

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ г. УЛЬЯНОВСКА
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА № 2»**

Принята на заседании
Педагогического совета
От 09.04.2024 г.
Протокол № 3

Утверждена
Директор МБУ ДО г.Ульяновска
«ЦДТ №2»

Л.Р. Полянская
Приказ № 91-1 от 15.04.2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Тхэквондо»**

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ

Объединение «Тхэквондо»

Возраст обучающихся: 10-16 лет

Срок реализации программы – 2 год /216 часа

Программа разработана
педагогом дополнительного образования
Каримов Тимур Радикович

Ульяновск, 2024 год

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа составлена на основе:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р.
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Ульяновской области от 20.09.2022 № 485-пр.
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Постановление Главного государственного санитарного врача от 28.09.2020 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».
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации «О направлении информации» от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
- Распоряжение Министерства просвещения и воспитания Ульяновской области от 08.10.2021 № 1916-р «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ (общественной экспертизе)».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- «Методические рекомендации Министерства просвещения Российской Федерации от 20.03.2020 по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий».

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» (Методические рекомендации по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ).
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

Данная программа имеет **физкультурно-спортивную** направленность, предусматривает **базовый** уровень освоения, техническую, тактическую, психологическую подготовку и учитывает возрастные особенности учащихся.

Тхэквондо – одновременно является как древним боевым искусством, так и относительно новой, современной системой. В контексте современных требований к увеличению часов для занятий детей физической культурой, учащиеся получают дополнительно общефизическую, специальную физическую, техническую и психологическую подготовку.

Актуальность программы. Спортивные поединки по тхэквондо (ВТФ) 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. Это подтверждает целесообразность и необходимость разработки универсальной программы по тхэквондо, которая носит воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми и подростками, приобщает обучающихся к здоровому образу жизни, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха.

Педагогическая целесообразность обусловлена необходимостью вовлечения обучающихся в социально-активные формы деятельности, а именно в тхэквондо. Занятия способствуют развитию основных физических качеств и способностей, укреплению здоровья, воспитанию устойчивых интересов и положительного эмоциональноценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной

Отличительные особенности программы

Программа «Тхэквондо» для детей 10 - 16 лет.

На учебно-тренировочных занятиях обучающиеся знакомятся не только с основами тхэквондо, как вида спорта, но и с восточной культурой. Анализируются и сравниваются основные принципы обучения в восточных и Российских школах тхэквондо.

Освоение материала в основном происходит в процессе практической деятельности. Так, в работе над освоением базовой техники тхэквондо, обучающиеся должны добиваться четкого исполнения движений. Необходимо уметь применять полученные знания в практической деятельности (соревновательной практике).

Это даёт возможность на базе обычной школы готовить детей достаточно высокого уровня в области данного спорта.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Также в образовательном процессе используются современные технические средства обучения.

Адресат программы. Программа предназначена для детей среднего и старшего школьного возраста (10 – 16 лет). Группа формируются из учащихся разного возраста. Состав группы постоянный.

Возрастные особенности обуславливают отбор учебного материала, а также выбор форм и методов учебно-воспитательной деятельности. Поэтому автор предусмотрел в содержании программы разнообразный, увлекательный учебный материал, интересные и доступные формы и способы его освоения, разнообразные виды деятельности, сочетание индивидуальных, коллективных и массовых тренировочных занятий, что соответствует интересам и потребностям обучающихся с учетом их возможностей.

Формы обучения: очная.

Уровень реализации программы: базовый

1.2. Цель: формирование у детей и подростков потребности к самосовершенствованию, творческому развитию, здоровому образу жизни, профессиональному самоопределению; развитие физических, нравственных способностей; формирование условий для достижения уровня спортивных успехов через обучение основам боевого искусства.

Задачи:

Образовательные:

- обучить основам техники тхэквондо;
- сформировать понятие об основных принципах тхэквондо;
- способствовать овладению тактикой тхэквондо.

Развивающие задачи:

- развивать физические способности,
- укреплять здоровье;
- развивать мыслительные способности.

Воспитательные задачи:

- воспитывать понимание необходимости занятий спортом и физической культурой;
- прививать здоровый образ жизни,
- сформировать условия для предупреждения вредных привычек и правонарушений

Цель программы первого года обучения – формирование основ физических двигательных качеств и изучение начальной технической базы тхэквондо.

В процессе образовательной деятельности решаются следующие **задачи:**

Образовательные:

- обучить технике исполнения упражнений общей и специальной физической подготовки тхэквондиста.

- создать условия для освоения основ базовой техники тхэквондо (ВТ) и обучения формальным комплексам (пхумсэ).
- ознакомить с правилами ведения спортивного поединка в тхэквондо.

Развивающие:

- развивать уровень овладения такими физическими двигательными качествами как гибкость и сила.
- развивать качество выполнения базовой техники тхэквондо и точность ее исполнения в условиях тренировочной деятельности.
- способствовать развитию убеждения в необходимости ведения здорового образа жизни и поддержания спортивного режима через систематическое посещение занятий без пропусков по неуважительным причинам.
- развивать умение осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата через точное и быстрое выполнение команд тренера.
- способствовать развитию трудолюбия и настойчивости в достижении поставленной цели обучения основам тхэквондо.
- создать условия для развития коммуникативных навыков в условиях совместной деятельности в спортивном коллективе.

Воспитательные:

- способствовать удовлетворению и развитию познавательного интереса детей в области физической культуры и спорта, и тхэквондо, в частности.
- приобщить обучающихся к основам и способам самовыражения через двигательную активность средствами спортивного тхэквондо.
- воспитать уверенность в себе и своих силах, качества дисциплинированности и ответственности.
- способствовать формированию позитивно-ориентированных межличностных отношений в условиях совместного преодоления физических трудностей.

Цель программы второго года обучения – закрепление сформированных основных физических двигательных качеств и совершенствование начальной технической базы.

В процессе образовательной деятельности решаются следующие **задачи:**

Образовательные:

- совершенствовать технику исполнения упражнений общей и специальной физической подготовки тхэквондиста.
- создать условия для освоения начальной комбинационной техники тхэквондо и обучения практическому применению её форм.
- обучить на начальном уровне владению техническими и тактическими аспектами ведения спортивного поединка по правилам тхэквондо.
- обеспечить участие в товарищеских клубных встречах и официальных соревнованиях.

Развивающие:

- развивать уровень овладения такими физическими двигательными качествами как гибкость, сила и выносливость.
- развивать качество выполнения комбинационной техники тхэквондо и силу, точность и быстроту ее исполнения в условиях тренировочной

деятельности.

- способствовать развитию убеждения в необходимости соблюдения спортивного режима в условиях высоких физических нагрузок.
- развивать умение осуществлять контроль техники выполнения упражнений в соответствии с указаниями тренера, анализировать и корректировать свои действия в процессе наблюдения за демонстрацией техники тхэквондо тренером.
- способствовать развитию трудолюбия и настойчивости в достижении поставленной цели обучения основам тхэквондо.
- создать условия для развития коммуникативных навыков в условиях парной и групповой практической отработки техник и приемов.

Воспитательные:

- способствовать воспитанию чувства гражданской ответственности и патриотизма.
- способствовать расширению сферы познавательного интереса детей в области восточных боевых единоборств и тхэквондо, в частности.
- приобщить обучающихся к основам и способам самовыражения через двигательную активность средствами спортивного и традиционного тхэквондо.
- воспитать уверенность в себе и своих силах, активность и самостоятельность.
- способствовать формированию дружеских отношений в коллективе при совместной тренировочной деятельности.

1.2. Планируемые результаты освоения образовательной программы

Предметные результаты:

К концу первого года обучения обучающиеся будут знать:

- правила техники безопасности (ТБ) и правила противопожарной безопасности (ППБ) на занятиях по тхэквондо при работе со спортивным инвентарем;
- соблюдать условия личной гигиены;
- первичные знания из истории спорта, в частности, по тхэквондо;
- базовые элементы контрольно-переводным нормативам (программе аттестации).

обучающиеся будут уметь:

- соблюдать правила техники безопасности при работе со спортивным инвентарем;
- выполнять базовые элементы согласно контрольно-переводным нормативам.

К концу второго года обучения обучающиеся будут знать:

- правила ТБ и ППБ на занятиях по тхэквондо при работе со спортивным инвентарем, на спортивных занятиях и соревнованиях различного уровня;
- значимость посещения объединения тхэквондо для укрепления здоровья, ведения здорового образа жизни;
- базовые элементы согласно контрольно-переводным нормативам.

обучающиеся будут уметь:

- соблюдать правила ТБ и ППБ при работе со спортивным инвентарем, на спортивных занятиях и соревнованиях различного уровня;
- выполнять базовые элементы согласно контрольно-переводным нормативам.

К концу третьего года обучения обучающиеся будут знать:

- правила ТБ и ППБ на занятиях по тхэквондо при работе со спортивным инвентарем, на спортивных занятиях и соревнованиях различного уровня;
- правила судейства, правила поведения спортсменов во время соревнований, действия судей;
- терминологию элементов тхэквондо в тренировочном и соревновательном режимах, оценку результативных действий в соревновательном режиме;
- самоконтроль спортсмена (контролировать свое состояние на тренировках и во время соревнований; своевременно ставить в известность своего тренера-преподавателя);

обучающиеся будут уметь:

- комплексы специальных упражнений для развития силы, выносливости, прыгучести, гибкости, функций равновесия;
- рационально распределять силы и технические возможности в процессе соревнования.

Метапредметные результаты:

- получают необходимый объем знаний и умений по формированию собственного здоровья;
- навыки самостоятельной работы по физическому совершенствованию

Научатся:

- воспроизводить по памяти информацию, необходимую для решения спортивных задач и аттестационных требований;
- выполнять учебные задачи, не имеющие однозначного решения;
- выбирать решение из нескольких предложенных, кратко обосновывать выбор.

Личностные результаты:

- проявлять интерес к самостоятельному самосовершенствованию, самообразованию;
- самостоятельному поиску оптимальных решений и в учебном процессе, и в соревновательном процессе, и в различных жизненных ситуациях;
- формировать принципы здорового образа жизни, как часть культуры личности

Особенности организации образовательного процесса.

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Форма проведения занятий: лекция, практическое, комбинированное, соревновательное.

Формы организации образовательной деятельности:

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причём большее количество времени занимает практическая часть, в процессе которой, в основном происходит освоение программного материала. Каждое учебное занятие является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом.

Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.

- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях;

- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами:

- в целом;

- по частям.

Срок освоения программы. Программа рассчитана на 2 года обучения. Общее количество часов по программе составляет 432 часа

Режим занятий. Продолжительность одного занятия - 45 минут, между занятиями 15-минутные перерывы. Занятия проводятся два раза в неделю, по 2 часа: первая часть занятия длится 45 минут, за которой следует перерыв (15 минут), вторая часть занятия также составляет 45 минут, организационный момент – 15 минут.

Условия набора: в объединение зачисляются учащиеся, желающие заниматься тхэквондо, не имеющие ограничение по состоянию здоровья.

Группы обучающихся формируются с учетом возрастных и гендерных особенностей.

Количество детей в группе: до 12 человек

Занятия по тхэквондо проводятся в соответствии с утвержденным расписанием с соблюдением необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья занимающихся.

1.3. Содержание программы Учебный план

№	Разделы подготовки	Кол-во часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2		беседа
2	ОФП	110	8	102	тренинг, игра
3	СФП	50	8	42	тренинг
4	Технико-тактическая подготовка	36	4	32	объяснение, показ, тренинг
5	Психологическая подготовка	6	6	0	объяснение, показ, тренинг
6	Зачетные испытания	12	4	8	показательные выступления
	Итого:	216	32	184	

Содержание учебного плана

1. **Вводное занятие.**
Теория: Знакомство с историей тхэквондо, восточной культурой и этикетом, ТБ, ППБ, общие правила гигиены, определение цели обучения.
Практика: просмотр видеоматериала, обсуждение.
2. **Общая физическая подготовка.**
Теория: Актуальность занятий спортом, ведение здорового образа жизни, укрепление здоровья. Разъяснения правил безопасности, правил личной гигиены спортсмена, объяснения правильности выполнения технического действия упражнений и подводящие упражнения к этому действию.
Практика: Общеразвивающие упражнения, подвижные игры, начальное развитие физических способностей.
3. **Специальная физическая подготовка.**
Теория: Правила выполнения упражнений, самоконтроль.

Практика: Элементы скоростно-силовых действий, упражнения на развитие гибкости, быстроты, силы, координации и ловкости.

4. Техничко-тактическая подготовка.

Теория: Разъяснение способов ведения состязаний, которые позволяют спортсмену наиболее эффективно реализовать свои индивидуальные возможности и достичь наиболее высокого спортивного результата.

Практика: Выполнение формальных комплексов (хьенг). Первоначальная тактико-технические действия в поединке (массоги).

5. Психологическая подготовка.

Теория: базовая – психологическое развитие, образование и обучение.

Практика: формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным заданиям и нагрузкам.

6. Зачетные испытания.

Теория: Просмотр показательных выступлений по тхэквондо, спортивных репортажей.

Практика: соревнования.

2. Комплекс организационно-педагогический условий

**2.1. Календарный учебный график
год обучения**

№ п/п	Ме-сяц	Чис-ло	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	??		Теория	2	ТБ при проведении занятий .Развитие ТХЭК-ВОНДО в РОССИИ И родном городе		Опрос
2			Теория	2	Гигиена спортсмена ,новые правила и требования для выступления на соревнованиях		
3			Теория ,практика	2	Общеразвивающие упражнения ,работа в движении		
4			Теория ,практика	2	Общеразвивающие упражнения ,работа в движении		
5			Теория	2	Прыжки ,бег		

			,практик а		,спортивные игры		
6			Теория ,практик а	2	Прикладные упражнения		
7			Теория ,практик а	2	Скоростно- силовая выносли- вость		
8			Теория ,практик а	2	Спортивные игры ,упражнения на развитие гибкости		Эстафета
9			Теория ,практик а	2	Упражнения на гимнастических снарядах		
10			Теория ,практик а	2	Подвижные игры ,упражнения на гибкость		
11			Теория ,практик а	2	Общеукрепляю- щие упражнения		
12			Теория ,практик а	2	Упражнения на развитие гибко- сти, работа в па- рах		
13			Теория ,практик а	2	Кросс, упражне- ния на гибкость		
14			Теория ,практик а	2	Спаринговая стойка ,различные степы		
15			Теория ,практик а	2	Отработка степов		Взаимокон- троль
16			Теория ,практик а	2	Удары руками на месте и в движе- нии		
17			Теория ,практик а	2	Комбинации уда- ров в атаке		
18			Теория ,практик а	2	Защита от ударов на месте и движе- нии		
19			Теория ,практик	2	Различные движе- ния (степы) в		

			а		стойках		
20			Теория ,практик а	2	Прямые и круго- вые ногами по дальней и средней дистанции		
21			Теория ,практик а	2	Техника и тактика защиты от атаки и контратаки		
22			Теория ,практик а	2	Упражнения на гибкость ,защита ,блоки		
23			Теория ,практик а	2	Бой с тенью ,подвижные игры		
24			Теория ,практик а	2	Работа на лапах		
25			Теория ,практик а	2	Работа в жилет		
26			Теория ,практик а	2	Отработка ударов на мешках		
27			Теория ,практик а	2	Сдача контроль- ных и переводных нормативов ,участие в сорев- нованиях		Соревнования
28			Теория ,практик а	2	Судейская прак- тика		
29			Теория ,практик а	2	Общеразвиваю- щие упражнения		
30			Теория ,практик а	2	Подводящие упражнения под удар двит-чаги		
31	----		Теория ,практик а	2	Работа на лапу		
32			Теория ,практик а	2	Гимнастические снаряды(турник, брусья)		Соревнования
33			Теория	2	Обще-		Соревнования

			,практик а		подготовительные упражнения ,гимнастика		
34			Теория ,практик а	2	Упражнения на развитие скорости и выносливости		
35			Теория ,практик а	2	Упражнения для подстраховки вы- полнения ударов		
36			Теория ,практик а	2	Спортивные игры		
37			Теория ,практик а	2	Работа в жилет		
38			Теория ,практик а	2	Спаринговая стойка ,обучение различным степам		
39			Теория ,практик а	2	Различные степы		
40			Теория ,практик а	2	Отработка ударов на месте		
41			Теория ,практик а	2	Отработка ударов на месте ,в движе- нии		
42			Теория ,практик а	2	Приемы защиты от ударов ногами		
43			Теория ,практик а	2	Тактика передви- жений в стойке		
44			Теория ,практик а	2	Удары в средней дистанции		
45			Теория ,практик а	2	Отработка на ла- пах		
46			Теория ,практик а	2	Отработка на ла- пах ,упражнения на гибкость		Наблюдение
47			Теория ,практик	2	Бой с тенью		

			а				
48			Теория ,практик а	2	Отработка в парах		
49			Теория ,практик а	2	Работа на мешках		Наблюдение
50			Теория ,практик а	2	Тренировочные спаринги		
51			Теория ,практик а	2	Общеукрепляю- щие упражнения		
52			Теория ,практик а	2	Подвижные игры		
53			Теория ,практик а	2	Скоростно- силовые упражне- ния		
54			Теория ,практик а	2	Акробатические упражнения ,кувырки ,перевороты ,стойки на голове ,руках		Наблюдение
55			Теория ,практик а	2	Упражнения на гимнастических снарядах		
56			Теория ,практик а	2	Акробатические упражнения ,кувырки ,перевороты ,стойки на голове ,руках		
57			Теория ,практик а	2	Общеукрепляю- щие упражнения		
58			Теория ,практик а	2	Отработка схемы «блок-удар»		
59			Теория ,практик а	2	Футбол ,регби		
60			Теория	2	Подвижные игры		

			,практик а		и эстафеты		
61			Теория ,практик а	2	Работа в жилет		
62			Теория ,практик а	2	Блокировка от ударов в голову		Наблюдение
63			Теория ,практик а	2	Удары руками и ногами в базовых стойках		
64			Теория ,практик а	2	Двиг-чаги в движении		
65			Теория ,практик а	2	Приемы защиты в движении		
66			Теория ,практик а	2	Передвижения в стойках		
67			Теория ,практик а	2	Прямые и круговые удары с стойках		Наблюдение
68			Теория ,практик а	2	Техника и тактика в атаке и контратаке		
69			Теория ,практик а	2	Бой с тенью		
80			Теория ,практик а	2	Бой с тенью		
71			Теория ,практик а	2	Приемы защиты от ударов ногами		
72			Теория ,практик а	2	Работа на мешках		
73			Теория ,практик а	2	Скоростно-силовые упражнения		
74			Теория ,практик а	2	Тактика передвижений в стойке		

75			Теория ,практик а	2	Работа на мешках		
76			Теория ,практик а	2	Приемы защиты от ударов ногами		
77			Теория ,практик а	2	Спаринговая стойка ,обучение различным степам		
78			Теория ,практик а	2	Работа на мешках		
79			Теория ,практик а	2	Тренировочные спаринги		
80			Теория ,практик а	2	Работа на лапах, отработка связок		
81			Теория ,практик а	2	Скоростно- силовые упражне- ния		
82			Теория ,практик а	2	Тренировочные спаринги		
83			Теория ,практик а	2	Отработка на ла- пах		
84			Теория ,практик а	2	Отработка в парах		
85			Теория ,практик а	2	Тренировочные спаринги		
86			Теория ,практик а	2	Работа на мешках		
87			Теория ,практик а	2	Бой с тенью		
88			Теория ,практик а	2	Тренировочные спаринги		
89			Теория ,практик	2	Скоростная работа на лапах		

			а				
90			Теория ,практик а	2	Скоростная работа в жилетах		
91			Теория ,практик а	2	Спортивные игры		
92			Теория ,практик а	2	Отработка в парах		
93			Теория ,практик а	2	Подвижные игры и эстафеты		
94			Теория ,практик а	2	Подготовка к ат- тестации		
95			Теория ,практик а	2	Отработка комби- наций в парах		
96			Теория ,практик а	2	Тренировочные спаринги		
97			Теория ,практик а	2	Подготовка к ат- тестации		
98			Теория ,практик а	2	Отработка в парах		
99			Теория ,практик а	2	Отработка ударов на месте ,в движе- нии		
10 0			Теория ,практик а	2	Подготовка к ат- тестации		
10 1			Теория ,практик а	2	Спортивные игры		
10 2			Теория ,практик а	2	Подготовка к ат- тестации		
10 3			Теория ,практик а	2	Подготовка к ат- тестации		
10			Теория	2	Подготовка к ат-		

4			,практик а		тестации		
10 5			Теория ,практик а	2	Подготовка к ат- тестации		
10 6			Теория ,практик а	2	Подготовка к ат- тестации		
10 7			Теория ,практик а	2	Сдача контроль- ных нормативов		Зачет
10 8			Теория ,практик а	2	Сдача контроль- ных нормативов		Зачет

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Подбор оборудования для занятий определяется задачами программой. Количество инвентаря определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Учебно - материальная база:

- "Лапы" для ударов ногами.
- "Лапы" для ударов руками"
- Мешки боксёрские" и "груши"
- Утяжелители для рук
- Защитные нагрудники (жилеты).

Учащийся должен быть одет в одежду тхэквудо (ВТФ) - тобок (белого цвета из ткани х.б.), иметь защитную амуницию (накладки на ноги, на голень, шлем /"раквину" на пах).

Информационное обеспечение включает:

- презентации;
- изображения на электронном носителе для демонстрации показательных выступления, этапов тренировки;
- информационная и справочная литература;

Кадровое обеспечение: Занятия по дополнительной общеразвивающей программе проводит педагог дополнительного образования

Дистанционные образовательные технологии

Реализация программы возможна с применением дистанционных технологий в ходе педагогического процесса, при котором целенаправленное опосредованное взаимодействие обучающегося и педагога осуществляется независимо от места их нахождения на основе педагогически организованных информационных технологий. Основу образовательного процесса составляет целенаправленная и контролируемая интенсивная самостоятельная работа учащегося, который может

учиться в удобном для себя месте, по расписанию, имея при себе комплект специальных средств обучения и согласованную возможность контакта с педагогом.

Основными задачами являются:

- интенсификация самостоятельной работы учащихся;
- предоставление возможности освоения образовательной программы в ситуации невозможности очного обучения (карантинные мероприятия);
- повышение качества обучения за счет средств современных информационных и коммуникационных технологий, предоставления доступа к различным информационным ресурсам

Платформы для проведения видеоконференций:

- Zoom
- Discord
- Canvas

Средства для организации учебных коммуникаций:

- Коммуникационные сервисы социальной сети «ВКонтакте»
- Мессенджеры (Skype, Viber, WhatsApp)
- Облачные сервисы Яндекс, Mail, Google

Перечень интернет ресурсов:

- 1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации // <http://www.minsport.gov.ru/>
- 2 Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования РФ // <http://www.apkpro.ru>
- 3. Методическая служба / <http://metodist.lbz.ru> 4. Правовая информация // <http://www.pravinfo.ru/index.htm>
- 4. Союз тхэквондо России // [http:// www. tkdrussia.ru](http://www.tkdrussia.ru)

2.3. Формы и режим контроля

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей. В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений. Итоговая аттестация проводится в конце учебного года обучения и предполагает зачет в форме тестирования уровня ОФП, СФП и ТПП. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

1. входной контроль (начало учебного года (сентябрь)) - личные беседы, -тесты на ОФП;
2. текущий контроль (проводится в процессе обучения) 8 • открытые уроки; • показательные выступления; • аттестация на стилевую квалификацию.
3. итоговый контроль (в конце учебного года (май)). • контрольные занятия; • соревнования; • показательные выступления; • аттестация на стилевую квалификацию

Формы подведения итогов реализации программы: • контрольные занятия; • соревнова-

ния; • аттестация на стилевую квалификацию; • показательные соревнования. Итоги проведенных мероприятий анализируются и обсуждаются с обучающимися и их родителями

2.4. Оценочные материалы

Способы определения результативности программы: Тесты на ОФП: • бег - 30, 60 м; • прыжки в длину; • отжимания; • подъемы корпуса; • приседания. Итоговый контроль Специальные тесты: • устойчивость в положении выполнения удара; Техника. 7 • махи ногами: прямой снизу вверх, боковой снизу вверх, круговой снаружи вовнутрь и изнутри наружу. Стойки: • наранхи-соги: стойка ноги на ширине плеч стопы параллельны; • ап-соги: высокая стойка ноги на ширине плеч • чучум-соги: низкая стойка расстояние две ширины плеч, стопы параллельны. • ап-куби: длинная низкая стойка. Удары руками: • баро-чируги: удар кулаком, с опорой на разноименную ногу. • банде-чируги: удар кулаком, с опорой на одноименную ногу. Блоки: • арэ-маки: защита нижнего уровня • момтхон-макки: защита среднего уровня(бакат-изнутри, ан-вовнутрь) ольгульмакки: защита верхнего уровня Удары ногами: • ап-чаги: прямой удар ногой вперед • доле-чаги: боковой удар ногой • миро-чаги: толчковый удар ногой вперед всей стопой. • пхум-се: тгык-иль-дянг

В качестве **критериев оценки** результативности реализации программы используются следующие показатели:

- стабильность состава обучающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся;
- уровень освоения основ техники, навыков гигиены и самоконтроля.
- уровень развития личностных (нравственных и волевых) качеств обучающихся.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Высокий уровень: обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

Средний уровень: в ответах, обучающихся содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Низкий уровень: отсутствует логическая последовательность в ответе, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками.

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для демонстрации двигательного действия, выполнение контрольных упражнений и комбинированный метод.

Высокий уровень: двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; обучающиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

Средний уровень: двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

Низкий уровень: двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Обучающийся по заданию педагога не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.

3. *Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.*

Высокий уровень: обучающийся умеет:

- самостоятельно организовать место занятий;
- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;
- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги

Средний уровень: обучающийся:

- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;
- допускает незначительные ошибки в подборе средств;
- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги

Низкий уровень: более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.

4. *Уровень физической подготовленности обучающихся*

Высокий уровень: значительный прирост обучающегося в показателях физической подготовленности за определенный период времени.

Средний уровень: соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.

Низкий уровень: соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.

2.5. Методические материалы

В программе предусматривается освоение не только объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления занимающихся на основе формирования умственных действий, посредством анализа, синтеза, оценки обстановки, принятия решений из данных наблюдений за действиями противников, а также оценкой своих возможностей. Структурирование учебного материала программы построено по принципу «расширяющейся спирали», благодаря чему одна и та же мыслительная операция отрабатывается на занятиях периодически многократно, причем содержание постепенно усложняется и расширяется за счет обогащения новыми компонентами, на основе углубленной проработки каждого двигательного действия. При этом мыслительной операцией является акт мышления, благодаря которому решается элементарная задача, неразложимая на более простые. Личность одаренного спортсмена характеризуется тем, что в основе ее спортивной деятельности лежат мотивы, интересы, потребности, непосредственно связанные с содержанием тренировочной и соревновательной деятельности.

Спортивная деятельность, мотивированная на данной основе, позволит тхэквондисту успешнее развивать интеллектуально-творческие способности. Однако, общеизвестно, что успехов в реализации своих творческих способностей добиваются часто спортсмены, которые обладают высоким интеллектом и способностью к творческому мышлению, а также те, кто более настойчиво и упорно идут к своей цели. Поэтому, психологические, дидактические, методические и организационные особенности процесса обучения делают интеграцию видов обучения необходимостью. Учебный материал представлен по видам подготовки: технико-тактической, физической, психологической, методической, соревновательной. В технико-тактической подготовке предусматривается изучение техники и тактики тхэквондо. Физическая подготовка включает специальную физическую подготовку и общую физическую подготовку. Специальная физическая подготовка представлена средствами, принадлежащими тхэквондо, общая - средствами других видов двигательной деятельности. Психологическая подготовка составлена из материалов для развития 16 волевых и нравственных качеств. Методическая подготовка содержит учебные материалы по теории и методике тхэквондо и судейской практике. На теоретических занятиях тхэквондист овладевает историческим опытом и теоретическими компонентами двигательной культуры тхэквондо, осваивает методические основы (планирование, методы обучения, тактику), овладевает способами наблюдения, регистрации и обобщения тренировочных и соревновательных данных. Занятия подразделяются на – учебные, – учебно-тренировочные, – тренировочные, – контрольные – модельные, соревнования на: – главные, – основные, – отборочные, – контрольные. На учебных занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми ударами, способами защиты, техническими действиями. В тренировочных занятиях многократно повторяются хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляют их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения. Учебно-тренировочные занятия представляют собой тип занятий, объединяющий учебные и тренировочные занятия. В них осваивают новый учебный материал и закрепляют пройденный. Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности тхэквондиста по разделам подготовки - технической, тактической, физической, волевой. Модельные занятия предусматривают соответствие содержания занятий с программой предстоящих соревнований, их регламентом. Занятия по развитию физических качеств состоят из занятий по тхэквондо и занятий по другим видам спорта. Из тхэквондо используются тренировочные и контрольные занятия, из других видов - круговая тренировка. 17 Рекреационные занятия характеризуются малым объемом, интенсивностью, а также эмоциональностью - прогулки по лесу, посещение сауны, применение массажа душа, ванн, использование бассейна, помещения для гигиенического сна. В практических занятиях важное значение имеет разминка. В разминку включают различные упражнения - упражнения для крупных групп мышц, малых групп мышц, а также растирание области грудино-ключичных сочленений, реберных дуг, суставов рук, ног, мышц шеи, акробатические упражнения, упражнения с партнером, имитационные упражнения.

Тренеру рекомендуется показывать прием в обе стороны (в левую и в правую), из стандартного положения, при передвижении тхэквондиста следует выполнять приемы в левую и правую стороны, что позволит увеличить силу мышц слабой стороны тела. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств планируются с небольшим приростом показателей. Не рекомендуется часто применять упражнения, требующие чрезмерных напряжений. Культура поведения, доброжелательность старших по отношению к младшим, примеры трудолюбия, скромности, честности играют большую роль в спортивной биографии спортсмена. Одинаковые права и единые требования к занимающимся облегчают построение педагогического обучения тхэквондо.

Мероприятия воспитательной деятельности

Воспитательная работа данной программы направлена, прежде всего, на формирование у воспитанников следующих качеств:

- гармоничное развитие личности каждого ребенка;
- гармоничное развитие личности каждого воспитанника;
- морально - нравственные качества (духовное воспитание, честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм); «волевые качества (смелость, упорство, терпение, настойчивость в достижении поставленной цели);
- сохранение и укрепление здоровья; формирование культуры здорового образа жизни;
- формирование и укрепление спортивных традиций;
- создание для воспитанников условий для полной самореализации и достижения спортивных успехов сообразно способностям.

Основные воспитательные мероприятия:

- просмотр видеозаписей соревнований с дальнейшим обсуждением;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности с анализом показанных результатов;
- встречи с ветеранами труда, сильнейшими спортсменами ДЮСШ
- проведение первенств с последующим проведением тематических праздников, посвященных Дню защитника Отечества, Международному женскому дню, Дню защиты детей, Дню космонавтики, турниры, посвященные памяти основателей настольного тенниса и т.п.;
- выезды на просмотр соревнований высокого уровня;
- тематические диспуты и беседы (на темы безопасности; влияния вредных привычек на организм человека; борьбы с допингом; медицинского контроля и самоконтроля и т.п.);
- трудовые десанты, субботники;
- оформление стендов и газет (по итогам соревнований, поздравительные сообщения, фотоотчеты о соревнованиях, лагерях и т.п.);
- организация выездных мероприятий в каникулярное время

Организация взаимодействия с родителями

Взаимодействие образовательной организации и семьи всегда была и остается в центре внимания. Современный педагог, обучающий и воспитывающий, наряду с родителями, становится очень значимым взрослым для ребенка, поэтому от его умения взаимодействовать с семьей учащегося во многом зависит эффективность формирования личности ученика.

Целью данной работы является вовлечение родителей в процесс патриотического воспитания детей с помощью взаимодействия.

Эту работу можно разделить на 2 блока:

Информационно-аналитический - направлен на сбор и анализ сведений о родителях и детях, изучение их семей, опыта воспитания, а также трудностей и запросов родителей.

Практический – предусматривает актуализацию полученных знаний родителями (анализ педагогических ситуаций, решение педагогических задач, викторины, игры и др.), включение родителей и детей в совместную деятельность (участие в проектах и др.).

Задачи, реализуемые в процессе сотрудничества с родителями:

- ознакомление родителей с содержанием и методикой учебно- воспитательного процесса, организуемого школой;
- психолого-педагогическое просвещение родителей;
- вовлечение родителей в совместную с детьми деятельность;
- корректировка воспитания в семьях отдельных учащихся.

Формы работы:

- анкетирование;
- совместная деятельность детей и родителей:
- участие в конкурсах и соревнованиях ;
- изготовление поделок с родителями;
- выполнение творческих работ;
- индивидуальные беседы;
- консультации;
- родительское собрание;
- круглый стол;
- мастер-классы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 75 стр.
2. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. – Киев: Здоровья, 2014. – 144 стр.
3. Годик М.А. Спортивная метрология. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 193 стр.

4. Детская спортивная медицина / Под ред. С.В. Тихвинского и С.В. Хрущева. – М.: Медицина, 2010. – 439 стр.
5. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – Киев: Олимпийская литература, 2011. – 320 стр.
6. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 280 стр.
7. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под. ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 208 стр.
8. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев. Высшая школа. 2014. – 352 стр.
9. Система подготовки спортивного резерва / Под.ред. В.Г. Никитушкина. М.: 2014. – 320 стр.
10. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 157 стр.
11. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 255 стр.
12. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебник для вузов физ. воспитания и спорта. Киев «Олимпийская литература», 2013.
13. Журналы «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».
14. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. М.: ФиС, 2011.
15. Пилюян Р.А. Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев. Малаховк, 2010.
16. Хрипкова Л.Г. Возрастная физиология. М.: Просвещение, 2013.
17. Алексеев А.В. Себя преодолеть. М., ФиС, 2015.
18. Станкин М.И. Психолого – педагогические основы физического воспитания. М., Просвещение, 2013.
19. Дергач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. М., Просвещение, 2015.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ И РОДИТЕЛЕЙ

1. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 75 стр.
2. Детская спортивная медицина / Под ред. С.В. Тихвинского и С.В. Хрущева. – М.: Медицина, 2010. – 439 стр.
3. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под. ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 208 стр.
4. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 157 стр.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 75 стр.
2. Детская спортивная медицина / Под ред. С.В. Тихвинского и С.В. Хрущева. – М.: Медицина, 2010. – 439 стр.
3. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под. ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 208 стр.
4. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 157 стр.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края (<http://www.kubansport.ru/>)
5. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
6. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
7. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
8. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
9. <http://www.tkd.kulichki.net/pumce/index.htm>
10. <http://pandiaweb.ru/text/category/thyekvondo>

Список литературы

1. Концепция модернизации дополнительного образования Российской Федерации до 2010 года.
2. Межведомственная программа развития системы дополнительного образования детей до 2010 года.
3. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы».
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
5. Келлер В. С. Система спортивных соревнований и соревновательная деятельность спортсменов // Теория спорта. – К.: Вища , 1987. –100 с.
6. Коц Я. Физиологические основы физических (двигательных) качеств // Спортивная физиология. – М.: Физкультура и спорт, 1986.–103 с.
7. Платонов В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. - 288 с.
8. Чонг Ли, Динамикм ударов ногами.– Ростов-на-Дону: «Феникс», 2001. - 240 с.
9. Филимонов В.И., Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка. - М.: «ИНСАН», 2000, – 432 с.
10. Волков Н.И., Несен Э.Н., Осипенко А.А., Корсун С.Н., Биохимия мышечной деятельности – Киев.: «Олимпийская литература», 2000. - 504 с.
11. Харабуги Г. Д. Теория и методика физического воспитания. - М.: Физкультура и спорт, 1969. - 352 с.
12. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М.: «Академия», 2000. - 480 с.
13. Коца Я.М. Спортивная физиология - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 240 с.
14. Вишневский В.А. Биохимия мышц и спортивных упражнений. - Сургут: СурГУ, 2001.–105 с.
15. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников. - М.: 1978г.
16. Шадыев А.Х. Скоростно-силовая подготовка в системе физического воспитания школьников. - М.: 1987г. – 110 с.
17. Волков Л.В., Физические способности детей и подростков. - М.: 1981г.