

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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат 454fa330e70ele26221ee41838bfbc5f02c644e4
Владелец **Чуканов Владимир Иванович**
Действителен с 02.03.2023 по 25.05.2024

г.Красноуфимск
2023 год

Оглавление

Комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты).....	3
Комплекс организационно-педагогических условий, включая формы аттестации	7
Список литературы	19

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.

Основопологающие 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 стойки: 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). Развивающие упражнения 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 положения 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 мечях (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 дольё-чаги (удары со степом) 1-10 ударов (на месте), изучение серий ударов дольё-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).

Развивающие упражнения 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 положения лёжа, «лягушка», «полушпагат» и «шпагат». Подвижные игры:* эстафеты, «рыбаки и рыбки», «вышибалы», «перестрелки»,

«третий лишний», «вызов номеров», «бои на мечях», «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 отстаивать честь 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 отстаивать честь 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 дольё-чаги (удары со степом) 1-10 ударов (на месте), изучение серий ударов дольё-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	Неделя в I полугодии	17
6	Неделя 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 «долю чаги» на	количество	-	19	-	17

№	Упражнение	норматив				
		измерение	мальчики		девочки	
			СОГ-1	СОГ_2	СОГ-1	СОГ_2
	уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	раз				

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,	В течение года

		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)	
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 участия 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.

1.

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/> - 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.);
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
4. 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);
5. 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»;
6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
7. 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);
8. 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»;

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

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

11. 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»).

12. 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».

Адреса реализации программы:

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

**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

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