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 МБОУДО «Свежий ветер»
С.В. Мурышова
Приказ № 69 от 31.05.2023 г.

O="МБОУ ДО ""Свежий ветер""", CN="Мурышова Светлана Владимировна, директор", E=veter@edu.tgl.ru
00 90 b2 a2 88 f3 69 2e 5f
2023-05-31 14:52:32

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Тхэквондо»

Возраст обучающихся: 7 -18 лет

Срок реализации: 1 год

Составители:
Даниуллов Руслан Шамильевич,
Корчашкин Роман Александрович,
педагоги дополнительного образования

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

Тольятти, 2023

Оглавление

Пояснительная записка…….. 3-13

Введение, направленность модульной программы……..3-4

Актуальность, педагогическая новизна …….. 4-7

Педагогическая целесообразность, воспитательный потенциал программы…….7-8

Цель и задачи, способы определения результативности……..... 8-9

Адресат модульной программы…….9

Сроки реализации программы…….10

Комплекс основных характеристик образования……..10

Формы обучения, формы организации деятельности……10-11

Режим занятий……11

Планируемые (ожидаемые) результаты, оценочные материалы

Критерии и способы определения результативности

Формы контроля, формы подведения

итогов……11-13

Учебный план и содержание модульной программы…….13-19

Организационно – педагогические условия (методическое обеспечение)

программы……...19-22

Информационное обеспечение модульной программы

Список литературы …….…….. ..23

Приложения

Приложение № 1. Перечень учебно-методических материалов к УМК

Приложение № 2 Годовой календарный учебный график МБОУ ДО «Свежий ветер» на 2023-2024 учебный год

Приложение № 3. Календарный учебный график педагога

Комплекс основных характеристик образования
Пояснительная записка

Введение

На современном этапе развития, российское общество предъявляет запрос на организацию активной целенаправленной работы с подрастающим поколением. Сложная социально-экономическая ситуация в стране требует новые формы, методы воспитания и обучения для возрождения нации через усиление роли физического воспитания, что привело бы к повышению интереса к физической культуре и охране здоровья детей и молодежи.

Тхэквондо́ — корейское боевое искусство, но не закостенелая догма, а постоянно трансформирующаяся и развивающаяся вместе с обществом. Это богатейший арсенал технических приёмов, взятых из предшествующих стилей древне корейских боевых искусств и преобразованных современным стилем жизни. В целом – это и скорость современной жизни, и энергия молодости, и мудрость древности.

Тхэквондо - олимпийский вид спорта, кроме того – это одно из самых современных боевых искусств. Что же означает слово "тхэквондо"? Корейское "тхэ" означает "выполнение удара ногой", "квон" – "кулак", "до" – "искусство", "путь" – путь истины, проторенный в прошлом, покрытый святостью и мудростью. Соединив все вместе, получаем, что, название в переводе означает "Путь ноги и кулака". В Корее традиционный бой ногами «тхэккён» был известен более 2000 лет назад. Тхэквондо, в отличие от других боевых искусств, характеризуется большим количеством высоких прыжков с ударами ногами.

Грамотно организованная секционная работа педагога-тренера и логично выстроенная структура программы «Тхэквондо» 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. Занятия тхэквондо являются эффективным средством нравственного и физического совершенствования. В физическом плане борьба предусматривает развитие и совершенствование двигательных качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость), повышение функциональных возможностей организма, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. На психологическом уровне развивает уверенность в своих силах, уважение к себе и другим, воспитывает характер и волю.

В условиях дополнительного образования, программа «Тхэквондо» отвечает заказам социума, востребована среди родительского сообщества, способствует физическому и духовному развитию, адаптации подростков к жизни в обществе, содействует поднятию уровня культуры и организацию содержательного досуга. Занятия в детском объединении полезны тем, что в результате освоения программы, обучающиеся приобретают уверенность в себе, у них формируется атлетическая фигура, умения ухаживать за собой, а также навыки владения и управления личным эмоциональным фоном в экстремальных случаях, либо при необходимости защиты слабых.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тхэквондо» модифицированная, *физкультурно-спортивной направленности.*

При разработке данной программы дифференцированно соблюдены принципы, позволяющие учитывать разный уровень развития и разную степень освоенности содержания обучающимися – программа *ознакомительного уровня.*

Актуальность программы

Занятия тхэквондо служат эффективным средством не только физического, но и нравственного совершенствования, гармоничного развития личности, так как тхэквондо формирует внутреннюю культуру человека, характер, дисциплину, волю, воспитывает коллективизм, развивает чувства обязательности и ответственности. Во время занятий тхэквондо у человека развиваются скорость мышления, интуиция, умение управлять своим телом и своими эмоциями, появляется уверенность в своих действиях. Тхэквондо позволяет даже физически слабому получить мощное оружие - приобрести уверенность в себе для того, чтобы при необходимости защитить себя и других. Это как раз наиболее подходящее боевое искусство для физически слабых юношей 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.

Модульная программа «Тхэквондо» включает в себя 4 образовательных модуля:
1 - образовательный модуль «Тхэквондо для всех» (32 уч. ч.);
2 - образовательный модуль «Тхэквондо защита» (36 уч. ч.);
3 - образовательный модуль «Система Тхэквондо» (29 уч. ч.);
4 - образовательный модуль «Боевой стиль» (29 уч. ч.)

Итого: 126 часов в год.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «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);
- План мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022-2024 годы) в Самарской области (утверждена Правительством Самарской области);
- 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 Минобрнауки России № 882, Минпросвещения России № 391 от 05.08.2020г. «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме 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»).
- 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.

Новизна программы

Новизна дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «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.

В условиях современных глобальных вызовов и стратегических изменений усилен запрос к потенциалу системы дополнительного образования для определения современных траекторий формирования нового содержания и качества [Концепция развития дополнительного образования детей до 2030г.] В связи с чем, данная ситуация требует соответствующего обновления содержания, имиджевой составляющей и реконструкции условий при реализации общеобразовательных общеразвивающих программ.

Как одно из направлений обозначенных преобразований, в соответствии с ФЗ «Об образовании в РФ» от 29.12.2012г. № 273 (последняя редакция) /Ст.15) при реализации дополнительных общеобразовательных программ предполагается сетевая форма взаимодействия. В связи с чем, в ДОО программу «Тхэквондо» включено взаимодействие таких сетевых организаций как: НП «Профессионально-спортивный клуб ТХЭКВОНДО «ТОРНАДО» г. о. Тольятти, АНО «Профессиональный спортивный клуб «Олимпиец» г. о. Тольятти в условиях партнерства, на основании заключения Договоров о совместном сотрудничестве на безвозмездной основе, составлены Планы совместных мероприятий. Данные планы сотрудничества обеспечивают для обучающихся организацию и

расширение спектра и разноплановости мероприятий, реализуемых как в условиях образовательно-воспитательного пространства, так в каникулярное время, а также по индивидуальным планам работы.

Содержательное партнерство предполагает, что базовая организация – МБОУ ДО «Свежий ветер» г. о. Тольятти, а организации, обладающие ресурсами – НП «Профессионально-спортивный клуб ТХЭКВОНДО «ТОРНАДО» и АНО «Профессиональный спортивный клуб «Олимпиец», представляющие для детей и подростков реальную возможность на базе своих спортивных площадок, залов, либо при использовании кадровых ресурсов – педагогов-тренеров, физкультурно-спортивного оборудования и при использовании партнерских отношений с бизнес-организациями города, реализовывать практические знания, демонстрировать спортивные техники, освоенные тактические умения и навыки боевого искусства тхэквондо.

Цель реализации ДООП «Тхэквондо» в этом сетевом взаимодействии - повышение качества и доступности образования за счет интеграции и использования ресурсов организаций-партнеров.

Основные задачи реализации ДООП «Тхэквондо» в сетевой форме:

- расширение спектра образовательно-воспитательного пространства;
- эффективное использование ресурсов базового учреждения и организаций-партнеров, реализующих программу «Тхэквондо»;
- предоставление обучающимся, родителям, зрителям возможности выбора различных модулей, разделов программы в соответствии с индивидуальным образовательным запросом;
- расширение доступа для обучающихся, родителей (представителей семей), зрителей возможности к образовательным ресурсам организаций-партнеров;
- реализация новых подходов к организационному построению образовательного процесса в обозначенных сетевых учреждениях;
- формирование актуальных компетенций обучающихся за счет изучения и использования опыта союзных организаций по профилю деятельности.

Данная работа осуществляется при использовании комплексов методического сопровождении, при использовании специальной литературы, разработок педагогов и тренеров сетевых организаций при реализации ДООП «Тхэквондо»: программ родительских собраний, разработок семинаров-практикумов, сценариев спортивных квестов и соревнований, педагогических презентаций, памяток для родителей, контрольно-тестовых материалов, рекомендаций для обучающихся при построении индивидуального образовательного маршрута и др.

Реализация сетевого взаимодействия может осуществляться в форме очной, очно-заочной или заочной; с использованием (применением) дистанционных образовательных технологий и (или) с использованием электронных образовательных ресурсов.

Программа основана на понимании приоритетности *воспитательной работы*, включающей развитие интеллекта современного 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 развивать навыки, необходимые в повседневной жизнедеятельности, на основе применения средств тхэквондо.

Особенность программы

Отличительной особенностью программы «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 программе «Тхэквондо» просматривается через прямое либо косвенное междисциплинарное взаимодействие таких предметов как: физическая культура, основы безопасности жизнедеятельности,

обществознание, геометрия, история, биология, музыка, 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, быть полезным и значимым для общества, принимать верные решения и достигать высоких личностных жизненных результатов.

Программа «Тхэквондо» по своей структуре - состоит из 3-х разделов: теоретические занятия, практические занятия (спортивные специализации), контрольно-переводные испытания. В разделе практические занятия, в подразделе специальная физическая подготовка, применяются упражнения из других видов единоборства - татарская национальная борьба, самбо, дзюдо. На занятиях тхэквондо основной упор сделан на развитие возможностей человеческого тела, которое само по себе может являться достаточно грозным оружием. Поэтому единственными предметами, которые используются спортсмены этого вида борьбы, являются протекторы.

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.

Педагогическая целесообразность программы

Учебный процесс по тхэквондо 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, физические качества, воспитывают смелость, решительность, выдержку, вырабатывают навыки самозащиты.

Данная программа составлена на основе ***принципов:***

- принцип доступности;
- принцип природосообразности;
- принцип индивидуальности;
- принцип свободного выбора и ответственности;
- принцип развития;
- принцип социализации;
- принцип ориентации на приоритеты духовности и нравственности;
- принцип диалога культур;
- принцип деятельностного подхода;
- принцип разновозрастного единства.

Воспитательный потенциал программы

Восточное единоборство тхэквондо оказывает комплексное, разностороннее воздействие, сочетающее в себе единство духовных и телесных практик. Воспитание личности тхэквондиста заключается в формировании его мировоззрения, социальной и гражданской ответственности, реализации сущностных сил спортсмена в разнообразных сферах человеческой деятельности.

Воспитание, в том числе нравственное и гражданско-патриотическое, дает возможность педагогу планировать воспитательную и досуговую деятельность как составляющую образовательного процесса. В условиях реализации образовательно-воспитательного процесса в группе обучающихся возникают различные спорные вопросы, которые требуют оперативного вмешательства. Также педагог может искусственно смоделировать ту или иную проблемную ситуацию, требующую решения, другими словами, дети получают навыки в предупреждении и решении нежелательных конфликтов. Включение обучающихся в различные спортивно-массовые мероприятия

позволяет сформировать у детей представления о культуре досуга и спорта.

Результатом реализации данного компонента станет формирование:

- воспитание личности физически, психологически и духовно здоровой, способной адаптироваться к динамичной современной жизни;
- адекватной положительной самооценки;
- коммуникативных навыков, уважительного отношения друг к другу;
- навыков применения полученных знаний в жизни;
- желания участвовать в различных социально-творческих, массовых мероприятиях.

Цель и задачи программы

Цель: формирование нравственно полноценной личности, устойчивых мотивов и потребностей в занятиях физической культурой и спортом через физкультурно-оздоровительные занятия тхэквондо

Задачи:

Обучающие:

- прививать стойкий интерес к занятиям тхэквондо;
- актуализировать знания правильного понимания корейских терминов;
- прививать навыки личной и общественной гигиены;
- ознакомить с основами техники перемещений и стоек, ударов и блоков руками, ударов ногами;
- ознакомить с начальными тактическими действиями при проведении спарринга в соответствии с правилами;
- ознакомить с необходимыми знаниями в области восточных единоборств;
- приобщить к соблюдению основных принципов тхэквондо;
- ознакомить с элементами базовой техники тхэквондо.

Воспитательные:

- формировать культуру здорового образа жизни;
- формировать гармонично-развитую личность;
- воспитывать дисциплину и готовность к самообразованию;
- воспитывать нравственность и социальную активность.

Развивающие:

- развивать физические качества (силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, координацию движений) посредством учебно-тренировочных занятий тхэквондо;
- развивать внимание, память и воображение обучающихся;
- развивать навыки самоорганизации, волевые качества;
- укреплять здоровье и содействовать гармоничному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности.

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

Личностные:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстника ми на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные:

- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

-умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
-умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- умение оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; -технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
-организовывать и проводить подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
-бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
-выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «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 возрастным особенностям обучающихся данного возраста.

Наполняемость учебных групп в соответствии с Уставом учреждения, количество обучающихся в группе до 15 человек (В соответствии с СанПиНом 2.4.3648-20). Принцип набора в детское объединение – свободный. Для включения в состав обучающихся по программе необходим медицинский допуск.

Возрастные и психологические особенности обучающихся

Как правило, детский организм адекватно воспринимает направленные нагрузки, в зависимости от периода учебно-тренировочного процесса. Продуктивный эффект для развития силовых качеств у обучающихся предоставляют упражнения с отягощениями: гантели, штанги, гири. Рост мышечной массы позволяет развивать скоростные, скоростно-силовые качества. У обучающихся 15-18 лет начинает меняться форма и техника движений из-за анатомических изменений, происходящих в организме. В связи с чем, педагогу необходимо выполнять коррекцию содержания использования специальных тактических форм техники. Наблюдается значительное повышение ясности ума и продуктивности процесса мышления, возникают новые интересы, возрастает значение эмоциональных процессов, побуждающих к деятельности. Время созревания – это созревание психологическое, время самоутверждения, которое сопровождается почти постоянными конфликтами с окружающими.

Сроки реализации программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тхэквондо» реализуется за один учебный год, в количестве 126 часов. 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 программы).

Комплекс основных характеристик программы

Объем

№	Год обучения, модуль	Количество часов	Количество недель в год	Количество часов в год
1	Образовательный модуль «Тхэквондо для всех»	32	42	126
2	Образовательный модуль «Тхэквондо-защита»	36		
3	Образовательный модуль «Система Тхэквондо»	29		
4	Образовательный модуль «Боевой стиль»	29		

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	126	01.09	31.08

Формы обучения: очная

Формы обучения по программе «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, групповой и коллективной формы занятий.

Индивидуальные формы работы

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

Групповые формы работы: тренировка, спарринг, турнир, зачет.

Коллективные формы работы: соревнования, показательные выступления, спортивный летний лагерь, выездные поездки.

Образовательная деятельность,	**Формы организации**
Учебная деятельность	Теоретические и практические занятия, учебно-тренировочные занятия, технические и тактические упражнения, беседы, контрольные переводные нормативы

Воспитательная деятельность	Соревновательная деятельность, походы, культурно-познавательные экскурсии и поездки, бои, игры, схватки, спарринги и др.

Педагогические технологии и формы организации образовательного процесса соответствуют целям и задачам 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 СанПиНом 2.4.3648-20): 1 раз в неделю по 3 часа. Продолжительность занятия 45 минут. Между занятиями предполагается перерыв 10 минут. Занятия строятся с учетом психолого-педагогических и физических возрастных особенностей обучающихся.

Оценочные материалы программы

Критерии и способы определения результативности

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

Сфера/ уровни	Высокий	Средний	Низкий
Сфера знаний и умений	Достаточное владение основами техники и тактики единоборства, 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.	Владение основами техники и тактики единоборства, терминами, используемыми для проведения занятий и поединка, выполнение общеразвивающих и специальных упражнений, но присутствуют небольшие погрешности. Включение в учебно-тренировочное занятие без промедления; соблюдение правил ТБ на учебно-тренировочных занятиях и на поединке.	Слабо развит понятийный аппарат, не может на достаточном уровне работать с информацией (различного вида), отмечается 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)	Обучающийся включается в учебно-тренировочное занятие с желанием, но быстро устает; принимает участие в мероприятиях	Обучающийся приступает к выполнению учебно-тренировочного упражнения только после дополнительных

	различного уровня (внутриучрежденческого, районного и городского).	внутриучрежденческого уровня.	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 программе «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 детьми учебного материала и уровня их подготовленности к учебно-тренировочным занятиям. Он 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, зачетах по теоретической подготовке, выполнению квалификационных нормативов по данному направлению.

Формой аттестации полученных знаний служат:

- аттестация на пояс,
- соревнования по спаррингу,
- соревнования по пумсэ,
- показательные соревнования,
- выезд на летние учебно – тренировочные сборы,
- выезд на соревнования разного уровня.

Формы подведения итогов

Подведение итогов 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 различного уровня.

Учебный план (1 год обучения)

№	Наименование модуля	Количество часов	Количество недель в год	Количество часов в год
1	Образовательный модуль «Тхэквондо для всех»	32	42	126
2	Образовательный модуль «Тхэквондо-защита»	36		
3	Образовательный модуль «Система Тхэквондо»	29		
4	Образовательный модуль «Боевой стиль»	29		

Основные характеристики модулей

Освоение обучающимися программы «Тхэквондо» предполагает формирование первоначальных представлений о занятиях данным видом борьбы для развития широкого круга двигательных умений и навыков; усвоение основ техники по виду спорта тхэквондо; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья спортсменов; определение перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта тхэквондо.

Занятия по данной программе определяют основные направления и условия осуществления спортивной подготовки обучающихся по виду спорта «Тхэквондо», формируют уровень соревновательной мотивации, оптимизируют способности управлять личными действиями, эмоциями, поведением и умениями выполнять во время спортивных соревнований действия, необходимые для победы.

Образовательный модуль «Тхэквондо для всех»

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

Задачи:

Обучающие:

- формировать систему знаний в области тхэквондо;
- формировать жизненно важные двигательные умения и навыки, составляющие основу техники и тактики борьбы.

Воспитательные:

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

Развивающие:

- развивать устойчивый интерес к физкультуре и спорту.

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.

Учебно-тематический план 1 модуля

№ п\п	Наименование модулей, разделов, тем	Трудоемкость (количество часов)			Формы контроля (аттестация)
		всего	теория	практика	
Раздел 1. Общая физическая подготовка					
1	Тема № 1. Вводное занятие	5	2	3	упражнения, наблюдение, опрос
2	Тема № 2. Соревнования и правила	8	2	6	упражнения
3	Тема № 3. Упражнения в тхэквондо	9	2	7	упражнения, разминка, наблюдение
4	Тема № 4. Технические и тактические составляющие	5	1	4	упражнения, отработка ударов
5	Тема № 5. Тренировочный режим	5	1	4	упражнения, игры
	Итого по модулю:	**32**	**8**	**24**	

Содержание программы 1 модуля

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.

Тема № 2. 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.

Практика. Упражнения для развития общих физических качеств, силовых способностей, гибкости, выносливости, быстроты, ловкости.

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.

Тема № 3. Упражнения в тхэквондо

Теория. Значение и роль упражнений в тхэквондо. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

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: 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.

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.

Тема № 4. 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 № 5. 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 защита»

Цель: освоение обучающимися технико-тактических навыков посредством упражнений и тренировочных занятий тхэквондо.

Задачи:

Обучающие:

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

Воспитательные:

- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям выбранным видом спорта.

Развивающие:

- развивать физические и специальные качества в области тхэквондо.

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.

Учебно-тематический план 2 модуля

№ п\п	Наименование модулей, разделов, тем	Трудоемкость (количество часов)			Формы контроля (аттестация)
		всего	теория	практика	

Раздел 1. Специальная физическая подготовка					
1	Тема № 1. Функциональные спортивные составляющие	5	2	3	упражнения, отработка спецприемов
2	Тема № 2. Силовые и волевые упражнения	9	1	8	упражнения, беседы
3	Тема № 3. Спортивное совершенствование	13	1	12	технические приемы, опрос, наблюдение
4	Тема № 4. Физиологические способности спортсмена	9	1	8	имитационные упражнения, игры, опрос
	Итого по модулю:	**36**	**5**	**31**	

Содержание программы 2 модуля

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 и волевые 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 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. 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 «Система Тхэквондо»

Цель: создание условий для комплексного физического гармонического развития обучающихся.

Задачи:

Обучающие:

- формировать умения качественного и точного выполнения боевых приемов тхэквондо.

Воспитательные:

- способствовать организации содержательного досуга средствами единоборства.

Развивающие:

- развивать умственные и физические аспекты обучающихся через изучение приемов и базовых элементов боевого искусства 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.

Учебно-тематический план 3 модуля

№ п\п	Наименование модулей, разделов, тем	Трудоемкость (количество часов)			Формы контроля (аттестация)
		всего	теория	практика	
Раздел 1. Техника и тактика единоборства					
1	Тема № 1. Правила и принципы тхэквондо	12	2	10	упражнения, отработка стоек, рефлексия
2	Тема № 2. Успешные элементы тхэквондо	12	1	11	технические и тактические упражнения, наблюдение, анализ
3	Тема № 3. Инструкторско – судейская практика	5	1	4	упражнения на отработку ударов, поединки, зачет
	Итого по модулю:	**29**	**5**	**25**	

Содержание программы 3 модуля

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 каждого 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 «Боевой стиль»

Цель: формирование личных способностей и умений для выражения физических качеств через приемы и тактику борьбы тхэквондо.

Задачи:

Обучающие:
- формировать основные знания, правила ведения борьбы тхэквондо;
- расширить спектр знаний при выполнении боевых заданий, спаррингов, соревновательных мероприятий.

Воспитательные:
- воспитывать индивидуальную потребность в двигательной активности;
- содействовать личностному развитию и профессиональному самоопределению.

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

Предметные результаты

Обучающиеся должны знать:
- основы техники и тактики единоборства;

- специальную терминологию при проведении поединков и соревнований.
Обучающиеся должны уметь:
- владеть приемами самоорганизации;
- сотрудничать со сверстниками, коллективом, проявлять самостоятельность.
Обучающиеся должны получить навыки:
- самоорганизации, самоконтроля, терпения;
- ведения боев по заданиям; тактики в спаррингах; перемещениях и выполнении программной техники на соревнованиях различных уровней.

Учебно-тематический план 4 модуля

№ п\п	Наименование модулей, разделов, тем	Трудоемкость (количество часов)			Формы контроля (аттестация)
		всего	теория	практика	
Раздел 1. Контрольно- переводные испытания					
1	Тема № 1. Техника и демонстрация ударов и упражнений.	18	-	18	спарринги, сдача нормативов
2	Тема № 2. Контрольные итоги и нормативы	11	-	11	сдача контрольных нормативов, анализ, учебно-тренировочные игры
	Итого по модулю:	**29**	**-**	**29**	

Содержание программы 4 модуля

Раздел 1. Контрольно-передовые испытания

Тема № 1. Техника и демонстрация ударов и упражнений.
Практика. Базовая техника ударов. Упражнения на гибкость. Нормативы ОФП.
Тема № 2. 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) программы

Учебно – методическое обеспечение

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.
Программой «Тхэквондо» предусматриваются занятия стандартные и нестандартные: учебно-тренировочное занятие, занятие – поединок, занятие – испытание, занятие-соревнование.

На *теоретических* занятиях обучающиеся получают знания по физиологии и биомеханике 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 структурных компонентов: 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 разноплановые 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 по предупреждению и профилактике 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).

Методы стимулирования и мотивации учения: методы формирования интереса к обучению; методы формирования долга и ответственности в обучении.

Методы организации и осуществления учебных действий:

- *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:
- сознательности и активности;
- доступности и индивидуальности;
- системного чередования нагрузок и отдыха;
- постепенного наращивания развивающее-тренирующих воздействий;
- адаптированного сбалансирования динамики нагрузок.

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;
- 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, совместных Акций, походов выходного дня, показательных выступлений на городских площадках 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.

Игровые технологии направлены на повышение интереса к систематическим занятиям спортом у каждого воспитанника, на создание дружеской атмосферы в

спортивном коллективе, на развитие тактического мышления, на создание командного духа и на сохранение элемента конкуренции внутри группы.

Технология личностно-ориентированного обучения, направленна на развитие индивидуальности воспитанников, а также на планирование и проведение учебно-тренировочного процесса.

Технология проблемного обучения, направленна на повышение сопротивляемости спортсменов к условиям, которые могут возникать во время соревновательной деятельности, а также проведение психологической работы с обучающимися для преодоления сложных ситуаций на пути к достижению поставленной цели.

Материально-техническое обеспечение программы

Для организованного обеспечения образовательно-воспитательного процесса необходимы:

- спортивный зал, удовлетворяющий санитарно - гигиеническим требованиям с оснащением для игр в баскетбол, футбол, волейбол;
- перекладина, шведская стенка, спортивные лавки;
- баскетбольные, футбольные и волейбольные мячи; эстафетные палочки, кегли;
- манжеты, «лапа», груша, ракушка,
- спортивная форма «Добок», протектора, шлемы, накладки,

Занятия должны проводиться в зале с хорошим освещением, соответствующем СанПиН. Помещение должно проветриваться перед занятиями и во время динамических пауз. Только при наличии всего необходимого в объединении работа обучающимся будет интересна и значима, улучшится качество преподавания предмета и посещаемость обучающихся.

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. В ходе реализации программы, при необходимости, возможна консультативная помощь психолога для выявления скрытых способностей обучающихся.

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 С.В., Хрущева С. В. 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 С.В., Хрущева С.В. 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 Р.А, Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов -единоборцев. Малаховка, 1999

Приложение № 1

Перечень учебно-методических материалов к УМК

Блок № 1 – текущая документация педагога ДО:

- инструкция по технике безопасности для обучающихся на занятиях по Тхэквондо;
- инструкция по технике безопасности для обучающихся на занятиях по общей физической подготовке;
- ежегодные планы работы педагога дополнительного образования;
- ежегодные отчеты-анализы работы педагога дополнительного образования;

Блок № 2 – учебно-методические материалы педагога ДО:

- информационно-методический материал на тему «История тхэквондо» (2018г.);
- методические рекомендации «Как утроить скорость удара» (2019г.);
- тематическая подборка «Тхэквондо-философия» (2020г.);
- презентация опыта в областном педагогическом практикуме «Формирование базовых ценностей личности ребенка на основе пропаганды культурно-исторических ценностей и возрождения народных традиций» (по плану работы Министерства образования и науки Самарской области, 2022г.);
- презентация опыта работы на семинаре-практикуме на тему «Здоровьесберегающие формы, приемы и методы, используемые в современных условиях педагогами дополнительного образования при реализации программ физкультурно-спортивной направленности (в соответствии с планом работы МАОУ ДПО ЦИТ, 2022г.);
- презентация городского семинара-практикума «Современные, эффективные формы, методы, и приемы воспитания в системе дополнительного образования» (в соответствии с планом работы МАОУ ДПО ЦИТ, 2022г.);
- презентация и материалы фото-выставки в условиях Молодежной Ассамблеи «Молодые - молодым» на тему «Опыт работы системы наставничества» (2022г.);
- тезисы доклада на тему «Современные подходы в тренировочном процессе на занятиях тхэквондо как важное условие достижения стабильных результатов» и презентация в рамках семинара-практикума «Современные технологии в образовательном пространстве учреждения дополнительного образования» (в соответствии с планом работы МАОУ ДПО ЦИТ, 2022г.)

Блок № 3 – методические материалы для педагогов:

- методическая рекомендация «Базовые стойки»;
- памятка для родителей «Принципы тхэквондо»;
- методическая разработка на тему «Отличие каратэ от тхэквондо»;

- конспект открытого занятия на тему «Упражнения на развитие скоростных способностей»;
- сценарий открытого занятия на тему «Технико-тактические варианты спарринга с превосходящим соперником»;
- анализ посещения занятия;
- план- конспект занятия «Совершенствование техники выполнения гимнастического упражнения «мостик" с помощью и самостоятельно»;
- конспект открытого занятия на тему «Совершенствование техники нанесения прямого удара с поворотом туловища через спину, ударных комбинаций и технических приемов (ВТХ)»;
- анализ посещения занятия;
- план- конспект занятия «Изучение и совершенствование комплекса Пхумсэ № 3»;
- анализ посещения занятия;
- конспект открытого занятия на тему «Ведение тактические варианты спарринга с превосходящим соперником»;
- тезисы доклада на тему «Современные подходы в тренировочном процессе на занятиях тхэквондо как важное условие достижения стабильных результатов» и презентация в рамках семинара-практикума «Современные технологии в образовательном пространстве учреждения дополнительного образования» (в соответствии с планом работы МАОУ ДПО ЦИТ, 2022г.)

Блок № 4 – дидактические и наглядные материалы:

- наглядные карты по теме «Комплексы «Пхумсэ»;
- пособие «Комплексы «Кибон доньчжак»;
- наглядные карточки «Удары ногами»;
- модели тхэквондо- соревнований и турниров. Сходство и отличия;
- схемы комплексов «Упражнения и удары»;
- схематичные рисунки «Угол и радиус в тхэквондо»;
- таблица «Тхэквондо-терминология, команды и названия»

Блок № 5 – диагностические материалы:

- контрольные нормативы по тхэквондо в периоды: 2018-2022 уч. г.;
- критерии двигательных действий в периоды: 2018-2022 уч. г.;
- стартовая диагностика обучающихся 2018-2019 уч. г.;
- стартовая диагностика обучающихся 2019-2020 уч. г.;
- стартовая диагностика обучающихся 2020-2021 уч. г.;
- стартовая диагностика обучающихся 2021-2022 уч. г.;

- стартовая диагностика обучающихся 2022-2023 уч. г.;
- итоговая диагностика обучающихся 2018-2019 уч. г.;
- итоговая диагностика обучающихся 2019-2020 уч. г.;
- итоговая диагностика обучающихся 2020-2021 уч. г.;
- итоговая диагностика обучающихся 2021-2022 уч. г.;
- итоговая диагностика обучающихся 2022-2023 уч. г.;
- свод-анализ стартовой диагностики обучающихся в периоды 2018-2021 уч. г.;
- свод-анализ итоговой диагностики обучающихся в периоды 2018-2021 уч. г.;
- карта учета динамики личностного развития обучающихся в периоды 2018-2021 уч. г.;
- аналитическая справка по результатам мониторинга образовательно-воспитательного процесса обучающихся в периоды 2018-2021 уч. г.

Блок № 6 – рекомендуемая литература и информационное обеспечение:

- для обучающихся детских объединений тхэквондо;
- для родителей обучающихся (законных представителей), членов семей;
- для педагогов-коллег;
- для представителей организаций – сетевых партнеров

Блок № 7 – показательно-результативные мероприятия:

- ежегодный календарный план промежуточных и итоговых мероприятий: показательных выступлений, соревнований, физкультурно-спортивных праздников, поединков, турниров, конкурсов, рекламных и брендовых акций, весёлых стартов, игровых программ и др.
- ежегодный план работы воспитательных мероприятий: Акция «День здоровья», «Мой город», «Моя семья в спорте», спортивные семейные соревнования и др.
- ежегодные планы воспитательной работы в досуговое и каникулярное время, походы выходного дня, сетевые акции и иные формы взаимодействия.

Приложение № 2

Годовой календарный учебный график МБОУ ДО «Свежий ветер» на 2023-2024 учебный год

Наименование программы:

1. Продолжительность учебного года:

Год обучения	1 полугодие	ОП	Зимние праздники	2 полугодие	ОП	Всего в учебный период	Работа в летний период	Всего в летний период	Всего в год
1 год обучения	01.09-30.12.2023	17 нед.	31.12.2023-07.01.2024	11.01-31.05.2024	19 нед.	36 нед.	01.06-31.08.2024	6 нед.	42 нед.
2 год обучения	01.09-30.12.2023	17 нед.	31.12.2023-07.01.2024	11.01-31.05.2024	19 нед.	36 нед.	01.06-31.08.2024	6 нед.	42 нед.
3 и более год обучения	01.09-30.12.2023	17 нед.	31.12.2023-07.01.2024	11.01-31.05.2024	19 нед.	36 нед.	01.06-31.08.2024	6 нед.	42 нед.

2. Регламентирование образовательного процесса на учебный год

Этапы образовательного процесса	1 год обучения	2 год обучения	3 и более годы обучения
Начало учебного года	1 сентября	1 сентября	1 сентября
Продолжительность учебного периода	36 недель	36 недель	36 недель
Продолжительность работы в летний период (в зависимости от отпуска)	6 недель (июнь, июль, август)	6 недель (июнь, июль, август)	6 недель (июнь, июль, август)
Продолжительность занятия	40-45 минут, в группах дошкольников 30 минут	40-45 минут, в группах дошкольников 30 минут	40-45 минут, в группах дошкольников 30 минут
Продолжительность перерывов между занятиями (перемены)	15 минут	15 минут	15 минут
Промежуточная аттестация	В соответствии с программой	В соответствии с программой	В соответствии с программой
Окончание учебного года	31 августа	31 августа	31 августа
Каникулы зимние (праздничные дин)	31.12.2022-08.01.2023		
Праздничные дни	04.11.2023, 23.02.2024, 08.03.2024, 01.05.2024, 09.05.2024, 12.06.2024		
Сроки организационных выездов, экскурсий и т.д.			
Летний профильный отряд (смены)			

Приложение № 3

Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей модульной программы «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	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	*	*	*	*	*	*	126	42

*Дни отпуска педагога