назад. Двумя руками достать стопу. «Плуг»
До 10 лет		20	15	80	
До 15 лет	М	30	25	90	выполнить 10 раз
	Д	15	20	90	
Старше 15 лет	М	30	20	100	
	Д	15	20	100	

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на кулаках

(ноги должны быть прямыми).

## ОСНОВЫ ЗНАНИЙ

Уметь объяснить принципы тхэквондо.

В 1918 г. 9 ноября родился основатель тхэквондо генерал ЦОЙ-ХОНГ ХИ.

В 1955 г. комитет, членами, которого были инструкторы, историки и видные государственные деятели, открытым голосованием присвоил новое название национальному виду боевых искусств - «ТХЭКВОНДО». Предложенное генералом название состояло из трех частей: «ТАЭ» - нога, «КВОН» - рука, «ДО» - искусство.

В 1990 году мастером Пак Дзюн Тэ образовывается Глобальная Федерация Тхэквондо (Г.Т.Ф.)

## ЭТИКЕТ

Высокий уровень этикета должен соблюдаться как внутри, так и за пределами зала. Каждый занимающийся обязан соблюдать правила поведения в зале:

1. При входе и выходе кланяться в знак уважения залу – месту, где он получил знания.
2. Кланяться инструктору.
3. Обмениваться приветствиями с другими занимающимися.
4. Находясь в строю перед началом занятий кланяться инструктору.
5. Повторять перед началом тренировки заповеди занимающихся.
6. После тренировки в течение 1 минуты медитировать с целью обретения духовного единства
7. По окончании тренировки, находясь в строю кланяться инструктору.

## Учебный план 3 год обучения

№ п/п	Раздел программы, тема	Всего			Форма аттестации, контроля
			теория	практика	
1.	Вводное занятие (правила по технике безопасности).	1	1		Творческое задание
	<b>Психологическая подготовка</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		
1.1	Морально-этические и нравственные нормы поведения юных тхэквондистов	2	2		Творческое задание
2	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	1	
	Беседы	8	8		
2.1	Беседа о технике безопасности и правилах поведения в спортивных помещениях	1	1		Опрос
2.2	Беседа о предупреждении травматизма на занятиях Тхэквондо ИТФ	2	1	1	Опрос
2.3	Возникновение и развитие тхэквондо в Корее	1	1		Опрос
2.4	Тхэквондо ИТФ в системе физического воспитания и спорта в России	1	1		Опрос

2.5	Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений	2	2		Опрос
2.6	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	1	1		Опрос
2.7	Сведения о физиологических основах спортивной тренировки	2	2		Опрос
<b>3</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>54</b>	<b>5</b>	<b>49</b>	
3.1	Координационные способности	7	0,5	6,5	Наблюдение педагога
3.2	Быстрота	7	1	6	Наблюдение педагога
3.3	Скоростно-силовые качества	7	1	6	Наблюдение педагога
3.4	Гибкость	7	0,5	6,5	Наблюдение педагога
3.5	Выносливость	7	0,5	6,5	Наблюдение педагога
3.6	Приёмы нападения и маневрирования	10	1	9	Наблюдение педагога
3.7	Упражнения на снарядах	9	0,5	8,5	Наблюдение педагога
<b>4</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>86</b>	
4.1	Базовая техническая подготовка	12	1	11	Наблюдение педагога
4.2	Основы техники ударов ногами	14	2	12	Наблюдение педагога
4.3	Основы техники ударов руками	8	2	6	Наблюдение педагога
4.4	Свободная (боевая) стойка	6	0,5	5,5	Наблюдение педагога
4.5	Изучение средней и дальней дистанции	6	0,5	5,5	Наблюдение педагога
4.6	Изучение техники передвижения вперед, назад, в сторону	7	0,5	6,5	Наблюдение педагога
4.7	Изучение техники передвижения по кругу, влево и вправо	4	0,5	3,5	Наблюдение педагога
4.8	Передвижения «Степом»	7	1	6	Наблюдение педагога
4.9	Техника Тулей	20	2	18	Наблюдение педагога
4.10	Демонстрационная специальная техника	6	2	4	Наблюдение педагога
4.11	Техника разбивания предметов	10	2	8	Наблюдение педагога
<b>5</b>	<b>Техноко -тактическая подготовка</b>	<b>46</b>	<b>8</b>	<b>38</b>	
5.1	Индивидуальные занятия	10	2	8	Наблюдение педагога
5.2	Парные упражнения	8	2	6	Наблюдение педагога
5.3	Поединки по заданию	14	1	15	Наблюдение педагога
5.4	Поединки свободные	14	1	15	Наблюдение педагога
<b>6</b>	<b>Контрольные нормативы по ОФП и СФП</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	<b>Фиксация результатов</b>
<b>7</b>	<b>Соревнования, итоговые занятия, показательные выступления</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	<b>Портфолио обучающихся</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>216</b>	<b>38</b>	<b>178</b>	

### Содержание программы.

#### 7 гып (Программа желто-зеленого пояса)

Программа желто-зеленого пояса служит завершением первой фазы обучения. Переход к более глубокому пониманию тхэквондо. Спортсмен должен участвовать в клубных и городских соревнованиях. В терминологию входят новых 10-15 корейских терминов.

## БАЗОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Стойки	Удары		Блоки
	руками	ногами	
САДЖИК СОГИ	ДУНГ ДЖУМОК ТЭРИГИ	ТОРО ИОП ЧАГИ	БАКАТ ПАЛЬМОК НОПУНДЕ МАККИ
	САНКАЛЙОП ТЭРИГИ		АНСОНКАЛ НОПУНДЕ МАККИ

Взаимодействие из АНУН СОГИ 8 блоков и после перехода через МАО СОГИ 8 ударов.  
Техника ног из САДЖИК СОГИ ДОЛИО ЧАГИ на 4 счета.

• **ТЫЛЬ: ЧИ-САН**

Число движений - 24.

• **СПАРРИНГ: САМБО МАТСОГИ** (на 3 шага)

ИБО МАТСОГИ (на 2 шага)

ДЗАЮ МАТСОГИ - свободный бой - 3 раунда по 1 минуте с  
меняющимися партнерами, имеющими квалификацию не менее 8 гыпа.

• **ХО СИН СОЛЬ** (самооборона): освобождение от захвата (3 срыва)

### **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Возраст		Вид физических упражнений			
		Сгиб. разгиб, рук в упоре лежа на кулаках	Подтягивание на высокой перекладине	Прыжки на скакалке	Тест на гибкость
До 10 лет	м	20	2	60	Выполнить «пружинку» не отрывая кулаков от пола; махи из гуннун соги по 15 каждой ногой. Все махи должны выполняться прямой ногой выше головы
	д	15	-	65	
До 15 лет	м	30	5	100	
	д	17	-	100	
Старше 15 лет	м	30	5	100	
	д	17	-	100	

### **ОСНОВЫ ЗНАНИЙ**

Главное значение пояса - подчеркнуть знание философских основ ТХЭКВОНДО, а также обозначить квалификацию спортсмена. 1 июля 1985 г. было принято решение о том, что пояс должен опоясывать тело занимающегося 1 раз, а не дважды, как это практиковалось ранее. 1 оборот пояса вокруг тела символизирует:

- а) стремление во что бы то ни стало достигнуть одну ранее поставленную цель
- б) служение одному хозяину с непоколебимой преданностью
- в) достижение победы путем одного удара.

Тыли - это комплексы, состоящие из атакующих и защитных двигательных действий, выполняемых в логической последовательности. Занимающийся имитирует поединок с несколькими соперниками, при этом выполняются различные атакующие и защитные действия, соответствующие складывающейся обстановке.

Использование в тренировке тылей позволяет путем повторения многократных связок движений совершенствовать спарринг, улучшить гибкость, овладеть техникой передвижений, укрепить мышцы, контролировать дыхание, оттачивать плавность и ритмичность движений.

Спарринг может показать, кто из соперников сильнее, но не говорит о том, у кого техника лучше.

## **ТРЕБОВАНИЯ К ФОРМЕ.**

На экзамене занимающийся должен иметь добок.

## **УСЛОВИЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА СЛЕДУЮЩИЙ ГОД ПОДГОТОВКИ**

В группы начальной подготовки принимаются младшие школьники 7-11 лет, не имеющих серьёзных противопоказаний и отклонений в здоровье и относящихся к основной медицинской группе.

На этапе зачисления им предлагаются следующие тесты по определению общей физподготовленности с целью формирования групп (желательно одного возраста и равнозначных физических данных).

Возраст	Отжимание	Наклоны вперед из положения лежа	Выпрыгивание вверх 2-мя ногами	Растяжка (шпагат) продольн./поперечн. см. от пола
7 лет	До 5 раз	3-5 раз	10 раз	20/25
8-9лет	5-10 раз	5-10 раз	15 раз	25/20
10-11 лет	До 15 раз	10-15 раз	20 раз	20/10

В дальнейшем, на период перевода учащихся отделения борьбы в группы более высокого уровня (в связи с переездом, приходом из других секций и т.д.), необходимо учитывать их исходный уровень, спортивную квалификацию, возраст и способность выполнять нормативы по общей и специальной физической и технической подготовке соответствующего этапа обучения, имеющие соответствующие юношеские разряды. Перевод спортсмена осуществляется решением тренерского совета школы по представлению тренера группы.

## **Планируемые результаты**

### **Предметные:**

- Будут знать основные элементы общефизической подготовки.
- Будут знать общие основы техники тхэквондо (ИТФ).
- Будут владеть базовой техникой тхэквондо (стойки, удары, блоки).
- Будут владеть разновидностями спарринга в таэквондо, уметь применить полученные знания в спарринге на 1 и на 2 шага.
- Будут знать правила соревнований и тактики ведения поединков.

### **Метапредметные:**

- Смогут осуществлять самоанализ своей спортивной деятельности.
- Смогут определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- Будет развито умение принимать решения, связанные с работой в парах.
- Будет сформирована коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми.

### **Личностные:**

- Будет развито осознание российской гражданской идентичности.
- Будет развит у детей учебно-познавательный интерес к занятиям, трудолюбие, выдержка и самообладание.
- Будет развито владение культурой здорового и безопасного образа жизни.

## Формы контроля и оценочные материалы

*Аттестация обучающихся* позволяет учитывать сформированные осознанные теоретические и практические знания, умения и навыки, осуществляется в следующих формах:

1. Демонстрация практических знаний и умений на занятиях
2. Рейтинг участия в соревнованиях различного уровня.

*Входная аттестация* проводится для обучающихся при зачислении на второй год обучения по программе базового уровня. Ведется для выявления умений и навыков, соответствующих определенному году обучения в виде собеседования.

*Текущий контроль* – в течение всего учебного года (опрос, наблюдение, результаты соревнований).

*Промежуточная и итоговая аттестация* осуществляется в форме сдачи контрольных нормативов (теория и практика) для отслеживания знаний тематического содержания программы, владения специальной терминологии и спортивными навыками.

*Формы проведения аттестации:*

- контрольное тестирование;
- открытое занятие;
- сдача нормативов ОФП . Контрольные нормативы представлены в

**Приложения «Контрольные нормативы по ОФП»**

## МОНИТОРИНГ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Каждый обучающийся в соответствии с требованиями программы обучения объединения тхэквондо при прохождении входной и промежуточной аттестации должен продемонстрировать навыки соответствующие данному году обучения.

*Формы проведения аттестации:*

- контрольное тестирование;
- открытое занятие;

### *Критерии оценки достижения планируемых результатов*

<i>Уровни освоения программы</i>	<i>Результат</i>
Высокий уровень освоения программы	Обучающиеся демонстрируют высокую заинтересованность в учебной, познавательной и спортивной деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом занятии показывают отличное знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в качественный продукт (соревновательная

	деятельность)
Средний уровень освоения программы	Обучающиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом занятии показывают хорошее знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в качественный продукт, требующий незначительной доработки (соревновательная деятельность)
Низкий уровень освоения программы	Обучающиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом занятии показывают недостаточное знание теоретического материала, практическая работа не соответствует требованиям.

Полученные данные заносятся в таблицу (Таблица №1)

Таблица №1

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Примечания
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					

**Итоги:**

Дата проведения

Подпись

**Содержание оценки предметных результатов**

**освоения обучающимися программы «Тхэквондо» см. Приложение**

Содержание оценки метапредметных результатов  
освоения обучающимися программы «Тхэквондо ИТФ»

№	Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностики
1	Умение планировать и регулировать свою деятельность	Способность разрабатывать план действий, приспосабливаться к изменениям	<p><b>низкий уровень</b> (учащийся не умеет: разрабатывать свой распорядок дня, приспосабливаться к изменениям);</p> <p><b>средний уровень</b> (обучающийся может опаздывать на занятия, трудно приспосабливается к изменениям);</p> <p><b>высокий уровень</b> (обучающийся дисциплинирован, пунктуален, умеет быстро приспосабливаться к изменениям)</p>	Наблюдение
2	Определение наиболее эффективных способов достижения результата.	Способность разрабатывать план действий, приспосабливаться к изменениям  адекватная самооценка своих возможностей, умение извлекать уроки из неудач	<p><b>низкий уровень</b> (учащийся не умеет: разрабатывать свой распорядок дня, приспосабливаться к изменениям);</p> <p><b>средний уровень</b> (обучающийся может опаздывать на занятия, трудно приспосабливается к изменениям);</p> <p><b>высокий уровень</b> (обучающийся дисциплинирован, пунктуален, умеет быстро приспосабливаться к изменениям)</p>	Наблюдение, результаты спортивных соревнований
3	Умение принимать решения, связанные с работой в парах	Точность воспроизведения последовательности элементов	<p><b>низкий уровень</b> - обучающийся не запоминает последовательность элементов;</p> <p><b>средний уровень</b> - обучающийся запоминает и выполняет последовательность элементов</p>	Наблюдение, результаты спортивных соревнований

			с ошибками; <b>высокий уровень</b> - точное воспроизведение последовательности элементов.	
4	Наличие коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми.	Ясность изложения мыслей, уверенность в выражении собственной точки зрения, способность понимать и откликаться на эмоции товарищей.	<b>низкий уровень</b> - обучающийся не соответствует данным критериям; <b>средний уровень</b> – обучающийся не умеет выражать собственную точку зрения, но откликается на просьбы и эмоции товарищей; <b>высокий уровень</b> - полностью соответствует данным критериям.	Наблюдение

Содержание оценки личностных результатов освоения обучающимися программы  
«Тхэквондо»

№	Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностики
1	Осознание российской идентичности в поликультурном социуме.	Знание истории, традиций, культурных особенностей России, готовность к проявлению гражданской позиции, осознание единства многонационального народа России как гражданской нации	<b>низкий уровень</b> - обучающийся не соответствует критериям; <b>средний уровень</b> - обучающийся ошибается при постановке задач и анализе своей деятельности, частично понимает свои слабые и сильные стороны; <b>высокий уровень</b> - легко справляется с поставленными критериями.	Наблюдение, викторины
2	Учебно-познавательный интерес к занятиям, трудолюбие, выдержка и	Стремление проявить себя, рассматривать занятия спортом и успехи с точки	<b>низкий уровень</b> - не соответствует данным критериям; <b>средний уровень</b> -частично	Наблюдение

	самообладание	зрения личного престижа, стремление к достижению успеха, улучшению личных спортивных результатов.	соответствует данным критериям; <b>высокий уровень</b> - полностью соответствует данным критериям.	
3	Овладение нормами культуры здорового и безопасного образа жизни.	Наличие знаний о современных угрозах для жизни и здоровья, понимание принципов здорового питания, знание правил безопасности в различных ситуациях	По аналогии с п.2	Собеседование, викторина, наблюдение

#### Методическое обеспечение

Обучение по данной программе предусматривает практико-ориентированный подход на всех этапах обучения: 90 % учебных часов отводится на практическую работу.

Применяются следующие педагогические технологии: здоровьесберегающие технологии, игровые технологии, технология развития критического мышления.

Обязательный элемент реализации программы – участие в спортивных соревнованиях разного уровня.

#### Методические материалы.

##### Перечень дидактических материалов

№	Наименование элементов перечня
1	<a href="https://shamaninclub.ru/materials/">https://shamaninclub.ru/materials/</a> ТХЭКВОНДО ВИДЕО УРОКИ
2	ПРАВИЛА ВИДА СПОРТА «ТХЭКВОНДО ИТФ» утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 28 апреля 2023 г. № 291 с изменениями, внесенными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15 сентября 2023 г. № 655
3.	Совместный просмотр видеоматериалов с выступлениями на соревнованиях и дальнейший их анализ.

#### Материально-техническое обеспечение

##### Требования к стандартному тренировочному залу:

1. Идеальный зал для тренировки группы из 20 человек должен иметь размер 12x12 м.
2. Для минимизации травматизма покрытие пола должно соревновательным доянгом.
3. Наличие стандартного тренировочного инвентаря.
4. Наличие шкафчиков для переодевания.
5. Наличие душевых.
6. Наличие медицинской аптечки.
7. Наличие средств оказания первой медицинской помощи.
8. Наличие на видном месте заповедей занимающихся:

- а) Я буду соблюдать принципы тхэквондо.
  - в) Я буду уважать инструкторов и старших,
  - г) Я никогда не применю тхэквондо для достижения несправедливой цели.
  - д) Я буду образцом свободы и справедливости,
  - е) Я буду строить более справедливый мир,
9. Наличие знамени ITF, а также других (по усмотрению инструктора) знаков, выражающих уважение к оригинальному тхэквондо.
10. Эмблема, подтверждающая признание школы международной федерации тхэквондо.

#### Стандартный тренировочный инвентарь

№	Наименование	Количество
1	Макивара	4 шт.
2	Груша	4 шт.
3	Поролоновые щиты и Лапы	20 шт.
4	Маятниковые тренажеры	4 шт.
5	Гантели	40 шт.
6	Скакалки	20 шт.
7	Зеркало	На стеку в зале
8	Станок для разбивания	1 шт.
9	Станок для специальной техники	1 шт.
10	Станок для растяжки	1 шт.
11	Теннисные мячи	40 шт.

#### Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим специальность учитель физической культуры.

#### Информационное обеспечение

Нормативно-правовые акты

1. Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (ред. от 08.08.2024 №329-ФЗ);
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. N 678-р) с изменениями (распоряжение Правительства РФ от 15.05.2023 г. N 1230-р) ;

4. Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и план мероприятий по ее реализации (Распоряжение Правительства РФ от 28 декабря 2021 г. № 3894-р);

5. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 г. № 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей" с изменениями (Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023 г. № 302);

6. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»// Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28

7. Указ Президента РФ от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики в укреплении традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

8. Указ Президента РФ от 07.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;

9. Приказ Минобрнауки и Минпросвещения РФ от 05.08.2020 г. №882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»

10. Устав МБУДО «Моздокский ЦДТ»

#### Методические рекомендации

11. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ ГБОУ «Вершина», 2022 г.

12. Методические рекомендации «Разработка и реализация раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы», ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания», 2024 г.;

Методические рекомендации «Воспитание как целевая функция дополнительного образования детей», Рожков М.И.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Аганянц, Е.К. Психологическое обоснование поведения человека /Е.К. Аганянц, Г.Б. Горская. –Краснодар: «Экоинвест», 2003. –113 с.
2. Вяткин, Б.А. Диагностика и регулирование психического состояния спортсмена в соревновании. -Пермь, 1974 –68 с.
3. Вяткин, Б.А. Управление психическим стрессом в спортивном соревновании. -М.: Физкультура и спорт, 1981. –280 с.
4. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта: учеб. пос. Изд-е 2-е перераб. и доп. / Г.Д. Горбунов. -М.: Сов. спорт, 2006. -294 с.
5. Гил, К. Основы тхэквондо / К. Гил. –пер. с нем. А. Гарькавого. –М.: Фаир-пресс, 2002. –272 с.
6. Гил, К. Искусство тхэквондо / К. Гил, Ким Чур Хван. –М.: Сов. спорт, 1991. –271 с.
7. Горевалов, И.И. Боевые искусства мира / И.И. Горевалов. –Йошкар-Ола: Максим, 1994. –558 с.
8. Губа, В.П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов / В.П.Губа, В.П. Квашук, В.Г. Никитушкин. –М.: Физкультура и спорт, 2009. –274 с.
9. Иванов, А.А. Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой / А.А. Иванов. – Москва: ОАО «Советский спорт», 2012. –111с.
10. Ильин, Е.П. Психология спорта /Е.П. Ильин. –СПб., Питер, 2009. –352с.
11. Кей, К. Аутогенная тренировка. Эффективная техника расширения потенциала возможностей сознания и снятия стрессов / Кермани Кей. -М.: Эксмо, 2002.-447с.
12. История боевых искусств. Колыбель цивилизации / под ред. Г.К.Панченко. –М.: Олимп, ООО «Издательство АСТ», 1997. –480с.

13. Брайент, Дж. Кретти. Психология в соревновательном спорте / Брайент Дж. Кретти. -М.: Физкультура и спорт, 1988. –220с.
14. Лигай Вольмир. Таэквондо –путь к совершенству / Вольмир Лигай. –Ташкент: Шарк, 1994. –160 с.75
15. Лубышева, Л.И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности / Л. И. Лубышева. –Физическая культура и спорт. –2007. –№ 3. –С. 12–13.
16. Маршук, В.Л. Методика психодиагностики в спорте / В.Л. Маришук. -М.: Просвещение, 1984. –316с.
17. Наталов, Г.Г. Современные проблемы развития физической культуры и спорта в Российской Федерации : хрестоматия / Г.Г. Наталов; Федер. агентство по физ. культуре и спорту, Кубан. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. –Краснодар: КГУФКСТ; Краснодар: РИО Кубан. гос. ун-та физ. культуры, спорта и туризма, 2005. –Т. 1. –222 с.
18. Приказ Минспорта России от 19.01.2018 № 36 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо» (Зарегистрировано в Минюсте России 21.05.2013 № 28450) (дата обращения: 12.06.2020).
19. Смоленцева, В.Н. Развитие навыков психорегуляции у спортсменов в процессе спортивного совершенствования / В.Н.Смоленцева // Теория и практика физ. культуры. -2004. -№ 2. -С. 41-45.
20. Стазаев, Г.П. Применение музыки в регуляции эмоциональных состояний тхэквондисток / Г.П. Стазаев // Сб. Актуальные вопросы спортивных единоборств. –ВГИФК МГАФК, 2005. -С. 36-39.
21. Столяренко, А.М. Психология и педагогика: учеб. пособие для студентов вузов. Изд-е 2-е, перераб. и доп. / А.М. Столяренко. -М.: ЮНИТИ/UNITY, 2006. -526 с.
22. Черный, В. Спорт без травм /В. Черный. –М.: Физ. культура и спорт 1988. –63с.
23. Чой Хонг Хи. «Энциклопедия таэквондо» (дата обращения: 14.07.2020).76
24. Чой Сунг Мо. Тхэквондо для начинающих / Чой Сунг Мо. –Ростов н/Д: Феникс, 2005. –125 с.
25. Филатов, А.Г. Аутогенная тренировка /А.Г. Филатов. –Киев: Олимпийский спорт, 2002. -194 с.
26. Шулика, Ю.А. Тхэквондо. Теория и методика. Спортивное единоборство/ Ю.А. Шулика. Е.Ю. Ключникова. –Ростов н/Д.: Феникс, 2004. –Т.1. –800 с.

### **Интернет-ресурсы:**

1. <https://www.taekwon-do.ru> Московская школа Таэквон-до.
2. <https://itf-russia.ru/> Официальный сайт Общероссийской общественной организации (ООО) Федерация тхэквондо (ИТФ) России.
3. <https://olympic.ru/> Сайт Олимпийского комитета России.
4. <https://www.minsport.gov.ru/> Сайт Министерства Спорта Российской федерации.
5. [https://vk.com/minsport\\_alania](https://vk.com/minsport_alania) VK ресурс Министерство спорта РСО-Алания.
6. <https://minsport.alania.gov.ru/> Официальный сайт Министерство физической культуры и спорта Республики Северная Осетия-Алания.

**Рабочая программа воспитания**  
**Календарный план воспитательной работы**

**на 2025-2026 учебный год**

№	Название мероприятия, события	Форма проведения	Цель	Краткое содержание	Сроки проведения	Ответственный
1	Беседы: -правила поведения в спортивном зале, -на соревнованиях, -в поездках и в пути следования.	беседа	Правила поведения	Меры предосторожности от травм	сентябрь	Журавлёв А.А.
2	Родительское собрание	беседа	Информация планов на текущий год, подведение итогов	Планы на текущий год, поездки на соревнования	сентябрь  май	Журавлёв А.А.
3	День учителя	занятие	Дать возможность самостоятельно проявить себя в тренировочном процессе	День самоуправления в объединении в присутствии педагога	октябрь	Журавлёв А.А.
4	День народного единства	беседа	Патриотическое воспитание	Моя гражданская роль в нашем обществе	ноябрь	Журавлёв А.А.
5	Здоровый образ жизни	Беседа, праздник	Польза занятием спортом для	Соревнования по ОФП	ноябрь	Журавлёв А.А.

			растущего организма			
6	Новогодний праздник	Праздник для детей, подведение итогов года	Доставить радость обучающимся	Викторины, эстафеты, состязания.	декабрь	Журавлёв А.А.
7	Праздник к международному женскому дню	Совместное чаепитие с мамами.	Сближение команды с родительским коллективом	Беседа, диалог,	март	Журавлёв А.А.
8	Беседа к годовщине победы ВОВ,  Участие в акциях: «Бессмертный полк» «Георгиевская лента»	Беседа, акция	Патриотическое воспитание	Ознакомить с кратким содержанием о победе в Вов, выделить земляков участников ВОВ.	май	Журавлёв А.А.
9	Здоровый образ жизни	беседа	Влияние занятием спортом на развитие организма	Акция за здоровый образ жизни	май	Журавлёв А.А.
10	Правило поведения пешехода на дорогах.	викторина	Предосторожность от ДТП	Ознакомить с основными правилами поведения на дороге и провести викторину	май	Журавлёв А.А.
11	Правило поведения на природе.	беседа	Обезопасить детей и приучить к порядку	Привить уважительное отношение к природе, первая помощь  При солнечном ударе.	май	Журавлёв А.А.

План мероприятий по реализации модуля «УЧЕБНОЕ ЗАНЯТИЕ»

№	Дата	Образовательные события	Мероприятие	Аудитория	Ответный
1	сентябрь	Этическое воспитание	Беседы (правило поведения в спорт зале и на соревнованиях)	Спорт зал	Журавлёв А.А.
2	февраль	История российского волейбола	беседа	спортзал	Журавлёв А.А.

План мероприятий по реализации модуля «ДЕТСКОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ»

№	Дата	Образовательные события	Мероприятие	Аудитория	Ответный
1	декабрь	Новый год	Новогодний праздник	спортзал	Журавлёв А.А.
2	апрель	Отчёт о деятельности объединения	Первенство республики по волейболу	По месту назначения	Журавлёв А.А.

План мероприятий по реализации модуля «ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ СРЕДА»

№	Дата	Образовательные события	Мероприятие	Аудитория	Ответный
1	ноябрь	День народного единства	турнир	Спортзал	Журавлёв А.А.

План мероприятий по реализации модуля «РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ»

№	Дата	Образовательные события	Мероприятие	Аудитория	Ответный
---	------	-------------------------	-------------	-----------	----------

1	сентябрь	Начало учебного года	Собрание родительское	спортзал	Журавлёв А.А.
2	март	Праздник к 8 марта	Совместное чаепитие родителей и команды	спортзал	Журавлёв А.А.
3	май	Окончание учебного года	Собрание родительское	спортзал	Журавлёв А.А.

План мероприятий по реализации модуля «Наставничество»

№	Дата	Образовательные события	Мероприятие	Аудитория	Ответный
1	октябрь	День учителя	День самоуправления в объединении в присутствии педагога	Спортзал	Журавлёв А.А.

План мероприятий по реализации модуля «ПРОФИЛАКТИКА»

№	Дата	Образовательные события	Мероприятие	Аудитория	Ответный
1	ноябрь	Здоровый образ жизни	Акция за здоровый образ жизни	спортзал	Журавлёв А.А.
2	апрель	Беседа о роли занятием спортом для развития организма	День здоровья	спортзал	Журавлёв А.А.

План мероприятий по реализации модуля «ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ»

№	Дата	Образовательные события	Мероприятие	Аудитория	Ответный
1	ноябрь	День народного единства	Турнир ко Дню единства	спортзал	Журавлёв А.А.
2	март	День памяти старшего поколения	Традиционный турнир памяти ветерана спорта	спортзал	Журавлёв А.А.

			Романова В.Г.		
3	май	День Победы		По месту назначения	Журавлёв А.А.

План мероприятий по реализации модуля «СВЕТОФОР»

№	Дата	Образовательные события	Мероприятие	Аудитория	Ответный
1	май	Правило пешехода	викторина	Спортзал	Журавлёв А.А.

План мероприятий по реализации модуля «ЮНЫЕ ИНСТРУКТОРЫ ТУРИЗМА»

№	Дата	Образовательные события	Мероприятие	Аудитория	Ответный
1	май	Правило поведения на природе	беседа	Спортзал	Журавлёв А.А.

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

2025-2026 учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
2 год	10 сентября	31 мая	36	108	216	3 раза по 2 часа

## Приложение Контрольные нормативы по ОФП

1 год

Возраст		Вид физических упражнений			
		Сгиб. Разгиб. Рук в упоре лежа	Подъём прямых ног Из положения лежа	приседание	Тест на гибкость
До 7 лет		8	8	20	Сидя на полу ноги вместе, колени прямые. Достать стопы пальцами рук. «Перекаты» 10 раз. Пятки от пола не отрывать
До 10 лет		10	10	30	
До 15 лет	М	15	15	40	
	Д	10	10	40	
Старше 15 лет	М	15	15	50	
	Д	12	15	40	

2 год

Возраст		Вид физических упражнений			
		Сгиб, разгиб, рук в упоре лежа	Подъём прямых ног из положения лежа	Приседания	Тест на гибкость
До 7 лет		15	12	70	Наклон из положения сидя. Одна нога согнута и отведена назад. Двумя руками достать стопу. «Плуг» выполнить 10 раза
До 10 лет		20	15	80	
До 15 лет	М	30	25	90	
	Д	15	20	90	
Старше 15 лет	М	30	20	100	
	Д	15	20	100	

3 год

Возраст		Вид физических упражнений			
		Сгиб. разгиб, рук в упоре лежа на кулаках	Подтягивание на высокой перекладине	Прыжки на скакалке	Тест на гибкость
До 10 лет	м	20	2	60	Выполнить «пружинку» не отрывая кулаков от пола; махи из гуннун соги по 15 каждой ногой. Все махи должны выполняться прямой ногой выше головы
	д	15	-	65	
До 15 лет	м	30	5	100	
	д	17	-	100	
Старше 15 лет	м	30	5	100	
	д	17	-	100	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 256233904371995990837526139856067300059550830145

Владелец Алавердова Лариса Анатольевна

Действителен с 11.11.2025 по 11.11.2026