

Муниципальное казенное учреждение управления образования
администрации Артемовского городского округа
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Феникс»
Артемовского городского округа



УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУДО
ДЮСШ «Феникс»
Колпаков Д.Н.
« 23 » 08 2021г.

«ВВЕДЕНИЕ В ТХЭКВОНДО»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Возраст обучающихся: 6-7 лет
Срок реализации программы: 1 год

Разработчики программы:
Тренер-преподаватель
Требенко Михаил Васильевич.

Артем
2021г.

Раздел №1: Основные характеристики программы

1.1. Пояснительная записка

Актуальность программы. Спортивные поединки по ТХЭКВОНДО (ИТФ) последнее время приобрели большую популярность в обществе, получили широкое распространение и признание как вид спорта, входящий в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий. Однако, методологическая база построения процесса обучения искусству ведения спортивного поединка как целостная методика технология, доступная для применения в данном виде спорта, до сих пор разработана недостаточно.

На фоне социальных и экономических катаклизмов общества идет увеличение количества общественных организаций, спортивных клубов, кружков, секций и других образовательных учреждений, причем большую долю среди них составляют различные клубы и секции, где готовят спортсменов единоборцев различного уровня. Прием детей и подростков в спортивные группы осуществляется на основе уставных документов организаций. Занятия проводят инструктора, учителя, педагоги, тренеры – преподаватели. Огромное количество детей в возрасте от 6 лет впервые начинают посещать спортивные секции, не имея практического опыта занятиями физической культурой и спортом. На данном этапе необходимо заинтересовать занимающихся, используя средства и методы воспитания и обучения. Педагогические умения, яркий эмоциональный фон способствуют выработке устойчивой внутренней мотивации. Известно, что существует большое количество детей, имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения: Стартовый.

Адресат программы

Данная программа рассчитана на детей школьного возраста 6-7 лет города Артём. Значительное омоложение, произошедшее в спорте в последние годы, создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на стартовом этапе подготовки.

Насыщенный двигательный режим в группах даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, значительно повысит их интерес к занятиям спортом.

Группы стартового уровня подготовки:

Продолжительность одного занятия - 1 академический час.

Продолжительность одного академического часа - 45 минут.

Количество занятий в неделю –2 раза

Продолжительность программы: 36 недель.

Срок реализации программы: 1 год.

На обучение по программе «Введение в тхэквондо» зачисляются мальчики и девочки 6-7 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: развитие физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным упражнениям своего вида).

Задачи этой программы:

1. Воспитательные:

- Сформировывать здоровый образа жизни;
- Сформировать начальное представление общей физической подготовки;

2. Развивающие:

- Развитие стремления у обучающихся укрепления здоровья и всестороннее заниматься физическим развитием (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
- Развитие понимания влияния применения принципов Тхэквондо при достижении успеха в деле;

3. Обучающие:

- Обучить технике выполнения прямого удара рукой, ногой;
- Обучение принципам Тхэквондо.

1.3 Содержание программы Учебный план 1 года обучения

№	Название темы раздела	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	2	2		
1.1.	Вводный инструктаж по ТБ	1	1		Наблюдение
1.2.	Принципы Тхэквондо	1	1		Наблюдение
2.	Основы спортивно-оздоровительной подготовки	70	7	63	
2.1.	Развитие координационных способностей	10	1	9	Наблюдение
2.2.	Развитие силовых способностей	8	1	7	Наблюдение
2.3.	Развитие гибкости тазобедренных суставов	10	1	9	Наблюдение
2.4.	Развитие скоростных способностей	12	1	11	Наблюдение
2.5.	Развитие выносливости	10	1	9	Наблюдение
2.6.	Основы Тхэквондо	18	1	17	Наблюдение
2.7.	Контрольные нормативы	2	-	2	Промежуточный тест
2.8.	Тренировочные соревнования	*	*	*	
	Итого	72	8	64	

Содержание учебного плана 1 года обучения

1. Теоретическая подготовка

Вводный инструктаж по Технике безопасности:

1.1. Теория: Вводный инструктаж по ТБ.

1.2. Теория: Принципы Тхэквондо. Значение и роль их в повседневной жизни.

Принципы Тхэквондо: Учтивость, Честность, Настойчивость, Самообладание, Сильный дух.

Принципы Тхэквондо ИТФ

Учтивость (Nun Cha) – дорожить отношением друг с другом, уважение.

Честность (Yom Chi) – умение говорить правду (хотя бы самому себе), также отличать правду от лжи.

Настойчивость / Терпение (In Nae) – умение продолжать бороться за достижение поставленной цели, не смотря на возникающие трудности.

Самообладание/ Самоконтроль (Guk Gi) – умение держать себя в руках.

Сильный дух (Baekjul Woolgool) – способность преодолевать внутренние препятствия, как правило страх.

2. Основы спортивно-оздоровительной подготовки

2.1. Развитие координационных способностей

Теория: ТБ при выполнении упражнений на развитие координационных.

Практика: Упражнения на координационной лестнице. Обучение техники выполнения прямого удара рукой. Обучение технике выполнения прямого удара ногой.

2.2. Развитие силовых способностей.

Теория: ТБ при выполнении упражнений на развитие силовых способностей.

Практика: Упражнения с гантелями по 0.5 кг. Сгибания-разгибания рук в упоре лёжа. Приседания с собственным весом.

2.3. Развитие подвижности тазобедренных суставов

Теория: ТБ при выполнении упражнений на развитие подвижности тазобедренных суставов.

Практика: Упражнение в положение сидя «Бабочка», наклоны в «Бабочке», наклоны ноги выпрямленные вместе, наклоны ноги прямые в стороны, шпагат поперечный и продольный.

2.4. Развитие скоростных способностей

Теория: ТБ при выполнении упражнений на развитие скоростных способностей.

Практика: Максимальное количество поднятия колена за 10 сек. Максимальное количество выполнения прямых ударов рукой за 10 сек. Максимальное количество выполнения прямых ударов ногой за 10 сек.

2.5. Развитие выносливости

Теория: ТБ при выполнении упражнений на развитие выносливости.

Практика: Комплекс беговых упражнений «Эстафета»

2.6. Основы Тхэквондо

Теория: ТБ при выполнении прямого удара рукой, ногой.

Практика: Подводящие упражнения для правильного формирования ударной поверхности. Обучение выполнения удара по воздуху на месте, в движение, по подушке для отработки ударов.

Упражнение «Пропась» Бежим. По сигналу «хлопок» перед нами возникает «пропась». Фиксируем позицию на одной ноге. Играем ситуацию баланса. Мягко опускаем поднятую ногу и фиксируем позицию.

Упражнение «Ловкие задачи» Ученики ходят в броуновском движении. Не задевая друг друга, не смотря в пол. Ритм – спокойный, обычный. Учитель делает хлопок и дает задачу, с которой ребенок должен мгновенно справиться и после выполнения продолжить двигаться. Задачи могут быть групповые. Примеры задач: - сесть на корточки и почесать левое ухо правой рукой. - прыгать на левой ноге и левой рукой держать правое плечо - подпрыгнуть и сделать хлопок - прыгнуть на 180 градусов в правую сторону - поднять левую ногу на 45 градусов - построить круг правым плечом в центр - построить клин острым углом к окну (или шкафу и т.д) - построить линию, в которой один спиной стоит, другой – лицом.

Прямой удар рукой выполняется по прямой траектории, с выпрямлением локтевого и сустава в направлении противника, двумя пястными костями с поворотом кисти сжатого кулака. Прямой удар ногой выполняется по прямой траектории, с выпрямлением коленного сустава, в направлении противника, носком ступни.

2.7. Контрольные нормативы

Теория: ТБ при выполнении контрольных нормативов

Практика: при проведении промежуточного теста составляется протокол теста, в котором отмечается выполнение упражнений: бег 30 м, бег 5 мин., бег на месте 10 сек., прыжок вверх с места, бросок мяча, прыжки с прибавками, челночный бег 3x10 м, подтягивание из вися. Протокол контрольных нормативов (Приложение 1).

2.8. Тренировочные соревнования

Теория: ТБ при участии в тренировочных соревнованиях

Практика: при проведении тренировочных соревнований составляется протокол участия, в котором отмечается дисциплина: Тыли (формальные комплексы упражнений), Массоги (спарринги), Самооборона (постановочный поединок).

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- У обучающегося будет сформировано начальное представление общей физической подготовке;
- У обучающегося будет сформировано представление о здоровом образе жизни.

Метапредметные результаты:

- Обучающийся будет знать влияние применения принципов Тхэквондо при достижении успеха в деле;
- Обучающийся будет иметь представление об укреплении здоровья и всестороннего физического развития.

Предметные результаты:

- Обучающийся будет знать принципы Тхэквондо
- Обучающийся будет уметь выполнять прямой удар рукой, ногой

Раздел № 2. Организационно-педагогические условия

2.1 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Занятия проводятся в оборудованном спортивном зале МБОУ ДО ДЮСШ «Феникс», с напольным покрытием «доянг» (татами), по адресу: ул. Площадь Ленина д.3/1

Используемый инвентарь и оборудование:

1. Подушки для отработки ударов;
2. Медицинболы;
3. Гантели 1 кг.
4. Гимнастические стенки- 3 шт.
5. Гимнастическая скамья - 3 шт.

Учебно-методическое и информационное обеспечение:

Основные средства тренировочных воздействий:

- 1) общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- 2) спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Особенности обучения на стартовом уровне. Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений - игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - простым. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.

2.2. Оценочные материалы и формы аттестации

Результаты освоения программы обучающимися систематически отслеживаются в течение учебного года в ходе текущих занятий и итоговых занятиях.

Образовательная программа предусматривает следующие формы контроля:

Текущий контроль – проводится на каждом занятии в форме наблюдений, устных рекомендаций тренера-преподавателя и корректировки движений обучающихся.

Промежуточный контроль - позволяет определить, насколько успешно проходит развитие обучающегося и освоение им образовательной программы.

Промежуточный контроль проводится в рамках аттестации обучающихся в мае месяце в формах: сдачи контрольных нормативов (тесты). Для эффективного отслеживания образовательных и воспитательных результатов обучающихся в рамках программы разработан и ведется мониторинг результатов.

Мониторинг предполагает формирование следующих документов: промежуточные тесты (на выявление интереса к виду деятельности, развитие физических качеств). Результаты промежуточного теста оформляются протоколом (Приложение № 1). Тренер - преподаватель наблюдает за работоспособностью и активностью восприятия информации обучающимися.

Критерии эффективности обучения:

- точность и системность усвоенных знаний;
- применения знаний и умений и навыков;

Основными формами проведения аттестационных занятий можно считать:

- тест.
- тренировочные соревнования.

Наблюдение. Педагогическое наблюдение представляет собой целенаправленное восприятие отдельных сторон процесса обучения и воспитания и проводится на основе заранее разработанного плана.

Промежуточный контроль. Промежуточный контроль осуществляется в конце учебного года и завершает стартовый этап подготовки спортсменов.

2.3. Методические материалы

Методическое обеспечение:

1. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. – М.:ФиС.1977, с.207.
2. Тактика ведения спарринга в тхэквондо ИТФ: сб.науч.ст. РГАФК. – М., 2000. – 107 с.
3. Тхэквондо. Правила соревнований. – М., 2005.
4. Тхэквондо: сб.науч.ст. РГАФК. –М., 1998.
5. Вопросы тактической подготовки в тхэквондо ИТФ: сб. науч. ст. РГАФК – М., 2000. – С. 74–83.

Содержание и методика работы по предметным областям.

На стартовом уровне преимущество отдается всесторонней физической подготовке, которая органически сочетается со специальной подготовкой. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие выносливости спортсмена.

Эффективность спортивной подготовки обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой и методикой физической подготовки занимающихся. Технические навыки формируются на фоне поступательного развития физических качеств. В занятиях с детьми основы спортивной техники изучаются, как правило, в облегченных условиях.

Также используются вот такие методические материалы:

-Тхэквондо: сб.науч.ст. РГАФК. –М., 1998.

-Вопросы тактической подготовки в тхэквондо ИТФ: сб. науч. ст. РГАФК – М., 2000. – С. 74–83.

2.4. Годовой учебный план

Этапы образовательного процесса		1 год
Продолжительность учебного года, неделя		36
Количество учебных дней		72
Количество недельных часов		2
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	15.09.2021-31.12.2021
	2 полугодие	10.01.2022-31.05.2022
Возраст детей, лет		6-7
Продолжительность занятия, час		1
Режим занятия		2 раз/нед
Годовая учебная нагрузка, час		72

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
(рабочая программа для работы)

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	14	18:00-18:30	Объяснение	1	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б. Принципы Тхэквондо.	Спортзал	Наблюдение
2.	Сентябрь	26	18:00-18:30	Объяснение	1	Принципы Тхэквондо.	Спортзал	Наблюдение
3.	Сентябрь	21	18:00-18:30	Объяснение Практика	1	Развитие координационных способностей, игра «Пропасьт»	Спортзал	Наблюдение
4.	Сентябрь	23	18:00-18:30	Объяснение Практика	1	Развитие координационных способностей, игра «Баланс»	Спортзал	Наблюдение
5.	Сентябрь	28	18:00-18:30	Объяснение Практика	1	Развитие координационных способностей, игра «Ловкие задачи»	Спортзал	Наблюдение
6.	Октябрь	5	18:00-18:30	Объяснение, Практика	1	Развитие координационных способностей, игра «Ловкие задачи»	Спортзал	Наблюдение
7.	Октябрь	7	18:00-18:30	Объяснение, Практика	1	Развитие координационных способностей, игра «Пропасьт»	Спортзал	Наблюдение
8.	Октябрь	12	18:00-18:30	Объяснение, Практика	1	Развитие координационных способностей, игра «Пропасьт»	Спортзал	Наблюдение
9.	Октябрь	14	18:00-18:30	Объяснение, Практика	1	Развитие координационных способностей, игра «Пропасьт»	Спортзал	Наблюдение
10.	Октябрь	19	18:00-18:30	Объяснение Практика	1	Развитие координационных способностей, игра	Спортзал	Наблюдение

						«Пропась»		
11.	Октябрь	21	18:00-18:30	Объяснение Практика	1	Развитие координационных способностей, игра «Пропась»	Спортзал	Наблюдение
12.	Октябрь	26	18:00-18:30	Объяснение Практика	1	Развитие координационных способностей, игра «Пропась»	Спортзал	Наблюдение
13.	Октябрь	28	18:00-18:30	Объяснение Практика	1	Развитие силовых способностей	Спортзал	Наблюдение
14.	Ноябрь	2	18:00-18:30	Объяснение Практика	1	Развитие силовых способностей	Спортзал	Наблюдение
15.	Ноябрь	9	18:00-18:30	Объяснение Практика	1	Развитие силовых способностей	Спортзал	Наблюдение
16.	Ноябрь	11	18:00-18:30	Объяснение Практика	1	Развитие силовых способностей «Отжимание»	Спортзал	Наблюдение
17.	Ноябрь	16	18:00-18:30	Объяснение Практика	1	Развитие силовых способностей «Приседания»	Спортзал	Наблюдение
18.	Ноябрь	18	18:00-18:30	Объяснение Практика	1	Развитие силовых способностей «Пресс, поднятие туловища»	Спортзал	Наблюдение
19.	Ноябрь	23	18:00-18:30	Объяснение Практика	1	Развитие силовых способностей «Пресс, поднятие ног»	Спортзал	Наблюдение
20.	Ноябрь	25	18:00-18:30	Объяснение Практика	1	Развитие гибкости тазобедренного сустава «Бабочка»	Спортзал	Наблюдение
21.	Ноябрь	30	18:00-18:30	Объяснение Практика	1	Развитие гибкости тазобедренного сустава «Бабочка»	Спортзал	Наблюдение
22.	Декабрь	2	18:00-18:30	Объяснение Практика	1	Развитие гибкости тазобедренного сустава «Наклоны»	Спортзал	Наблюдение

23.	Декабрь	7	18:00-18:30	Объяснение Практика	1	Развитие гибкости тазобедренного сустава «Полушпагаты»	Спортзал	Наблюдение
24.	Декабрь	9	18:00-18:30	Объяснение Практика	1	Развитие гибкости тазобедренного сустава «Шпагаты»	Спортзал	Наблюдение
25.	Декабрь	14	18:00-18:30	Объяснение Практика	1	Развитие гибкости тазобедренного сустава «Бабочка»	Спортзал	Наблюдение
26.	Декабрь	16	18:00-18:30	Объяснение Практика	1	Развитие гибкости тазобедренного сустава «Бабочка»	Спортзал	Наблюдение
27.	Декабрь	21	18:00-18:30	Объяснение Практика	1	Развитие гибкости тазобедренного сустава «Наклоны»	Спортзал	Наблюдение
28.	Декабрь	23	18:00-18:30	Объяснение Практика	1	Развитие гибкости тазобедренного сустава «Полушпагаты»	Спортзал	Наблюдение
29.	Декабрь	28	18:00-18:30	Объяснение Практика	1	Развитие гибкости тазобедренного сустава «Шпагаты»	Спортзал	Наблюдение
30.	Декабрь	30	18:00-18:30	Объяснение Практика	1	Развитие скоростных способностей «Бег с ускорением на короткую дистанцию»	Спортзал	Наблюдение
31.	Январь	11	18:00-18:30	Объяснение Практика	1	Развитие скоростных способностей «Бег с ускорением на короткую дистанцию»	Спортзал	Наблюдение
32.	Январь	13	18:00-18:30	Объяснение Практика	1	Развитие скоростных способностей «Бег с ускорением на короткую дистанцию»	Спортзал	Наблюдение
33.	Январь	18	18:00-18:30	Объяснение	1	Развитие скоростных	Спортзал	Наблюдение

				Практика		способностей «Максимальное количество поднятия колена за 10 сек»		
34.	Январь	20	18:00-18:30	Объяснение Практика	1	Развитие скоростных способностей «Максимальное количество поднятия колена за 10 сек»	Спортзал	Наблюдение
35.	Январь	25	18:00-18:30	Объяснение Практика	1	Развитие скоростных способностей «Максимальное количество поднятия колена за 10 сек»	Спортзал	Наблюдение
36.	Январь	27	18:00-18:30	Объяснение Практика	1	Развитие скоростных способностей «Максимальное количество поднятия колена с поворотом таза за 10 сек»	Спортзал	Наблюдение
37.	Январь	31	18:00-18:30	Объяснение Практика	1	Развитие скоростных способностей «Максимальное количество поднятия колена с поворотом таза за 10 сек»	Спортзал	Наблюдение
38.	Февраль	1	18:00-18:30	Объяснение Практика	1	Развитие скоростных способностей «Максимальное количество поднятия колена с поворотом таза за 10 сек»	Спортзал	Наблюдение
39.	Февраль	3	18:00-18:30	Объяснение Практика	1	Развитие скоростных способностей «Максимальное количество поднятия ноги с выпрямлением коленного сустава за 10 сек»	Спортзал	Наблюдение
40.	Февраль	8	18:00-18:30	Объяснение Практика	1	Развитие скоростных способностей	Спортзал	Наблюдение

						«Максимальное количество поднятия ноги с выпрямлением коленного сустава за 10 сек»		
41.	Февраль	10	18:00-18:30	Объяснение Практика	1	Развитие скоростных способностей «Максимальное количество поднятия ноги с выпрямлением коленного сустава за 10 сек»	Спортзал	Наблюдение
42.	Февраль	15	18:00-18:30	Объяснение Практика	1	Развитие выносливости. Челночный бег.	Спортзал	Наблюдение
43.	Февраль	17	18:00-18:30	Объяснение Практика	1	Развитие выносливости. Поднятие колена максимальное количество повторений	Спортзал	Наблюдение
44.	Февраль	22	18:00-18:30	Объяснение Практика	1	Развитие выносливости. Выпады максимальное количество повторений	Спортзал	Наблюдение
45.	Февраль	24	18:00-18:30	Объяснение Практика	1	Развитие выносливости. Прыжки с высоким подниманием колена максимальное количество повторений	Спортзал	Наблюдение
46.	Март	1	18:00-18:30	Объяснение Практика	1	Развитие выносливости. Бег с за хлестом назад.	Спортзал	Наблюдение
47.	Март	3	18:00-18:30	Объяснение Практика	1	Развитие выносливости. Перемещение приставным шагом.	Спортзал	Наблюдение
48.	Март	10	18:00-18:30	Объяснение Практика	1	Развитие выносливости. Бег с высоким поднятием колена.	Спортзал	Наблюдение
49.	Март	15	18:00-18:30	Объяснение Практика	1	Развитие выносливости. Эстафета	Спортзал	Наблюдение

50.	Март	17	18:00-18:30	Объяснение Практика	1	Развитие выносливости. Эстафета	Спортзал	Наблюдение
51.	Март	22	18:00-18:30	Объяснение Практика	1	Развитие выносливости. Эстафета	Спортзал	Наблюдение
52.	Март	24	18:00-18:30	Объяснение Практика	1	Основы Тхэквондо. Формирование ударной поверхности при выполнение прямого удара рукой.	Спортзал	Наблюдение
53.	Март	29	18:00-18:30	Объяснение Практика	1	Основы Тхэквондо. Обучение техники выполнения прямого удара рукой.	Спортзал	Наблюдение
54.	Март	31	18:00-18:30	Объяснение Практика	1	Основы Тхэквондо. Обучение техники выполнения прямого удара рукой.	Спортзал	Наблюдение
55.	Апрель	5	18:00-18:30	Объяснение Практика	1	Основы Тхэквондо. Обучение техники выполнения прямого удара рукой.	Спортзал	Наблюдение
56.	Апрель	7	18:00-18:30	Объяснение Практика	1	Основы Тхэквондо. Обучение техники выполнения прямого удара рукой по подушке для отработки ударов	Спортзал	Наблюдение
57.	Апрель	12	18:00-18:30	Объяснение Практика	1	Основы Тхэквондо. Обучение техники выполнения прямого удара рукой по подушке для отработки ударов	Спортзал	Наблюдение
58.	Апрель	14	18:00-18:30	Объяснение Практика	1	Основы Тхэквондо. Обучение техники выполнения прямого удара	Спортзал	Наблюдение

						рукой по подушке для отработки ударов		
59.	Апрель	19	18:00-18:30	Объяснение Практика	1	Основы Тхэквондо. Обучение техники выполнения прямого удара рукой в движение	Спортзал	Наблюдение
60.	Апрель	21	18:00-18:30	Объяснение Практика	1	Основы Тхэквондо. Формирование ударной поверхности при выполнении прямого удара ногой.	Спортзал	Наблюдение
61.	Апрель	26	18:00-18:30	Объяснение Практика	1	Основы Тхэквондо. Обучение техники выполнения прямого удара ногой.	Спортзал	Наблюдение
62.	Апрель	28	18:00-18:30	Объяснение Практика	1	Основы Тхэквондо. Обучение техники выполнения прямого удара ногой.	Спортзал	Наблюдение
63.	Май	3	18:00-18:30	Объяснение Практика	1	Основы Тхэквондо. Обучение техники выполнения прямого удара ногой.	Спортзал	Наблюдение
64.	Май	5	18:00-18:30	Объяснение Практика	1	Основы Тхэквондо. Обучение техники выполнения прямого удара ногой по подушке для отработки ударов	Спортзал	Наблюдение
65.	Май	10	18:00-18:30	Объяснение Практика	1	Основы Тхэквондо. Обучение техники выполнения прямого удара ногой по подушке для отработки ударов	Спортзал	Наблюдение
66.	Май	12	18:00-18:30	Объяснение	1	Основы Тхэквондо.	Спортзал	Наблюдение

				Практика		Обучение техники выполнения прямого удара ногой по подушке для отработки ударов		
67.	Май	17	18:00-18:30	Объяснение Практика	1	Основы Тхэквондо. Обучение техники выполнения прямого удара рукой по подушке для отработки ударов в движение	Спортзал	Наблюдение
68.	Май	19	18:00-18:30	Объяснение Практика	1	Основы Тхэквондо. Обучение техники выполнения прямого удара ногой по подушке для отработки ударов в движение	Спортзал	Наблюдение
69.	Май	24	18:00-18:30	Объяснение Практика	1	Основы Тхэквондо. Обучение техники выполнения прямого удара ногой по подушке для отработки ударов в движение	Спортзал	Наблюдение
70.	Май	26	18:00-18:30	Объяснение Практика	1	Контрольные нормативы по ОФП	Спортзал	Промежуточный зачет
71.	Май	31	18:00-18:30	Объяснение Практика	1	Контрольные нормативы по СФП	Спортзал	Промежуточный зачет

2.5. Календарный план воспитательной работы

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями.

Главные задачи в занятиях со спортсменами – развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Воспитательная работа с юными Тхэквондистами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

№	Название мероприятия	Контингент	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности в учебно-тренировочном процессе	Обучающиеся ДЮСШ	В течение сентября
2.	Беседа о технике безопасности при переходе дороги.	Обучающиеся ДЮСШ	В течение октября
3.	Консультации с тренерами-преподавателями на тему: "Роль тренера в организации воспитательной работы"	Обучающиеся ДЮСШ	В течение ноября
4.	Беседа о пожарной безопасности.	Обучающиеся ДЮСШ	В течение декабря
5.	Беседа об опасности выхода на тонкий лёд	Обучающиеся ДЮСШ	В течение февраля
6.	Беседа о мерах безопасности профилактики предотвращения террористических актов	Обучающиеся ДЮСШ	В течение марта
7.	Беседа о мерах безопасности при нахождении на железнодорожных станциях	Обучающиеся ДЮСШ	В течение апреля

Список литературы:

1. Губа В.П., Булыкина Л.В., Ачкасов Е.Е., Безуглов Э.Н.; Сенситивные периоды развития детей: определение спортивного таланта / под общ. ред. В. П. Губы. – Москва : Спорт, 2021. – 176 с.
2. Губа В.П., Попов Г.И., Пресняков В.В., М. С. Леонтьева. Педагогические измерения в спорте: методы, анализ и обработка результатов – Москва : Спорт, 2021. – 324 с.
3. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.
4. Шустина Б.Н., Современная система спортивной подготовки / под общ. ред. Б. Н.. – 2-е изд., исправ., измен. – Москва : Спорт, 2021. – 440 с.
5. Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019. 114 с.

-Демонстрация иллюстраций энциклопедии Тхэквондо ИТФ 15 томов;

-<https://itf-russia.ru/>

<https://www.youtube.com/watch?v=mwscPIBE7ao&list=PL3evHkrGcLI3sPBFwjK6T3jV-rItJK18E>

Правила соревнований: <https://itf-russia.ru/pravila-vida-sporta-thjekvondo-itf/>

Протокол промежуточного тестирования контрольных нормативов

№ п/п	И. Ф. О.	Возраст	Бег 30м	Баллы	Бег 5 мин	Баллы	Бег на месте 10 сек.	Баллы	Прыжок вверх с места	Баллы	Бросок мяча	Баллы	Прыжки с прибавками	Баллы	Целочисленный бег 3х10 м.	Баллы	Подтягивание из виса	Баллы	Общая сумма баллов	Результат
1.																				
2.																				
3.																				