

РЕСПУБЛИКА КРЫМ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ШКОЛА-ГИМНАЗИЯ, ДЕТСКИЙ САД №25»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ СИМФЕРОПОЛЬ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

МБОУ «Школа гимназия, детский сад № 25»

г. Симферополя

От «18» 01.2023г.

Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБОУ «Школа-гимназия, детский сад № 25

г. Симферополя

_____ Л.С. Кремпович-Герасименко

подпись

«18» 01.2023г.

М.П.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Тхэквондо»

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации программы 1 год

Уровень: начальный

Возраст обучающихся: 14-17 лет

Составитель: Ким В.В., педагог дополнительного образования

г. Симферополь 2023

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Образовательная организация призвана способствовать формированию здорового образа жизни, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей обучающихся, их самосовершенствованию, познанию и творчеству, достижению уровня спортивных успехов, двигательным способностям, профессиональному самоопределению.

Тхэквондо, являясь неотъемлемой частью человеческой культуры, наряду с другими предметами, будет способствовать созданию в образовательной школе полноценной системы воспитания, что вызовет у подрастающего поколения интерес к занятиям физической культурой и тхэквондо, ведению здорового образа жизни, приобщения к общечеловеческим ценностям и идеалам олимпизма.

Нормативно-правовая основа программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «тхэквондо» составлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо» (Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19 января 2018г. № 36, зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации, № 49975 от 08 февраля 2018 г.) – далее – Программа, основным положениям Концепции содержания образования обучающихся в области физической культуры (2001г.), Федерального закона «О физической культуре и спорте» от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ, в котором отмечается, что организация физического воспитания в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ (гл. 3 ст. 28. п. 2.).

Содержание программы основано на положениях следующих нормативных правовых актов Российской Федерации:

1. Федеральный Закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09. 2014 № 1726-р).
3. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015г. № 09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Актуальность программы. Тхэквондо — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Приоритетными задачами программы являются: формирование в сознании детей ценностного отношения к своему здоровью, развитие мотивации к познанию и творчеству обучающихся, создание условий для развития,

укрепление психического и физического здоровья, которые решаются вследствие удовлетворения потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивающих физическое, духовное и нравственное развитие обучающихся.

Новизна дополнительной общеобразовательной 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.

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 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 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 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. Результат - не главный показатель. Важным компонентом является формирование и воспитание личности физически, психологически и духовно здоровой, способной адаптироваться к динамичной современной жизни.

Педагогическая целесообразность Данная программа предназначена для школьного возраста и включает в себя: общую физическую подготовку с элементами тхэквондо, специальную физическую подготовку, подвижные игры. Учебный материал предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий (теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий).

Содержание учебно-тренировочной работы в секции отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей обучающихся. Занятие направлено на совершенствование конкретных двигательных действий, развитие двигательных способностей,

формирование умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию видов и большому количеству упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Адресат программы: обучающиеся 8 класса. Набор детей в группы проводится без предварительного отбора, по разрешению врача. Программа построена с учётом возрастных психофизических особенностей.

Объем и срок освоения программы.

1 год обучения, из расчёта 1 час в неделю и включает в себя 34 учебных недель. Итого 34 часа в год.

Уровень программы: начальный.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательной деятельности:

Программа физкультурно-спортивной направленности, которая отражает единую систему подготовки по тхэквондо. Программа предназначена для школьников 8 класса, которые испытывают потребность в двигательном режиме.

Учебный год начинается с 1 сентября. Программу реализует специалист.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тхэквондо» реализуется в течение всего учебного года,

Режим занятий

1 год обучения, из расчёта 1 час в неделю, общее количество часов в год - 34 часа.

1.2. Цель и задачи программы

Целью рабочей программы кружка «тхэквондо» для обучающихся является – формирование разносторонне и гармонически физически развитой личности, способной совершенствовать свойственные каждому человеку физические способности в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, а также активно использующей средства физической культуры в организации здорового образа жизни и укреплении собственного здоровья, развивающей чувства толерантности и уважения к культурным наследиям не только своего народа, но и многочисленных народов России.

Задачи программы:

образовательные задачи:

- обучить правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;
- формирование знаний об основах физкультурной деятельности;
- обучить основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)
- обучить игровой и соревновательной деятельности;
- научить выполнять несколько вариантов разминки;
- обучить двигательным навыкам, необходимым в дальнейшем при усвоении технических приемов тхэквондо.

личностные задачи:

- воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия;
 - воспитать умение работать в группе, команде;
 - воспитать психологическую устойчивость;
 - воспитание и развитие силы воли, стремления к победе;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности юных спортсменов.

метапредметные задачи:

- оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- совершенствовать психомоторные способности: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей, а также мелкой моторики;
- формирование познавательной активности;
- овладение двигательными умениями и навыками.

1.3. Воспитательный потенциал программы

Предметом обучения в тхэквондо является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье обучающихся, совершенствуются их физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Изучение тхэквондо должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учётом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области, а также развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателях физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях.

Человеческая деятельность предполагает постоянное движение, стремление развиваться и идти дальше, то есть постоянное совершенствование.

Тхэквондо должно дать возможность ученику ощутить состояние активности и успешности в процессе раскрытия своих внутренних способностей посредством выполнения различных физических упражнений.

1.4. Содержание программы

Тема № 1. Вводное занятие. Техника безопасности на уроках по тхэквондо, гигиена, форма одежды, предупреждение травм.

Теория: Введение в курс. Инструктаж по охране труда и пожарной безопасности в спортивном зале, правилами внутреннего распорядка. Цели и задачи курса. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины.

Тема № 2. Тхэквондо борьба в российском и международном спортивном движении.

Теория: Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Краткий обзор истории тхэквондо. Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений.

Тема №3. Краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм занимающегося тхэквондо.

Теория: Общие представления о физическом развитии человека, правила измерения роста и массы тела. Общие представления о физической подготовке человека и сведения об основных физических качествах. Физическая нагрузка и ее связь с тренировкой систем дыхания и кровообращения (общие представления). Правила самостоятельного освоения физических упражнений. Правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований. Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, требования при выполнении упражнений на формирование правильной осанки. Гигиенические требования к спортивной одежде. Правила личной гигиены и здорового образа жизни. Питание - необходимое условие для жизни человека. Вредные привычки.

Тема №4. Основы техники и тактики тхэквондо.

Теория. Обучение и совершенствование техники и тактики в единоборстве. Тактика ведения схватки. Краткие сведения о строении и функциях организма; костной системе, мышечной системе.

Практика. Отработка упражнений: силовых, скоростных, координационных, гибкостных, на выносливость. 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 №5. Правила соревнований по тхэквондо, подготовка и участие в соревнованиях

Теория: Правила соревнований по тхэквондо. Понятия: быстрота, гибкость, выносливость.

Практика. Отработка упражнений: силовых, скоростных, координационных, гибкостных, на выносливость.

Тема №6. Строевые упражнения. Общая физическая и специальная подготовка. Общеразвивающие и специальные упражнения тхэквондо.

Практика. Строевые упражнения: команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно», «На 1-2 (1-3) рассчитайся!», шагом «Марш!», «Стой»; построения и перестроения в шеренгу(-и) и колонну(-ы); размыкание и смыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение

в колонне по прямой, по кругу, змейкой.

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.

Освоение навыков общей физической подготовки: основные строевые упражнения на месте и в движении; простейшие базовые шаги: приставной шаг; бег: обычный, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, семенящий бег; бег на короткие дистанции; кроссовый бег

Тема №7. Обучение основам базовой технике тхэквондо

Теория: Обучение технике ударов руками, ногами, обучение техники блоков и стоек используемых в тхэквондо.

Практика: отработка базовых ударов ногами и руками (ап чаги, долио чаги, юп чаги, нерио чаги, териги, сонкаль териги), отработка основных блоков (чукио макки, бокат пальмок макки, наджеде макки, ан пальмок макки) и стоек (нарани-, анун-, нинча-, гунун соги) в тхэквондо.

Тема №8. Соревнования по тхэквондо.

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. Оработка навыков судейства. Проведение разминки. Оработка обязанностей дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования, сдача его после окончания занятия). Выполнение упражнений, технических приемов обучающимися.

Тема №9. Контрольные испытания и тесты

Практика. Подведение итогов за учебный год. Сдача контрольных нормативов. Учебнотренировочные игры по упрощенным правилам.

Таблица 1

№	Раздел. Тема.	Кол-во часов		Форма аттестации/контроля	
		теория	практика		
1.	Техника безопасности на уроках по тхэквондо, гигиена, форма одежды, предупреждение травм	1		собеседование	
2.	Тхэквондо борьба в российском и международном спортивном движении.	3		собеседование	
3.	Краткие сведения о влиянии физических нагрузок на	1		собеседование	

	организм занимающегося тхэквондо.				
4.	Основы техники и тактики тхэквондо.	1	9	собеседование	Практическая работа
5.	Правила соревнований по тхэквондо, подготовка и участие в соревнованиях		1		Практическая работа
6.	Строевые упражнения. Общая физическая и специальная подготовка. Общеразвивающие и специальные упражнения борца тхэквондо.		8		Практическая работа
7.	Обучение основам базовой технике тхэквондо		7		Практическая работа
8.	Соревнования по тхэквондо.		2		Практическая работа
9.	Контрольные испытания и тесты		1		Практическая работа

1.5. Планируемые результаты

Федеральные государственные образовательные стандарты общего образования устанавливают требования к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования по предмету «Физическая культура». Результаты освоения содержания данного предмета определяют те результаты, которые должны демонстрировать обучающиеся по завершении обучения в школе.

Образовательные результаты включают освоенные обучающимися в ходе изучения тхэквондо умения специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках данного вида спорта, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

Предметными результатами освоения учащимися содержания рабочей программы кружка «тхэквондо» являются следующие умения:

- знать правила гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;
- сформированы знания об основах физкультурной деятельности;
- обладание техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)
- обладание игровой и соревновательной деятельности;
- демонстрировать выполнение нескольких вариантов разминки;
- обладать двигательными навыками, необходимыми в дальнейшем при

усвоении технических приемов тхэквондо

Личностные результаты: включают готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.

Личностными результатами освоения учащимися содержания рабочей программы кружка «тхэквондо» являются следующие умения: понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;

- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- уважительное отношение к иному мнению;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками 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;
- демонстрировать технику выполнения приемов тхэквондо и специальных упражнений борца;
- использовать полученные умения и навыки для участия в школьных и других соревнованиях по тхэквондо.

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания рабочей программы кружка «тхэквондо» являются следующие умения:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности в области избранного вида спорта - «тхэквондо»;
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- самостоятельно оценивать уровень сложности тренировочных заданий (упражнений) во время проведения занятий по тхэквондо в соответствии с возможностями своего организма;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Планирование прохождения программного материала по этапам обучения представлен в таблице 2.

Таблица 2

Календарно-тематическое планирование

№	Раздел. Тема.	Кол- во часов	8А		8Б		8В	
			План	Факт	План	Факт	План	Факт
1.	Техника безопасности на уроках по тхэквондо, гигиена, форма одежды, предупреждение травм.	1	02.09.22		05.09.22		07.09.22	
2.	Тхэквондо борьба в российском и международном спортивном движении.	3	09.09.22		12.09.22		14.09.22	
			16.09.22		19.09.22		21.09.22	
			23.09.22		26.09.22		28.09.22	
3.	Краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм занимающегося тхэквондо.	1	30.09.22		03.10.22		05.10.22	
4.	Основы техники и тактики тхэквондо.	10	07.10.22		10.10.22		12.10.22	
			14.10.22		17.10.22		19.10.22	
			21.10.22		24.10.22		26.10.22	

			07.11.22		09.11.22		11.11.22	
			14.11.22		16.11.22		18.11.22	
			21.11.22		23.11.22		25.11.22	
			28.11.22		30.11.22		02.12.22	
			05.12.22		07.12.22		09.12.22	
			12.12.22		14.12.22		16.12.22	
			19.12.22		21.12.22		23.12.22	
5.	Правила соревнований по тхэквондо, подготовка и участие в соревнованиях	1	26.12.22		28.12.22		30.12.22	
6.	Строевые упражнения. Общая физическая и специальная подготовка. Общеразвивающие и специальные упражнения борца тхэквондо.	8	09.01.23		11.01.23		13.01.23	
			16.01.23		18.01.23		20.01.23	
			23.01.23		25.01.23		27.01.23	
			30.01.23		01.02.23		03.02.23	
			06.02.23		08.02.23		10.02.23	
			13.02.23		15.02.23		17.02.23	
			20.02.23		22.02.23		24.02.23	

			27.02.23		01.03.23		03.03.23	
7.	Обучение основам базовой технике тхэквондо	7	06.03.23		08.03.23		10.03.23	
			13.03.23		15.03.23		17.03.23	
			27.03.23		29.03.23		31.03.23	
			03.04.23		05.04.23		07.04.23	
			10.04.23		12.04.23		14.04.23	
			17.04.23		19.04.23		21.04.23	
			24.04.23		26.04.23		28.04.23	
8.	Соревнования по тхэквондо.	2	03.05.23		05.05.23		08.05.23	
			10.05.23		12.05.23		15.05.23	
9.	Контрольные испытания и тесты	1	17.05.23		19.05.23		22.05.23	

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- Физкультурно-спортивный зал;
- Площадка для спортивных игр;
- Гимнастические палки;
- Скакалки;
- Различные мячи;
- Гимнастические маты;
- Степ-платформы;
- Рулетка;
- Свисток;
- Секундомер.

Информационное обеспечение:

- книги и журналы;
- видео материалы с тренировочными комплексами;
- интернет источники.

Кадровое обеспечение:

Учебно-тренировочные занятия по данной образовательной программе проводят тренеры, соответствующие квалификационным требованиям по должности, тренер-преподаватель.

Методические материалы:

Реализация принципов сознательности и активности в тренировке с юными спортсменами означает формирование у них:

- сознательного отношения к целям, задачам и содержанию тренировочной работы;
- сознательного и активного участия в этой работе;
- самостоятельности в контроле и оценке своих успехов.

Сущность принципа наглядности заключается в максимальном обеспечении соответствующих зрительных, двигательных и других представлений обучающихся об изучаемом движении.

Принципы систематичности и последовательности требуют от тренера и ребенка соблюдения рациональности, системы и последовательности. Обучение юных спортсменов должно идти от простого к сложному, и каждый новый материал должен быть органически связан с предыдущим. Принцип систематичности - это, прежде всего, регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха.

Принципы доступности и индивидуализации заключаются в обязательном учёте групповых, возрастных и индивидуальных различий учащихся при подборе оптимальных нагрузок в учебно-тренировочном процессе.

Методы обучения и тренировки

Метод строго регламентированного упражнения предусматривает:

твёрдую регламентацию программы движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и взаимосвязи);

- чёткую дозировку нагрузки и управление её динамикой по ходу выполнения упражнений, чёткое нормирование места и длительности интервалов отдыха;

- создание или использование внешних условий, облегчающих управление учебно-тренировочным процессом и действиями обучающихся (применение вспомогательных снарядов, тренажёров, срочного контроля за воздействием нагрузки).

Игровой метод может быть применён на основе любых физических упражнений и необязательно связан с какими-либо играми. Используя игровой метод, можно добиться эмоциональности и высокой интенсивности работы. Также большое место в тренировке юных спортсменов занимают различные эстафеты.

Соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации обучающихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде, в качестве контрольно-зачётных или официальных спортивных соревнований. Отличительная черта соревновательного метода - сопоставление сил обучающихся в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение. Он используется во время проведения занятий в виде отдельных соревновательных упражнений на силу, быстроту и т.д., особенно там, где существует количественная оценка определения результата, а так же как самостоятельная форма (комплексные соревнования по ОФП).

Словесные методы в учебно-тренировочных занятиях могут быть выражены в форме:

- дидактического рассказа, беседы, обсуждения;
- инструктирования (объяснение заданий, правил их выполнения);
- указаний и команд (как правило, в повелительном наклонении);
- сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);
- оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов);
- самопроговаривания, самоприказа, основанных на внутренней речи спортсмена (например, «сильнее», «быстрее» и т.п.).

Сенсорные методы могут реализоваться в форме:

- показа самих упражнений;
- демонстрации наглядных пособий;
- просмотра кино- и видеоматериалов;
- посещения соревнований.

В результате освоения рабочей программы кружка «Тхэквондо», обучающиеся основного общего и среднего (полного) образования в школе должны:

знать/понимать:

- основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта;

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- основы нравственных, интеллектуальных, духовных и поведенческих ценностей и идеалов российского общества, а также физической и спортивной культуры;
- обладать знаниями по истории и другим особенностям вида спорта - «ТХЭКВОНДО»;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, укрепление мышечной структуры, развитие ловкости, гибкости, координации движений, укрепление осанки, пр. с учетом состояния индивидуальных возможностей организма, состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, самоконтроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении физических упражнений;
- самостоятельно совершенствовать навыки жизненно важных двигательных умений;
- использовать приобретенные знания и умения в самостоятельной творческой деятельности.
- расширить свои теоретические и практические знания по данному виду спорта;
- знать правила техники безопасности во время занятий тхэквондо;
- знать базовую технику вольной борьбы;
- знать и уметь выполнять базовые приемы в стойке, а также технические связки из них;
- расширить свой личный объем двигательных действий;
- уметь самостоятельно составлять простые связки из базовых приемов тхэквондо;
- уметь анализировать ошибки при выполнении различных базовых приемов и исправлять их;
- приобрести навыки тактического мышления и использовать их в учебных, тренировочных и соревновательных спаррингах;
- уметь выполнять приемы тхэквондо в учебных, тренировочных и соревновательных поединках.

2.3. Формы аттестации

Аттестация обучающихся проходит в форме: участия в соревнованиях и турнирах разного уровня, с присвоением спортивных разрядов. Текущий

контроль осуществляется систематически в процессе проведения занятий и участия в соревнованиях и играх.

Мониторинг физической подготовленности проводится в начале и в конце учебного года.

Таблица 3

Тесты по специальной физической подготовленности

№ п/п	Специальные упражнения	До начала занятий	После окончания занятий
1.	Количество ударов рук и ног по 5 по 20 раз правой, левой, (с).		
2.	Отработка ударов руками с резиной 5-10 раз, с.		
3.	Отработка ударов ногами с резиной, (с).		
4.	Отработка ударов ног в движении за 10 с., кол-во раз		
5.	Бег через барьеры и препятствие, (с). (согласно возраста)		
6.	Лазание по канату 3-4 м. (с). (согласно возраста).		

Таблица 4

Тесты по оценке технической подготовленности

№ п/п	Тесты	До начала занятий	После окончания занятий
1.	Удары и блоки рукой , 5, 10, 15 раз, с.		
2.	Удары ногой на месте , движении, в прыжке, 5, 10, 15 раз, с		
3.	Формальный комплекс туль, бой с тенью		

Таблица 5

Формы подведения итоговой аттестации в освоении программы:

Год обучения	Форма контроля
1-ый	Тестирование общей физической подготовки, практические занятия.

2.4. Список литературы

1. Аганянц Е. К., Горская Г. Б. Психологическое обоснование поведения человека. – Краснодар: «Экоинвест», 2003.
2. Иванов А.А., Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой/ Москва, ОАО "Советский спорт", 2012
3. Квашук .П.В, В.П. Губа, В.Г. Никитушкин, Индивидуализация подготовки юных спортсменов/ Москва, "Физкультура и спорт", 2009
4. Лубышева Л. И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности //Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 4.
5. Приказ Минспорта России 19.01.2018 № 36"Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо" (Зарегистрировано в Минюсте России 21.05.2013 N 28450).
6. Тхэквондо. Теория и методика. Том.1. Спортивное единоборство.
7. Наталов Г. Г. Современные проблемы развития физической культуры и спорта в Российской Федерации. //Хрестоматия, том 1. – Краснодар, 2005.
8. Чой Сунг Мо. Тхэквондо для начинающих/Феникс, 2005г.

Интернет ресурсы:

1. Официальный сайт Союза тхэквондо России: Почта: tkd@roc.ru, tkd_1@roc.ru, tkdrussia@mail.ru
2. Сайт Олимпийского комитета России info@olympic.ru ОСОО "Олимпийский комитет России".
3. Сайт Министерства Спорта Российской федерации [91 minsport.gov.ru](http://91.minsport.gov.ru).

3. Приложения

3.1. Оценочный материал

При оценивании успеваемости по разделам рабочей программы кружка «Тхэквондо» учитываются такие показатели:

1. Знания о тхэквондо.

Глубина и полнота ответа, умение использовать их применительно к конкретным случаям на занятиях физическими упражнениями.

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

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками.

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

Оценка «5» – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; обучающиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

Оценка «4» – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

Оценка «3» – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Обучающийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных соревновательных условиях;

Оценка «2» – двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

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

Оценка «5» – обучающийся умеет:

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

Оценка «4» – обучающийся:

- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;

- допускает незначительные ошибки в подборе средств;
- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.

Оценка «3» – более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.

Оценка «2» – обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

4. Уровень физической подготовленности обучающихся

Оценка «5» – исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному программным минимумом подготовки, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, а также высокому приросту показателей физической подготовленности за определенный период времени.

Оценка «4» – исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.

Оценка «3» – исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.

Оценка «2» – обучающийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

Общая оценка успеваемости складывается по всем разделам программы путем сложения оценок, полученных учеником и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Таблица 6

Тесты по специальной физической подготовленности

№ п/п	Специальные упражнения	До начала занятий	После окончания занятий
1.	Количество ударов рук и ног по 5 по 20 раз правой, левой, (с).		
2.	Отработка ударов руками с резиной 5-10 раз, с.		
3.	Отработка ударов ногами с резиной, (с).		
4.	Отработка ударов ног в движении за 10 с., кол-во раз		
5.	Бег через барьеры и препятствие, (с). (согласно возраста)		

Таблица 7

Тесты по оценке технической подготовленности

/п	Тесты	До начала зан ятий	Пос ле окончания занятий
.	Удары и блоки рукой , 5, 10, 15 раз, с.		
.	Удары ногой на месте , движении, в прыжке, 5, 10, 15 раз, с		
.	Формальный комплекс туль, бой с тенью		

Критерии освоения технических и тактических действий

Таблица 8

Контрольных испытаний по технико-тактической подготовке

Уровень освоения. Оценка	Назвать и выполнить техническое (тактическое) действие в стандартных условиях
Низкий	Не выполнил; назвал и выполнил с грубыми ошибками
Средний	Назвал и выполнил с незначительными ошибками
Высокий	Назвал и выполнил без ошибок

3.2. Методические материалы

Образовательный материал, предусмотренный настоящей программой, должен реализовываться в соответствии с последовательным и постепенным расширением теоретических знаний и практических умений и навыков и соответствовать общей физической подготовленности учащихся.

Полноценное физическое развитие детей дошкольного возраста - это прежде всего своевременное развитие двигательных навыков и умений, развитие интереса к различным, доступным видам движений, воспитание положительных нравственных и волевых черт характера. Развитию физических способностей организма, его разностороннему развитию способствуют общая физическая и специальная физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП) предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма учащегося, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности. Средствами общей физической подготовки являются физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм учащегося. К их числу относятся: бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные

игры, упражнения с отягощениями и др. Общую физическую подготовку необходимо проводить в течение всего года.

Специальная физическая подготовка (СФП) характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта. Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения и специально подготовительные упражнения.

Под специальной технической подготовкой (СТП) следует понимать степень освоения системы движений (техники вида спорта). Основной задачей специальной технической подготовки является формирование таких умений и навыков, которые позволяют с наибольшей эффективностью использовать свои возможности.

Материал по теоретической подготовке распределяется на каждый возрастной период по возрастающей сложности. Теоретическую подготовку необходимо планировать и проводить в соответствии с содержанием практического материала в доступной для каждого возраста форме. Изучение материала осуществляется в форме 10-15 минутных бесед, как правило в начале занятия. При изучении теоретического материала следует широко использовать метод разъяснения и наглядности. Приобретение необходимых теоретических знаний позволит учащимся на раннем периоде обучения правильно оценивать социальную значимость 48 физической культуры и спорта, осознанно относиться к учебно-тренировочным занятиям и выполнению заданий тренера(педагога), проявлять самостоятельность и творчество на занятиях.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 680520180065859554254988318067914125794009671673

Владелец Кремпович-Герасименко Людмила Сергеевна

Действителен с 06.12.2022 по 06.12.2023