Департамент образования администрации городского округа Тольятти
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр творчества «Свежий ветер»
городского округа Тольятти

Принята
решением педагогического совета
от «31» мая 2023 г.
Протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ ДО «Свежий ветер»
_____ С.В. Мурышова
Приказ № 69 от 31.05. 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Боевое искусство Тхэквондо»

Возраст обучающихся: 7 -18 лет

Срок реализации: 1 год

Составители:
Якупов Алексей Игоревич,
Корчашкин Роман Александрович -
педагоги дополнительного образования

Методическое сопровождение:
Стегалина Людмила Анатольевна - методист;
Токарева Наталья Александровна - методист

Тольятти, 2023

Оглавление

Пояснительная записка…….. 3-12
Введение, направленность модульной программы……3
Актуальность, воспитательный компонент, сетевое взаимодействие по программе……. 3-6
Педагогическая целесообразность,
Новизна модульной программы…… .. 6-7
Цель и задачи модульной программы……..... 7
Адресат модульной программы……7-8
Сроки реализации программы……..8
Комплекс основных характеристик образования……..9
Формы обучения, формы организации деятельности…… 9
Режим занятий……..10
Планируемые (ожидаемые) результаты……..10-11
Оценочные материалы……..11-12
Критерии и способы определения результативности
Формы контроля, формы подведения итогов
Учебный план и содержание модульной программы……..12-21
Организационно – педагогические условия (методическое обеспечение) программы……. 21-24
Информационное обеспечение модульной программы
Список литературы …….…….. 25
Приложение № 1. Календарный учебный график

Пояснительная записка

Введение

Одним из самых драгоценных богатств в жизни человека призвано считать его здоровье – те физические и духовные качества, которые являются основой долголетия. Общеизвестно, что важной составляющей, оказывающей значительное влияние на здоровье человека, является спорт. Тхэквондо – это эффективное современное спортивное единоборство, которое одновременно считается и как древнее боевое искусство, и как вид борьбы с нереально уважительным поведением и строгой дисциплиной. Занятия по тхэквондо сочетают в себе две составляющих – сложность и удовольствие. Они учат преодолевать чувство страха, концентрировать внимание на своих действиях, принимать быстрые решения, верить в свои силы. Это богатейший арсенал технических эффективных приёмов, взятых из предшествующих стилей древне корейских боевых искусств и трансформированных современным стилем жизни. В целом – этот вид спорта сочетает в себе и скорость современной жизни, и энергию молодости, и мудрость древности.

В условиях дополнительного образования, модульная программа «Боевое искусство Тхэквондо» отвечает заказам социума, востребована среди родительского сообщества, способствует физическому и духовному развитию, адаптации подростков к жизни, содействует поднятию уровня культуры и организации содержательного досуга. Занятия в детском объединении полезны тем, что в них включены различные упражнения, направленные на расслабление и медитацию, которые призваны для успокоения ума и снятия «зажатостей» или стрессов. В результате освоения программы, обучающиеся приобретают уверенность в себе, атлетическую фигуру, умение ухаживать за собой, а также владеть собой в экстремальных случаях, при необходимости уметь защищать.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая модульная программа «Боевое искусство Тхэквондо» модифицированная, физкультурно-спортивной направленности.

При разработке данной программы дифференцированно соблюдены принципы, позволяющие учитывать разный уровень развития и разную степень освоенности. Программа предусматривает *базовый уровень* освоения содержания - способствует развитию технических способностей; формирует специальные знания по тактической и психологической подготовке и учитывает возрастные особенности обучающихся.

Актуальность программы

На занятиях по данной программе 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 по тхэквондо.

Актуальность программы заключается в том, что она нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития и воспитания в Российской Федерации. Обучение по программе способствует личностному саморазвитию, адаптации обучающихся к постоянно меняющимся социально – экономическим условиям, подготовке к самостоятельной жизни, профессиональному самоопределению. Освоение программного материала в основном происходит в процессе практической деятельности. Во время занятий у ребят развиваются скорость мышления, интуиция, умение управлять своим телом и своими эмоциями, появляется уверенность в своих действиях.

Воспитательный компонент программы

Современная картина воспитания в дополнительном образовании рассматривается как ценностно-смысловое развитие ребенка, как организация педагогических условий и возможностей для осознания ребенком собственного личностного опыта, приобретаемого на основе межличностных отношений и обусловленных ими ситуаций, проявляющегося в форме смыслотворчества, саморазвития.

Результатами реализации данного компонента программы станут:
- приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в обществе;
- формирование у обучающихся основ российской гражданской идентичности;
- готовность обучающихся к саморазвитию;
- ценностные установки и социально-значимые качества личности;
- активное участие коллектива и его отдельных обучающихся в социально-значимой деятельности и др.

Тхэквондо позволяет даже физически слабому получить мощное оружие - приобрести уверенность в себе для того, чтобы позволяет защитить себя и других. Это как раз наиболее подходящее боевое искусство для физически слабых и для представительниц прекрасного пола. Физическое развитие обучающихся на основе олимпийского спортивного единоборства тхэквондо также является отличительной чертой данной программы. Образовательная деятельность по программе основывается на модульном принципе представления содержания образовательных услуг. Программные модули являются дополняющими друг друга, способствуют достижению основной цели программы. Каждый модуль самостоятелен, может реализовываться как отдельная единица, с наличием формализованных результатов обучения и формами контроля, так и как составляющая комплекса самой программы. Функциональное назначение программы – общеразвивающее.

В современных условиях необходимость партнерства и конструктивного взаимодействия обусловлена потребностью в усилении внимания к вопросам воспитания детей и обогащения воспитательных систем каждого партнера. Данная программа построена по принципу *сетевой формы реализации.* Стороны образовательного-воспитательного процесса объединяет совместное сотрудничество в условиях осуществления согласованных мероприятий, программ, акций и др. форм взаимодействия для обучающихся, предоставление материально-технической базы, привлечение экспертов и др.

Грамотно организованная секционная работа педагога-тренера и выстроенная структура программы перекликаются с приоритетными направлениями развития физической культуры и спорта Самарской области.

Программное содержание учитывает составляющие государственных программ РФ, Стратегии развития физической культуры и спорта, культурно-исторические и социально-экономические особенности развития региона: содействуя активному привлечению обучающихся в спортивные залы, способствуя решению задач по сохранению и укреплению здоровья обучающихся, помогая обрести физическую силу и духовное развитие, содействуя профилактике правонарушений и воспитанию спортсменов высокого уровня.

Модульная программа «Боевое искусство Тхэквондо» включает в себя 5 образовательных модулей:

1 - образовательный модуль «Искусство Тхэквондо» (36 уч. ч.);
2 - образовательный модуль «Тхэквондо-уровень» (36 уч. ч.);
3 - образовательный модуль «Выносливость и сила» (36 уч. ч.);
4 - образовательный модуль «Тхэквондо-эффект» (36 уч. ч.)
5 - образовательный модуль «Путь к успеху» (24 уч. ч.)

Итого: 168 часов в год.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая модульная программа «Боевое искусство Тхэквондо» разработана с учетом требований следующих нормативных документов:
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
- 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»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»);
- «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 г. №МО-16-09-01/826-ТУ);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Методические рекомендации по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы для последующего включения в реестр образовательных программ системы ПФДО (в соответствии с Разделом V. Правил персонифицированного финансирования на основе сертификата ПФДО, 2020 г.);
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»);
- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (внесены исправления, связанные с вступлением в силу Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629

«Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»);
- Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр творчества «Свежий ветер» городского округа Тольятти.

Образовательный процесс организован с учетом вышеизложенных документов, ориентируется на современные требования образовательных услуг дополнительного образования.

Педагогическая целесообразность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая модульная программа «Боевое искусство Тхэквондо» составлена с учетом требований, предъявляемых к программам дополнительного образования. Учебный процесс построен на принципах последовательности, доверия, ответственности и уважения, интереса и любви к спорту. Занятия тхэквондо воспитывают у обучающихся дисциплинированность, уверенность в себе, ответственность за свои действия, развивают ловкость, координацию движений, развивают физические качества, воспитывают смелость, решительность, выдержку, вырабатывают навыки самозащиты.

Данная программа составлена на основе ***принципов:*** доступности; природосообразности; индивидуальности; свободного выбора и ответственности; развития; социализации; ориентации на приоритеты духовности и нравственности; диалога культур; деятельностного подхода; разновозрастного единства.

Новизна модульной программы

Новизна дополнительной общеобразовательной общеразвивающей модульной программы «Боевое искусство Тхэквондо» заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной, разработана с учетом тенденций и направлений современной образовательной политики, отвечает запросам социума и предоставляет возможность обучающимся выстраиванию индивидуальной образовательной траектории.

Программа основана на понимании приоритетности воспитательной работы, включающей развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств перед работой, направленной на освоение предметного содержания; на развитие базовых компонентов психофизической подготовленности, позволяющих повысить уровень здоровья обучающихся и развить навыки, необходимые в повседневной жизнедеятельности, на основе применения средств тхэквондо.

Отличительной особенностью программы «Боевое искусство Тхэквондо» является применение конвергентного подхода, позволяющего обучающимся изучать предметные области не как отдельные составляющие, а как единое целое в условиях свободной организованной деятельности, направленной на формирование междисциплинарной среды. Конвергентный подход в процессе обучения по модульной программе «Боевое искусство Тхэквондо» просматривается через прямое либо косвенное междисциплинарное взаимодействие таких предметов как: физическая культура, основы безопасности жизнедеятельности, обществознание, геометрия, история, биология, музыка, и др., которые гармонично пересекаясь между собой как в модулях, так и в программном содержании, позволяют формировать у обучающихся целостное восприятие окружающего мира, определять жизненные ценности, и заботясь о своем здоровье, в условиях социума принимать верные решения и достигать высоких жизненных результатов.

На занятиях тхэквондо основной упор сделан на развитие возможностей человеческого тела, которое само по себе может являться достаточно грозным оружием. Поэтому единственными предметами, которыми пользуются, являются протекторы. Результат - не главный показатель. Важным компонентом является формирование и воспитание личности физически, психологически и духовно здоровой, способной адаптироваться к динамичной современной жизни.

При реализации данной программы, в соответствии с «Положением о дистанционном обучении в МБОУ ДО «Свежий ветер», предполагается использование дистанционных технологий с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников. Формы ДОТ: e-mail; дистанционное обучение в сети Интернет, видео уроки, оп-line тестирование, of-line тестирование, интернет-занятия, надомное обучение с дистанционной поддержкой, облачные сервисы, и т.д.

Цель и задачи программы

Цель: формирование у обучающихся потребности к самосовершенствованию, здоровому образу жизни, личностному, творческому развитию, профессиональному самоопределению; развитие физических, нравственных способностей.

Задачи:

Воспитательные (личностные):

- воспитывать понимание необходимости занятий спортом и физической культурой;
- формировать гармонично-развитую личность;
- формировать социальные навыки через включение в деятельность общества;
- воспитывать дисциплину и готовность к самообразованию;
- воспитывать нравственность и социальную адаптацию;
- воспитывать привычки здорового образа жизни.

Развивающие (метапредметные):

- развивать устойчивый интерес, формировать систему знаний в области тхэквондо;
- развивать физические качества (силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, координацию движений) посредством учебно-тренировочных занятий тхэквондо;
- развивать основные двигательные навыки;
- развивать двигательную активность;
- развивать самообразовательные навыки;
- развивать гимнастические и пластические особенности;
- развивать внимание, память и воображение обучающихся.

Обучающие (предметные):

- формировать жизненно важные двигательные умения и навыки, составляющие основу техники и тактики борьбы;
- прививать навыки личной и общественной гигиены;
- способствовать приобретению необходимых знаний в области восточных единоборств;
- способствовать формированию основных принципов тхэквондо;
- создать условия для формирования базовой техники тхэквондо;
- актуализировать знания правильного понимания корейских терминов.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая модульная программа «Боевое искусство Тхэквондо» составлена для обучающихся 7-18 лет (с 7 до 11 лет – одновозрастная группа, с 12 до 15 лет, с 15-18 лет – разновозрастная группа), соответствует психолого-педагогическим и гендерным особенностям обучающихся данного возраста. Наполняемость учебных групп в соответствии с Уставом учреждения, количество обучающихся в группе до 15 человек (в соответствии с СП 2.4.3648-20 № 28 от 28 сентября 2020 г.). Принцип набора в учебное объединение – свободный. Рекомендуется согласие от родителей (законных представителей) обучающихся и предоставление медицинской справки для допуска к занятиям.

Программа органично подходит для обучающихся данной возрастной группы, для нее обязательны связи с валеологией, физиологией, теорией и методикой единоборства. Межпредметные связи – важное условие результативности обучения и интенсивности развития каждого обучающегося.

Возрастные и психологические особенности обучающихся

7-11 лет. Развитие основных психофизических качеств, происходит в тесной связи

с формированием двигательных навыков. В младшем школьном возрасте происходит интенсивный рост мускулатуры, развитие мышечной силы, координации при общем увеличении подвижности. Однако дети не могут продолжительное время выполнять однообразные, даже несложные движения, мускулатура у них еще неокрепшая, а утомляемость высокая. Младший школьный возраст - благоприятный период для развития всех координационных и кондиционных способностей. Можно развивать такие координационные способности как точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстроту и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве и кондиционные (скоростные, скоростно-силовые, выносливость и гибкость).

С переходом в старший школьный возраст (12-15 лет) изменяется положение детей в системе деловых и личных взаимоотношений с окружающими. Особенно заметным в эти годы становится рост сознания и самосознания, представляющий собой существенное расширение сферы осознаваемого и углубление знаний о себе, людях, окружающем мире. Активно совершенствуется самоконтроль деятельности т. е. способность выбирать и избирательно контролировать любой момент или шаг в деятельности. Двигательная активность способствует усвоению информации, которая поступает из внешней среды, через сенсорные системы. Эта информация имеет значение не только для повышения физической и умственной работоспособности, но и для становления человека как личности. Формирование органов и систем развивающегося организма происходит неодновременно: одни из них развиваются раньше, другие позднее. Физическое воспитание и спортивное совершенствование способствуют более тонкому взаимодействию сигнальных систем и расширяют влияние речи и мышления на двигательную функцию.

В старшем возрастном периоде 15-18 лет развитие тех или иных качеств у обучающихся рассматриваются не только с точки зрения совершенствования двигательных способностей, но и обязательно с точки зрения обеспечения нормального протекания процесса физического развития и повышения функциональных возможностей растущего организма, который способен адекватно воспринимает направленные нагрузки, в зависимости от периода учебно-тренировочного процесса. Оптимальный эффект для развития силовых качеств предоставляют упражнения с отягощениями: гантели, штанги, гири. Рост мышечной массы позволяет развивать скоростные и скоростно-силовые качества. Начинает меняться форма и техника движений из-за анатомических изменений, происходящих в организме, в связи с чем возникает необходимость выполнять коррекцию содержания формы техники. Наблюдается значительное повышение ясности ума и продуктивности процесса мышления, возникают новые интересы, возрастает значение эмоциональных процессов, побуждающих к деятельности.

Сроки реализации программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая модульная программа «Боевое искусство Тхэквондо» реализуется за один учебный год, в количестве 168 учебных часов (базовый уровень). Запланированное количество учебных часов достаточно для освоения обучающимися модульной программы. Учебный процесс по данной программе начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа.

Образовательная деятельность по реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программам регулируется на основании локального акта «Положение о порядке организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в МБОУ ДО «Свежий ветер» (комплекс основных характеристик, объем, календарный учебный график).

Комплекс основных характеристик образования

№	Год обучения, модуль	Количество часов	Количество недель в год	Количество часов в год
1	Образовательный модуль «Искусство Тхэквондо»	36	42	168
2	Образовательный модуль «Тхэквондо-уровень»	36		
3	Образовательный модуль «Выносливость и сила»	36		
4	Образовательный модуль «Тхэквондо-эффект»	36		
5	Образовательный модуль «Путь к успеху»	24		

Объем

Календарный учебный график

Год обучения	Кол-во учебных недель в год	Объем учебных часов в год	Дата начала учебного года	Дата окончания учебного года
1	42	168	01.09	31.08

Формы обучения: очная

Формы обучения по программе «Боевое искусство Тхэквондо» определяются организацией, осуществляющей образовательную деятельность, самостоятельно (в соответствии с Уставом учреждения).

Занятия в объединениях могут проводиться по группам, индивидуально или всем составом. Допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения. Дополнительные общеобразовательные программы реализуются организацией, осуществляющей образовательную деятельность как самостоятельно, так и посредством сетевых форм их реализации.

Формы организации деятельности

Программа предусматривает использование в работе индивидуальной, коллективной формы занятия.

Индивидуальные формы работы

Индивидуальные формы работы проводятся с целью отработки умений и навыков по ОФП и СФП, соответствующих уровню подготовленности обучающихся.

Коллективные формы работы

Обучающиеся получают представление о строении и функциях организма, технике и тактике спортивной борьбы тхэквондо, направленной на формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, развитие разнообразных координационных способностей; отрабатывают общие для всех общеразвивающие и специальные упражнения по заданию педагога-тренера, а затем самостоятельно.

Коллективные формы работы

Индивидуальные формы работы

Образовательная деятельность, предусмотренная модульной программой «Боевое искусство Тхэквондо»	**Формы организации**
Учебная деятельность	Теоретические и практические занятия, учебно-тренировочные занятия, технические и тактические упражнения, беседы, контрольные переводные нормативы
Воспитательная деятельность	Соревновательная деятельность, походы, бои, игры, схватки, спарринги и др.

Педагогические технологии и формы организации образовательного процесса

соответствуют целям и задачам модульной программы, способствуют творческому развитию личности обучающихся, формированию позитивных социальных интересов и позволяют индивидуализировать процесс обучения в рамках общего количества отведенных часов.

Режим занятий

Занятия проводятся согласно расписанию учебных занятий (в соответствии с СП 2.4.3648-20 № 28 от 28 сентября 2020 г.): 2 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность занятия 45 минут. Между занятиями предполагается перерыв 10 минут. Занятия строятся с учетом психолого-педагогических и физических возрастных особенностей обучающихся.

Планируемые (ожидаемые) результаты освоения и способы определения результативности модульной программы

1) Теоретическая подготовка

Обучающиеся должны знать:

- технику безопасности на занятиях по различным видам единоборства;
- технику безопасности при работе с инструментом;
- основные средства тренировки (строевые упражнения, специально подготовительные координационные и развивающие упражнения);
- основу техники и тактики спортивной борьбы;
- историю развития спортивной борьбы в России;
- правила соревнований (организация и проведение соревнований);
- упражнения общеразвивающие и специальные;
- термины, используемые для проведения занятий и поединка.

2) Практическая подготовка

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, упражнения для развития скорости; упражнения для развития силы; акробатические упражнения; легкоатлетические упражнения;
- проявлять активность в подвижных и спортивных играх;
- выполнять специальные упражнения для развития гибкости и координации движений; эстафеты, упражнения для отработки страховки и самоконтроля при падениях; специальные упражнения на «мосту»; имитационные упражнения; упражнения с манекеном; подвижные игры с элементами единоборств;
- владеть основными приемами техники и тактики единоборства.

3) Личностные результаты

Обучающий должен:

- быть заинтересованным в учебно-тренировочном занятии;
- сотрудничать с коллективом, со сверстниками, оказывать товарищу помощь, проявлять самостоятельность;
- выполнять различные роли в объединении (лидера, исполнителя, критика);
- проявлять самостоятельность при выполнении стоек, ударов, упражнений.

Специальная подготовка

Методы организации занимающихся при разучивании технических действий тхэквондистов:

- организация занимающихся без партнера в одно-шереножном строю;
- организация занимающихся без партнера в двух шереножном строю;
- усвоение приема по заданию тренера;
- ведение условного боя, имитационных упражнений;

- тренировка на снарядах. Тренировка специальной ударной выносливости на тяжелом боксерском мешке в различных двигательных режимах. Отработка точных ударов на лапах. Тренировка силы и точности удара на лапах и мешках;
- бой по заданию;
- спарринг.

Методические приемы обучения основным положениям и движениям тхэквондиста:
- изучение и совершенствование стоек тхэквондиста;
- из стойки на месте имитации ударов и защитных действий;
- перемещения в стойках с выполнением ударов и защитных действий;
- боевая стойка тхэквондиста;
- передвижение с выполнением программной техники;
- боевые дистанции. Изменение дистанций по заданию тренера.

Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов:
- обучение ударам и простым атакам;
- обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука);
- обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука);
- обучение защитным действиям, простым атакам и контратакам;
- защитные действия, с изменением дистанций;
- контрудары, контратаки.

По технической подготовке:
- правильно выполнять все изученные приемы;
- сдать технический экзамен;
- уметь правильно передвигаться, самостраховаться.

По психологической подготовке:
- проявлять и контролировать процессы воспитания волевых качеств.

По тактической подготовке:
- выполнять приемы защиты при передвижении партнера во всех направлениях;
- провести несколько поединков с различными партнерами различного веса, роста.

По теоретической подготовке:
- ответить на вопросы по пройденному материалу.

5) Личностные результаты
- самоорганизация, самоконтроль, терпение;
- осознанный интерес к учебно-тренировочным занятиям;
- сознательное отношение к укреплению и сохранению своего здоровья;
- сотрудничество с коллективом, со своими сверстниками;
- оказание взаимопомощи товарищу;
- уважительное отношение к позиции другого (пытаться договариваться);
- сотрудничество: умение работать в группе, отзывчивость;
- проявление инициативы в общеколлективных делах;
- адекватная оценка себя;
- проявление самостоятельности.

Оценочные материалы модульной программы

Оценочные критерии

Критерии и способы определения результативности

Критерии оценки

Для определения уровня освоения обучающимися модульной программы «Боевое искусство Тхэквондо» используется трехуровневая система:

Сфера/ уровни	Высокий	Средний	Низкий
Сфера знаний и умений	Достаточное владение основами техники и тактики единоборства,	Владение основами техники и тактики единоборства,	Слабо развит понятийный аппарат, не может на

	терминами, используемыми для проведения занятий и поединка, безошибочное и четкое выполнение общеразвивающих и специальных упражнений. Активное включение в учебно-тренировочное занятие без промедления; соблюдение правил ТБ на учебно-тренировочных занятиях и на поединке.	терминами, используемыми для проведения занятий и поединка, выполнение общеразвивающих и специальных упражнений; но при этом возможны небольшие погрешности. Включение в учебно-тренировочное занятие без промедления; соблюдение правил ТБ на учебно-тренировочных занятиях и на поединке.	достаточном уровне работать с информацией (различного вида). Не соблюдение правил ТБ на учебно-тренировочных занятиях и на поединке.
Сфера творческой активности (креативность в выполнении задания)	Выраженный интерес к учебно-тренировочным занятиям. Активно принимает участие в мероприятиях, соревнованиях (поединках) различного уровня (внутриучрежденческого, районного и городского).	Обучающийся включается в учебно-тренировочное занятие с желанием, но быстро устает; принимает участие в мероприятиях внутриучрежденческого уровня.	Обучающийся приступает к выполнению учебно-тренировочного упражнения только после дополнительных побуждений, во время тренировки часто отвлекается, выполняет упражнения неточно.
Сфера личностных результатов	Прилагает усилия к преодолению трудностей; слаженно работает в паре, умеет самостоятельно подготовить координационные и развивающие упражнения.	Планирует свою учебно-тренировочную работу по наводящим заданиям тренера и частично самостоятельно, но с небольшими погрешностями; при работе в паре возникают трудности, тренировочные упражнения даются с трудом, но желание добиться успехов присутствует.	Нерационально использует время, отведенное на поединок, выполнение общеразвивающих упражнений; не умеет планировать учебный процесс.

Виды и формы контроля

В модульной программе «Боевое искусство Тхэквондо» предусмотрен предварительный, текущий и итоговый контроль. Диагностика интересов, личностного развития проводятся периодически в течение учебного года в форме собеседования.

Предварительный контроль ставит своей целью выявления исходного уровня подготовки обучающихся, чтобы скорректировать учебно-тематический план, определить направление и формы работы учебно-тренировочных занятий, методы подготовки к поединкам, соревнованиям (посредством практических занятий – двигательные способности; наблюдения в начале учебного года).

Текущий контроль проводится с целью определения степени усвоения обучающимися программного материала и уровня их подготовленности к учебно-тренировочным занятиям. Данный вид контроля позволяет своевременно выявлять отстающих, а также опережающих обучение с целью наиболее эффективного подбора форм, методов и средств обучения.

Итоговый контроль (выполнение квалификационных нормативов) проводится с целью определения степени достижения результатов обучения, закрепления знаний, организацию обучающихся на дальнейшее обучение, выступления в поединках, соревнованиях различного уровня, участие в судействе соревнований. На каждом занятии педагог использует взаимоконтроль и самоконтроль.

Формы контроля: выступление на поединке, соревнованиях, зачет по теоретической подготовке, выполнения квалификационных нормативов по данному направлению.

Формы подведения итогов: подведение итогов обучающихся по программе осуществляется через выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП в соответствии с нормативами требованиями; участие в технической и тактической подготовке в соответствии с нормативами требованиями; участие в соревнованиях районного и городского уровня.

Учебный план

№ п/п	**Образовательные модули**	Количество часов	Количество недель в год	Количество часов в год
1	Образовательный модуль «Искусство Тхэквондо»	36	42	168
2	Образовательный модуль «Тхэквондо-уровень»	36		
3	Образовательный модуль «Выносливость и сила»	36		
4	Образовательный модуль «Тхэквондо-эффект»	36		
5	Образовательный модуль «Путь к успеху»	24		

Основные характеристики модулей

Освоение обучающимися модулей программы «Боевое искусство Тхэквондо» предполагает формирование у обучающихся первоначальных представлений о занятиях данным видом борьбы для развития широкого круга двигательных умений и навыков; действий в поединке; подготавливающих действий и их разновидностей; атак и их разновидностей; средствах противодействия атакам. Действиям спортсменов с различающейся степенью готовности, особенностями реагирования; действиями нападения и обороны в поединке; тактические навыки подготовки атаки.

Задание на самостоятельную работу обучающимся предлагаются педагогом во время учебно-тренировочного процесса на отработку того или иного элемента при достаточных знаниях об отрабатываемом элементе, правилах выполнения, мерах безопасности, а также в качестве домашнего задания. При этом используется обязательный всесторонний контроль качества выполнения задания с последующим анализом и разбором допущенных неточностей и ошибок в выполнении данного задания.

Образовательный модуль «Искусство Тхэквондо»

Цель: создание условий для укрепления здоровья, содействия физическому развитию обучающихся.

Задачи:

Воспитательные:

- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности;
- формировать культуру здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать устойчивый интерес, формировать систему знаний в области тхэквондо.

Обучающие:

- формировать жизненно важные двигательные умения и навыки, составляющие основу техники и тактики борьбы.

Предметные результаты

Обучающиеся должны знать:

- технику безопасности на занятиях по различным видам единоборства;
- основные средства тренировки (строевые, специальные, координационные и развивающие упражнения).

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять общеразвивающие, скоростные, силовые, акробатические, легкоатлетические упражнения с предметами и без предметов.

Обучающиеся должны получить навыки:

- выполнения приемов оказания первой помощи;
- выполнения разминок и специальных упражнений.

№ п\п	Наименование модулей, разделов, тем	Трудоемкость (количество часов)			Формы контроля (аттестация)
		всего	теория	практика	
Образовательный модуль «Искусство Тхэквондо»					
Раздел 1. Общая физическая подготовка					
1	Тема № 1. Вводное занятие	6	1	5	упражнения, игры, наблюдение, опрос
2	Тема № 2. Видовое разнообразие и значение упражнений в тхэквондо	11	1	10	упражнения, разминка, наблюдение
3	Тема № 3. Технические и тактические составляющие	12	1	11	упражнения, отработка ударов
4	Тема № 4. Тренировочный режим	7	1	6	упражнения, игры, беседа
	Итого по модулю:	**36**	**4**	**32**	

Содержание образовательного модуля «Искусство Тхэквондо»

Раздел 1. Общая физическая подготовка

Тема № 1. Вводное занятие

Теория. Техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях. Правила поведения в спортивном зале. Планирование учебно-тренировочного процесса. Развитие тхэквондо в России. Контратака. Врачебный контроль, самоконтроль. Значение и

содержание врачебного контроля при занятиях физической культурой и спортом.
Практика. Организация и формы работы по врачебному контролю. Значение и содержание самоконтроля спортсмена. Отработка практических приемов и способов оказания первой помощи. Образные игры и игры-освоения по темам: «Первая помощь»; «В случае ...», «Мои ощущения…», «Мои действия». Круглый стол.

Тема № 2. Видовое разнообразие и значение упражнений в тхэквондо

Теория. Составляющие тхэквондо-упражнений, направленные на развитие силовых, скоростных, координационных, гибкостных, выносливых качеств. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.
Практика. Отработка упражнений: силовых, скоростных, координационных, гибкостных, на выносливость. Выполнение упражнений с набивными мячами: поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, над головой, перед собой, за спиной. Броски и ловля; в парах, держась за мяч – упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями.
Теория. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы, туловища). Поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз.
Практика. Отработка упражнений с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.
Практика. Упражнения на развитие гибкости: наклоны корпуса (развитие гибкости позвоночника), махи ногами (увеличение амплитуды движений в тазобедренных суставах), ходьба в выпаде (увеличение амплитуды движений в тазобедренных суставах), статические упражнения в выпадах (увеличение амплитуды движений в тазобедренных суставах), шпагат, «бабочка», «лягушка», упражнения на гибкость в тазобедренных суставах в парах у стены (прямой подъем, боковой подъем, повороты в подъеме).

Тема № 3. Технические и тактические составляющие.

Теория. Обучение и совершенствование техники и тактики в единоборстве. Тактика ведения схватки. Краткие сведения о строении и функциях организма; костной системе, мышечной системе.
Практика. Основные силовые упражнения: подтягивание на перекладине. Сгибание рук, в упоре лежа, подъем туловища, лежа на спине. Приседание, выпрыгивание вверх. Быстрота: бег 10м, 20м, 30м. Прыжки в длину. Гибкость: растяжка на продольный и поперечный шпагат. Стойка «мостик». Ловкость: Челночный бег 3*10 м.

Тема № 4. Тренировочный режим.

Теория. Режим тренировки борца. Условия, обеспечивающие успешность в борьбе. Отличительные особенности тхэквондо от каратэ. Распорядок дня спортсмена. Недельный режим тренировки. Причины, признаки и первая помощь при утомлении, перенапряжении перетренированности.
Практика. Кувырки вперед-назад. Колесо. Футбол. Волейбол. Игры с использованием элементов боя и борьбы. Выносливость: кросс 800 м, Повторение приемов на время.

Образовательный модуль «Тхэквондо-уровень»

Цель: создание условий для укрепления здоровья обучающихся посредством упражнений и тренировочных занятий тхэквондо.

Задачи:

Воспитательные:
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям выбранным видом спорта.

Развивающие:
- развивать физические и специальные качества в области тхэквондо.

Обучающие:

- формировать жизненно важные двигательные умения и навыки, составляющие основу техники и тактики борьбы.

Предметные результаты

Обучающиеся должны знать:

- основу техники и тактики спортивной борьбы тхэквондо.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять специальные упражнения; участвовать в спортивных эстафетах; подвижных играх;
- выполнять упражнения, приемы тхэквондо при работе с манекеном.

Обучающиеся должны получить навыки:

- выполнения приемов самостраховки и самоконтроля.

№ п\п	Наименование модулей, разделов, тем	Трудоемкость (количество часов)			Формы контроля (аттестация)
		всего	теория	практика	
Образовательный модуль «Тхэквондо-уровень»					
Раздел 1. Специальная физическая подготовка					
1	Тема № 1. Функциональные спортивные составляющие	5	2	3	упражнения, отработка спецприемов, опрос
2	Тема № 2. Силовые, волевые, скоростные упражнения	9	1	8	упражнения, беседы
3	Тема № 3. Спортивное совершенствование	12	1	11	технические приемы, опрос, наблюдение
4	Тема № 4. Физиологические способности спортсмена	10	1	9	имитационные упражнения, игры, опрос, анализ
	Итого по модулю:	**36**	**5**	**31**	

Содержание образовательного модуля «Тхэквондо-уровень»

Раздел 1. Специальная физическая подготовка

Тема № 1. Функциональные спортивные составляющие.

Теория. Правила соревнований, их организация и проведение. Виды и способы проведения соревнований. Обучение и совершенствование техники и тактики в единоборстве. Краткие сведения о строении и функциях организма.

Практика. Тактика ведения схватки. Отработка спецприемов сохранности костной системы и поддержания мышечной системы

Тема № 2. Силовые, волевые, скоростные упражнения.

Теория. Основные виды упражнений на развитие силовых и волевых возможностей организма. Приемы совершенствования спортивной техники. Изучение возможностей партнера и условий соревнований.

Практика. Специальные упражнения для развития гибкости, координации, скорости движений. Сила: Отработка ударов на «лапах» руками и ногами. Быстрота: удары руками и ногами на скорость 3 с, 5 с, 10 с, 20 с. Выносливость: выполнение ударов на длительное время 3, 5, 10 минут. Подвижные игры с элементами единоборства. Подвижные игры на развитие скоростных способностей; челночный бег. Расслабляющие упражнения и их значение.

Тема № 3. Спортивное совершенствование.
Теория. Приемы совершенствования спортивной техники. Изучение возможностей партнера и условий соревнований.
Практика. Упражнения для развития общих физических качеств. Упражнения на развитие силовых способностей, гибкости, выносливости, быстроты ловкости. Сила: подтягивание на перекладине. Сгибание рук, в упоре лежа, подъем туловища, лежа на спине. Приседание, выпрыгивание вверх. Быстрота: Бег 10м, 20м, 30м.
Практика. Прыжки в длину. Гибкость: растяжка на продольный и поперечный шпагат. Стойка «мостик». Ловкость: Челночный бег 3*10 м. Кувырки вперед-назад. Колесо. Футбол. Волейбол. Игры с использованием элементов боя и борьбы. Выносливость: кросс 800 м, Повторение приемов на время.
Тема № 4. Физиологические способности спортсмена.
Теория. Техника и методика тренировочных занятий. Правила соревнований, их организация. Врачебный контроль, самоконтроль при занятиях единоборствами. Массаж. Антропометрические измерения физического развития спортсмена. Измерения частоты сердечных сокращений. Последовательность массажных приемов. Массаж при спортивных травмах.
Практика. Специальные упражнения для развития гибкости и координации движений. Сила: отработка ударов на «лапах» руками и ногами. Быстрота: удары руками и ногами на скорость 3 с, 5 с, 10 с, 20 с. Выносливость: выполнение ударов на длительное время 3, 5, 10 минут. Подвижные игры с элементами единоборства. Имитационные упражнения, на расслабление, подвижные игры с элементами единоборств. Упражнения в самостраховке и страховке партнера.

Образовательный модуль «Выносливость и сила»

Цель: создание условий для комплексного физического гармонического развития обучающихся.

Задачи:
Воспитательные:
- способствовать организации содержательного досуга средствами единоборства.
Развивающие:
- развивать умственные и физические аспекты обучающихся через изучение приемов и базовых элементов боевого искусства тхэквондо.
Обучающие:
- формировать умения качественного и точного выполнения боевых приемов тхэквондо.

Предметные результаты
Обучающиеся должны знать:
- правила поведения в спортивном зале, на спортивных соревнованиях, тренировочных и спортивно-игровых мероприятиях;
- основы гигиены, закаливания, тренировочном режиме.
Обучающиеся должны уметь:
- выполнять специальные упражнения для развития быстроты, силы, ловкости с манекеном, в парах, индивидуально.
Обучающиеся должны получить навыки:
- выполнения упражнений на расслабление;
- выполнения игровых элементов в соревновательных мероприятиях.

№ п\п	Наименование модулей, разделов, тем	Трудоемкость (количество часов)			Формы контроля (аттестация)
		всего	теория	практика	
Образовательный модуль «Выносливость и сила»					

Раздел 1. Техника и тактика единоборства					
1	Тема № 1. Правила и принципы тхэквондо	16	1	15	упражнения, отработка стоек, рефлексия
2	Тема № 2. Успешные элементы тхэквондо	15	1	14	технические и тактические упражнения, спарринги, наблюдение, анализ
3	Тема № 3. Инструкторско – судейская практика	5	1	4	упражнения на отработку ударов, поединки, зачет
Итого по модулю:		**36**	**3**	**33**	

Содержание образовательного модуля «Выносливость и сила»

Раздел 1. Техника и тактика единоборства

Тема № 1. Правила и принципы тхэквондо.

Теория. Основы техники и тактики единоборства. Тактика ведения поединка. Правила выполнения упражнений, самоконтроль. Элементы скоростносиловых действий. Принципы тхэквондо. Тактика поведения поединка, участия в соревнованиях.

Практика. Упражнения на изучение и совершенствования технических действий. Понятие стойка. Виды стоек. Основные стойки: чумби, чучум соги. Передвижение в стойках. Выполнение блоков: ольгуль маки, аре маки. Удары руками: субон черуги. Выполнение ударов ногами: ап чаги, ап туле, анэса, покеса.

Практика. Упражнения на развитие гибкости, быстроты, силы, координации и ловкости. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.

Тема № 2. Успешные элементы тхэквондо.

Теория. Правила выполнения упражнений, самоконтроль. Элементы скоростносиловых действий. Принципы тхэквондо. Тактика поведения поединка. Тактика участия в соревнованиях.

Практика. Упражнения на изучение и совершенствование технических действий. Значение кажжого пумсе. Пумсе – условный бой. Передвижение в стойках. Выполнение блоков: ольгуль маки, аре маки, мантом маки, пакат маки. Удары руками: субон черуги. Выполнение ударов ногами: ап чаги, ап туле, анэса, покеса, ти чаги, едан ти чаги. Как утроить скорость удара.

Теория. Тактика участия в соревнованиях. Анализ поединка, соревнований. Участие в мероприятиях городского, регионального, областного и всероссийского уровня.

Практика. Спарринги. Отработка ударов на макиварах. Техника свободного спарринга. Приемы боя в структуре вариативной соревновательной техники. Техника ударов. Техника защит.

Практика. Упражнения для отработки подач мяча, нападающих ударов, блокирования. Самоконтроль спортсмена. Анализ поединка, соревнований.

Тема № 3. Инструкторско – судейская практика

Теория. Основополагающие спортивной терминологии. Методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение

победителей.
Практика. Организация и отработка проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия, подготовительной части занятия. Правила соревнований. Особенности судейской терминологии, жесты. Определение победителей. Выявление типичных ошибок при проведении поединка. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Весовые категории. Единая Всероссийская спортивная классификация.

Образовательный модуль «Тхэквондо-эффект»

Цель: формирование личных способностей и умений выражения спортивной этичности через демонстрацию физических качеств в борьбе тхэквондо.

Задачи:

Воспитательные:
- воспитывать индивидуальную профессиональную спортивную этичность;
- содействовать личностному развитию и профессиональному самоопределению.

Развивающие:
- развивать психофизическую подготовку, направленную на овладение принципами саморегуляции и снятия психоэмоционального напряжения.

Обучающие:
- формировать основные знания, правила этикета в тхэквондо;
- расширить спектр знаний об анатомических основах спортсменов-тхэквондистов;
- актуализировать знания обучающихся о принципах и важных составляющих соревновательной деятельности.

Предметные результаты

Обучающиеся должны знать:
- основы этики в тхэквондо;
- специальную анатомическую терминологию;
- правила поведения при проведении поединков и соревновательных мероприятий.

Обучающиеся должны уметь:
- владеть приемами самоорганизации, самоуправления;
- этично сотрудничать со сверстниками, коллективом, проявлять самостоятельность.

Обучающиеся должны получить навыки:
- самоорганизации, самоконтроля, терпения;
- ведения спортивных боев по условиям и заданиям на соревнованиях различных уровней.

№ п\п	Наименование модулей, разделов, тем	Трудоемкость (количество часов)			Формы контроля (аттестация)
		всего	теория	практика	
Образовательный модуль «Тхэквондо-эффект»					
Раздел 1. Соревновательная деятельность					
1	Тема № 1. Этикет тхэквондо	13	4	9	игры, круглый стол
2	Тема № 2. Анатомические основы, содержание и значение	15	5	10	игры-задания, эстафеты, упражнения, рефлексия
3	Тема № 3. Соревнования и правила	8	2	6	упражнения
	Итого по модулю:	**36**	**11**	**25**	

Содержание образовательного модуля «Тхэквондо-эффект»

Раздел 1. Соревновательная деятельность

Тема № 1. Этикет тхэквондо.

Теория. Составляющие этикета в тхэквондо; поведение спортсмена на тренировке; поведение спортсмена на соревнованиях; поведение спортсмена в обычной жизни.
Практика. Имитационные ситуации, воображаемые, образно-символические игры, имитирующие реальную соревновательную обстановку в условиях спаррингов, соревновательных мероприятиях, для проявления личностных и этических качеств обучающихся в образе «самостоятельного тхэквондиста». Круглый стол с обсуждениями и анализом.

Тема № 2. Анатомические основы, содержание и значение

Теория. Анатомические и физиологические основы воздействия упражнений на организм спортсмена. Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Физиологическое обоснование правил дыхания в упражнениях. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Сердечнососудистая система: понятие о частоте сердечных сокращений. Влияние физических упражнений на организм человека. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности.
Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность. Объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение.
Практика. Изучение и выполнение упражнений на восстановление дыхания, снятия напряжения сердечных мышц и упражнений, устраняющих переутомление. Коллективные игры-задания, эстафеты и упражнения с предметами: мяч, кегли, веревки и др.

Тема № 3. Соревнования и правила.

Теория. Правила, значение соревнований, их организация и проведение. Возрастные группы и весовые категории участников соревнований. Способы, виды проведения соревнований. Способы судейства. Методика судейства. Роль судьи, как воспитателя, способствующего повышению спортивного мастерства. Подготовка инвентаря и экипировки к занятиям.
Практика. Упражнения для развития общих физических качеств, силовых способностей, гибкости, выносливости, быстроты, ловкости.
Практика. Отработка навыков судейства. Проведение разминки. Отработка обязанностей дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования, сдача его после окончания занятия). Выполнение упражнений, технических приемов обучающимися.

№ п\п	Наименование модулей, разделов, тем	Трудоемкость (количество часов)			Формы контроля (аттестация)
		всего	теория	практика	
Образовательный модуль «Путь к успеху»					
Раздел 1. Контрольно- переводные испытания. Подведение итогов					
1	Тема № 1. Техника и демонстрация ударов и упражнений.	12	-	12	спарринги, сдача нормативов
2	Тема № 2. Самостраховка	5	1	4	упражнения, наблюдение, рефлексия
3	Тема № 3. Контрольные итоги и нормативы	7	-	7	сдача контрольных

					нормативов, анализ, учебно-тренировочные игры
	Итого по модулю:	**24**	**1**	**23**	

Содержание образовательного модуля «Путь к успеху»

Раздел 1. Контрольно-передовые испытания. Подведение итогов

Тема № 1. Техника и демонстрация ударов и упражнений.

Практика. Базовая техника ударов. Упражнения на гибкость. Нормативы ОФП.

Тема № 2. Самостраховка.

Теория. Самостраховка, ее значение в повседневной деятельности и в спорте. Техника безопасности. Анатомическое и практическое обоснование техники самостраховки. Способы самостраховки на соревнованиях.

Практика. Содержательные составляющие кувырков. Отработка упражнений на совершенствование техники: кувырка вперед; совершенствование техники кувырка назад; кувырок через плечо вперед (разучивание основы техники по разделениям из ИП с колена, разучивание и закрепление техники в целом с колена, разучивание и закрепление техники в целом из стойки); кувырок через плечо назад (разучивание основы техники по разделениям из ИП с колена, разучивание основы и деталей техники в целом с колена, разучивание основы и деталей техники в целом из стойки); страховка падением на бок (разучивание конечной фазы, разучивание по разделениям, отработка в целом).

Тема № 3. Контрольные итоги и нормативы.

Практика. Подведение итогов за учебный год. Сдача контрольных нормативов. Учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам.

Примечание: количество учебных часов тем занятий носит рекомендательный характер с учетом возрастных особенностей обучающихся. Но в обязательном порядке должно быть обеспечено общее количество учебных часов в год.

Организационно – педагогические условия (методическое обеспечение) модульной программы

Атакующие действия в тхэквондо в преобладании базируются на взаимодействии двух сил. Первая связана с воздействием на тело соперника в результате удара, вторая - с инерцией движущихся сегментов тела соперника. Правильно используя поступательное движение тела соперника, достаточно нанести несильный встречный удар, чтобы опрокинуть его.

Учебно – методическое обеспечение

Модульной программой «Боевое искусство Тхэквондо» предусматриваются занятия стандартные и нестандартные: учебно-тренировочное занятие, занятие – поединок, занятие – испытание, занятие-соревнование.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

На *теоретических* занятиях обучающиеся получают знания физической культуры, физиологии и биомеханики физических упражнений физических упражнений, гигиене, методике обучения и тренировке в необходимом объеме. Изучение теоретического материала программы осуществляется в форме 20-30 минутных бесед в начале занятий или может проводиться как самостоятельное теоретическое занятие длительностью 45 минут. Теоретические сведения сообщаются обучающимся и в процессе проведения практических занятий.

Практические занятия состоят из следующих разделов: общая и специальная физическая подготовка, изучение и совершенствование техники и тактики единоборства, контрольно-переводные испытания. Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме групповых учебно-тренировочных занятий по общепринятой методике в спортивном зале. Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей на занятиях отводится значительное место.

Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей. Специальная - развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для определенного вида спорта. Для эмоциональности занятий рекомендуется широко применять подвижные игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы испытаний, соревнований.

Занятия по технической и тактической подготовке включают овладение спортивной специализацией по тхэквондо.

Раздел программы «Контрольно-переводные испытания» проводятся в соответствии с учебным планом-графиком и контрольно-переводными нормативами.

Во время организации и проведения учебно-тренировочных занятий следует особое внимание обратить на соблюдение мер предупреждению и профилактики травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

Для достижения поставленной в данной программе цели и получения ожидаемого результата на занятиях по программе «Тхэквондо» применяются две группы методов физического воспитания:

1) специфические

- метод строго регламентирующие упражнения:
- метод обучения двигательным действиям;
- методы воспитания физического качества (стандартно/переменно-интервальные упражнения, стандартно/переменно-непрерывные упражнения);
- игровой метод – обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков - на основе содержания, условий и правил игры;
- соревновательный метод – стимулирование максимального проявления двигательных способностей и выявление уровня их развития, содействие воспитанию волевых качеств, обеспечение максимальной физической нагрузки;

2) общепедагогические методы включают в себя:

- словесные методы: дидактический рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, инструктирование, комментарии и замечания, команды, указания;
- методы наглядного воздействия: непосредственная и опосредованная наглядность, направленного прочувствования двигательного действия, срочной информации.

Методы воспитания силы: метод непрерывных усилий с нормированным количеством повторений; метод динамичных усилий; «ударный» метод – совершенствование «взрывной силы» и реактивной способности двигательного аппарата в щадящем режиме (динамический отдых).

На занятиях педагог применяет комплекс разнообразных педагогических методов:

- *словесный метод* - играет важную роль в развитии умственной деятельности обучающих;
- *метод иллюстративной наглядности* - не должно быть пассивное созерцание обучающимся предложенного для освоения материала, педагогу необходимо выяснить, понятно ли обучающимся увиденное, понравилось или нет и почему, либо разобраться в увиденном;

- *концентрический метод* - педагог, по мере усвоения определенных движений, упражнений, вновь возвращается к ним, но уже используя все более сложные упражнения и задания;
- *метод показа* - предполагает, что прежде, чем приступить к разучиванию нового, материала, педагог предваряет его своим точным показом; в. демонстрации педагога движение выглядит в законченном виде, и обучающиеся сразу видят конкретное выполнение движений, техники, что будит воображение;
- *музыкальное сопровождение, как методический прием* - умелый подход к правильному подбору музыкального материала для проведения аутотренинга во время динамических пауз, при подготовке к соревнованиям спортсмена (самбиста) с первых занятий исключает формальный подход обучающихся занятиям (правильно выбранная музыка несет в себе все те эмоции, которые затем обучающиеся проявляют в соревнованиях, турнирах, поединках);
- *импровизационный метод* - данный метод помогает обучающемуся постепенно раскрепоститься, обрести внутреннюю и внешнюю свободу и уверенность в выполнении движений, при подготовке к соревнованиям, поединкам, турнирам;
- *игровой метод* - в процессе игровых действий у обучающихся формируются волевые качества, приобретается опыт поведения и ориентировки, совершенствуются физические, двигательные умения и навыки;

Методы контроля и самоконтроля

Применяются обще методические и специфические принципы

общеметодические: принцип сознательности и активности; принцип наглядности;
- принцип доступности и индивидуальности.

специфические: принцип непрерывности процесса физического воспитания; принцип системного чередования нагрузок и отдыха; принцип постепенного наращивания развивающее-тренирующих воздействий; принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок.

Средства воспитания силы:

Основные средства: упражнения, отягощенные весом собственного тела; упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа (силовая скамья); статистические упражнения в изометрическом режиме.

Дополнительные средства: упражнения с использованием внешней среды; упражнения с использованием сопротивления упругих предметов; упражнения с противодействием партнера.

Оптимально сочетание названных методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач программы тхэквондо.

Дидактическое обеспечение программы: схемы «Различные виды ударов рукой», схемы «Постановки тела, рук и ног в поединке», алгоритмические схемы «Техника и тактика обучения и совершенствования единоборства».

Современные образовательные технологии

Здоровьесберегающие технологии:
- медико-гигиенические технологии;
- оздоровительные технологии;
- технология обучения и воспитания культуры здоровья;
- игровые технологии;
- технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности.

На занятиях осуществляется разнообразные виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников: технологии сохранения и стимулирования здоровья (пауза, отдых, релаксация после динамических нагрузок), технологии обучения здоровому образу жизни. Традиционно проведение спортивного праздника «Папа, мама, я – спортивная семья!», «Дня здоровья», «В здоровом теле!» и др. В обязательном порядке два раза в год проводится инструктаж обучающихся по вопросам

техники безопасности и профилактики травматизма на учебно-тренировочных занятиях тхэквондо.

Информационные технологии:

- поиск информации в Интернет, библиотеке как самостоятельная работа обучающихся;
- использование информационного материала педагогом в процессе объяснения новой темы занятия.

Материально-техническое обеспечение программы

- спортивный зал в соответствии с СП 2.4.3648-20 № 28 от 28 сентября 2020 г., с оснащением для игр в баскетбол, футбол, волейбол;
- перекладина, шведская стенка, спортивные лавки;
- баскетбольные, футбольные и волейбольные мячи; эстафетные палочки, кегли, скакалки, веревки и др.;
- манжеты, «лапа», груша, ракушка,
- спортивная форма «Добок», протектора, шлемы, накладки,

Занятия должны проводиться в зале с хорошим освещением, соответствующем СП 2.4.3648-20 № 28 от 28 сентября 2020 г. Помещение должно проветриваться перед занятиями и во время динамических пауз.

Кадровое обеспечение

Реализация программы и подготовка занятий осуществляются педагогом дополнительного образования с учетом квалификационных требований и профессиональных стандартов. Педагог осуществляет дополнительное образование обучающихся в соответствии с направленностью своей образовательной программы.

Информационное обеспечение модульной программы

Список литературы

1. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор, - М. ФиС, 1983-75 с.
2. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена - Киев. Здоровья, 1984-144 с.
3. Головихин Е.В., Степанов С.В. Организация и методика обучения в спортивных видах единоборств: Учебно-методическое пособие: Екатеринбург – УГТУ-УПИ, 2005. – 69 с.
4. Голдик М.А. Спортивная метрология-М. ФиС. 1988-192 с
5. Горбылев А.М. «Хиден» (1-8 вып.): научно-методический сборник. – «Горбылёв А.М.», 2011
6. Детская спортивная медицина/под ред. Тихвинского СВ., Хрущева СВ. М, Медицина,1980-439с
7. Накаяма М. Динамика каратэ / Пер. с англ. А. Куликова. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999. — 304 с.
8. Накаяма М. Практическое каратэ для всех/ Пер. с англ. А. Куликова. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999. – 288 с.
9. М. Накаяма "Лучшее каратэ. Том 5. Хеаны, Текки"/ Пер. с англ. А. Куликова. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999. — 202 с.
10. Накаяма М. Динамика каратэ / Пер. с англ. А. Куликова. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999. — 304 с.
11. Теория и методика физической культуры: Учебник /под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина – М.: «Советский спорт», 2010. – 464с.
12. Фунакоси Гитин Карате-до: мой способ жизни = Karate-Do, My Way of Life. — 2000 [Электронный ресурс] URL: http://www.e-reading.link/book.php?book=60908
13. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов-Киев, Олимпийская л-ра, 1999-320 с
14. Спортивная борьба: Учеб.пособие для техникумов и ин-тов физ.культуры / Под ред. Г.С.Туманяна,- М,; Физкультура и спорт, 1985-144с.
15. Станков А.Г., Климин В.П., Писемский И,А. Индивидуализация подготовки борцов. - М.: Физкультура и спорт, 1984- 240 с.
16. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор, - М. ФиС, 1983-75 с.
17. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена - Киев. Здоровья, 1984-144 с.
18. Голдик М.А. Спортивная метрология-М. ФиС. 1988-192 с
19. Детская спортивная медицина/под ред. Тихвинского СВ., Хрущева СВ. М. Медицина,1980-439с
20. Дубровский ВИ Реабилитация в спорте МФиС 1991
21. Журналы «ТиП ФК», «ФК:воспитание, образование, тренировка»
22. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов-Киев, Олимпийская л-ра, 1999-320 с
23. Пилоян РА, Суханов АД Многолетняя подготовка спортсменов - единоборцев. Малаховка, 1999

Приложение № 1

Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей модульной программы «Боевое искусство Тхэквондо»

Год	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				Июль				Август				Количество учебных часов	Количество недель
№ недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48		
1 год	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	*	*	*	*	*	*	168	42

*Дни отпуска педагога