



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа для детей с
ограниченными возможностями здоровья «Злагода» муниципального образования
городской округ Симферополь Республики Крым

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МБОУ «С(К)ОШ «Злагода»
протокол № 3 от 30.08.2023

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по ВР
С.Г. Терлецкая

30.08.2023

УТВЕРЖДЕНА
приказом МБОУ
«С(К)ОШ «Злагода»
от 30.08.2023. №233

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Тхэквондо»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации программы: 1 год
Тип программы: общеразвивающая
Вид программы: адаптированная
Уровень программы: стартовый (ознакомительный)
Возрастная категория: 8-16 лет

Составитель:
Бухтияров Денис Александрович,
педагог дополнительного
образования

г. Симферополь, 2023.

Содержание программы

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель и задачи программы
- 1.3. Воспитательный потенциал программы
- 1.4. Содержание программы
- 1.5. Планируемые результаты

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

- 2.1. Календарный учебный график
- 2.2. Условия реализации программы
- 2.3. Формы аттестации
- 2.4. Список литературы

Раздел № 3. Приложение

- 3.1. Оценочные материалы
- 3.2. Методические материалы
- 3.3. Календарно-тематическое планирование
- 3.4. Лист корректировки
- 3.5. План воспитательной работы

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа составлена в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;
- Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года», с изменениями от 15.05.2023 г. № 1230-р;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (в действующей редакции);
- Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет». ФГАУ «Федеральный институт развития образования» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование», письмо от 18.11.2015 г. № 09-3242;
- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья,

включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей, письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 г. «О направлении методических рекомендаций»;

– Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 г. № ТС – 551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;

– Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 г. № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»;

– Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;

– Устав МБОУ «С(К)ОШ «Злагода»;

- Положение о дополнительном образовании в МБОУ «С(К)ОШ «Злагода».

Программа является модифицированной и составлена на основе Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "тхэквондо", утвержденной приказом Министерства спорта РФ от 14 декабря 2022 г. N 1223.

Направленность

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, ее содержание ориентировано на:

1) формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;

2) создание необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения;

3) обеспечение духовно-нравственного, гражданского, патриотического, трудового воспитания учащихся.

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 развиваются скорость мышления, интуиция, умение управлять своим телом и своими эмоциями, появляется уверенность в своих действиях.

Новизна данной программы заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей с ОВЗ организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов.

Отличительная особенность заключается в том, что позволяет в условиях дополнительного образования расширить возможности ребенка с ОВЗ в области физической культуры, создание ситуации успеха, использования личностно-развивающих, воспитательных технологий в процессе работы с детьми.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что позволяет решить проблему формирования у детей с ОВЗ (задержкой психического развития и интеллектуальными нарушениями) физических качеств, пробуждение интереса к новой деятельности в области физической культуры и спорта, а также их занятость в свободное время.

Адресат программы – данная программа ориентирована на обучающихся с ОВЗ (задержкой психического развития и интеллектуальными нарушениями) и направлена на их включение в социальное и культурно обусловленное образовательное пространство.

Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы: 8-16 лет.

Объем и срок освоения программы: программа рассчитана на 68 часов в год из расчета 2 часа в неделю, срок освоения – 1 год.

Уровень программы – стартовый (ознакомительный)

Формы обучения- очная

Особенности организации образовательного процесса – в соответствии с индивидуальными образовательными потребностями обучающихся с ОВЗ (задержкой психического развития и интеллектуальными нарушениями) формируются группы как одной возрастной, так и разновозрастных категорий, являющиеся основным составом секции; состав группы постоянный.

Условия набора в коллектив: в коллектив зачисляются учащиеся, желающие заниматься тхэквондо и предоставившие справку от врача об отсутствии противопоказаний к занятиям спортом. Группы обучающихся формируются с учетом возрастных и особенностей занимающихся.

Количество детей в группе: до 15 человек.

Режим занятий: занятия проводятся в соответствии с утвержденным расписанием в помещении спортивного зала с соблюдением необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья занимающихся.

Продолжительность занятия составляет 40 минут.

1.2. Цель программы: приобщение детей к здоровому образу жизни и систематическим занятиям физкультурой через занятия тхэквондо.

Задачи:

Образовательные:

- Формирование общих представлений о тхэквондо (ВТФ), его значении в жизни человека.
- Приобретение навыков самообороны.
- Обучение выполнению базовых комплексов (Пхумсэ).
- Приобретение соревновательного опыта.
- Знакомство с историей тхэквондо.
- Обучение навыкам составления и выполнения разминки.
- Приобретение навыков использования специализированной экипировки.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством занятий тхэквондо;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями;

Воспитательные:

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

1.3. Воспитательный потенциал программы

Воспитательная работа в рамках программы направлена на развитие у обучающихся таких качеств как любовь к родителям и Родине, взаимовыручка, уважение к взрослым, помошь младшим, трудолюбие, готовность принимать самостоятельные решения. Предполагается, что в результате проведения воспитательных мероприятий будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, повышение интереса к творческим занятиям и уровня личностных достижений учащихся, привлечение родителей к активному участию в работе объединения знаний.

1.4. Содержание программы

1.4.1. Учебный план

№ п\п	Наименование раздела, темы	Всего часов	Аудиторные часы		Формы аттестации/контроля
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1	-	словесный инструктаж, беседы, разъяснения
2.	Теоретическая подготовка	4	4	-	Наблюдение
3.	Техническая подготовка	25	1	24	Контроль техники выполнения упражнений
4.	Общая физическая подготовка	28	3	25	Контроль техники выполнения упражнений
5.	Специальная физическая подготовка	10	1	9	Контроль техники выполнения упражнений
ИТОГО		68	10	58	

1.4.2. Содержание учебного плана

Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности (1 ч.)

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с группой. Техника безопасности. Общие понятия о гигиене. Краткие сведения о самоконтроле и функциональных возможностях организма. Знакомство с местом занятий, оборудованием и инвентарем.

Раздел 2. Теоретическая подготовка (4 ч.)

Теория: Зарождение вида спорта тхэквондо. История тхэквондо. Краткий обзор истории тхэквондо. География тхэквондо в России. Правила и организация соревнований по тхэквондо. Правила соревнований. Разрешённые технические приёмы и сектора атаки (на теле). Запрещенные действия. Начисление очков (первоначальные понятия). Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России.

Раздел 3. Техническая подготовка (24 ч.)

Теория: Методические приемы обучения основам техники тхэквондиста. Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов.

Практика: Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов ногой на месте и в

передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита от ударов уходами и блоками. Защита от атаки соперника за счёт движений на опережение. Манеры ведения поединка.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд, назад, в сторону. Ритм, темп пхумсэ, элементы руками, удары ногами, основные ошибки и их исправление.

Раздел 4. Общая физическая подготовка (28 ч.)

Теория: Комплекс упражнений для развития быстроты передвижения и быстроты реакции. Комплекс упражнений для развития умения согласовывать движения игрока с полетом мяча, умение смотреть на мяч. Упражнения на развитие выносливости.

Практика: Ходьба: обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы, упражнения для улучшения осанки. Ходьба в полуприседе и приседе, сочетание ходьбы с различными движениями рук. Бег обычный, бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени, семенящий бег. Челночный бег. Кроссовый бег. Прыжки с места в длину. Лазание по гимнастической стенке, лестнице, канату, шесту. Комплекс общеразвивающих упражнений. Челночный бег. Прыжки с места, спиной, боком с поворотом на 90 и 180 градусов в воздухе.

АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ. Группировка сидя, в приседе, лежа на спине. Кувырки вперед и назад. Стойка на голове, на руках. Комплекс акробатических упражнений.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УВЕЛИЧЕНИЯ ГИБКОСТИ. Мосты, полуспагаты.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ. Подвижные игры на ловкость, быстроту, выносливость. Эстафеты с бегом, прыжками, расстановкой и собиранием предметов.

Раздел 5. Специальная физическая подготовка (10 ч.)

Теория: Методы организации занимающихся при разучивании действий тхэквондистов.

Практика: Организация занимающихся без партнера на месте. Организация занимающихся с партнёром на месте. Организация занимающихся без партнера в движении. Организация занимающихся с партнёром в движении. Усвоение приема по заданию тренера. Моделирование соревновательных и нестандартных ситуаций (утомление, нокдаун, выкрики и т.п.) Условный бой по заданию. Вольный бой. Спарринг. Пхумсэ.

1.5. Планируемые результаты программы

В результате освоения программы обучающиеся **будут знать:**

- правила техники безопасности (ТБ) и правила противопожарной безопасности (ППБ) на занятиях по тхэквондо при работе со спортивным инвентарем;
- соблюдать правила личной гигиены;
- первичные знания из истории спорта, в частности, по тхэквондо;
- базовые элементы на 10-9 гып (белый, бело-желтый пояс), согласно программе аттестации СТР (Союза тхэквондо России).

Обучающиеся будут уметь:

- соблюдать правила техники безопасности при работе со спортивным инвентарем;
- выполнять базовые элементы на 10 (белый пояс) - 9 (бело-желтый пояс) гып согласно программе аттестации СТР.

2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график – это составная часть образовательной программы, определяет количество учебных недель и количество учебных дней, даты начала и окончания учебных периодов/этапов; составляется для каждой группы. Начало учебного года – 1 сентября. Продолжительность учебного года 34 недели. Учебные занятия проводятся с понедельника по пятницу согласно расписанию, утвержденному директором МБОУ «С(К)ОШ «Злагода».

2.2. Условия реализации программы.

Требования к материально-техническим условиям реализации программы:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала и (или) специализированных мест для размещения тренажеров;
- наличие раздевалок;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238) (с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Кадровое обеспечение: важнейшим условием реализации программы является кадровое обеспечение учебного процесса в соответствии с требованиями, установленными профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203) (далее – Приказ № 952н), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519) (далее – Приказ № 191н), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) (далее – Приказ № 237н), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован

Министром России 14.10.2011, регистрационный № 22054)(далее – «Единым квалификационным справочником»).

Реализацию программы обеспечивает педагог дополнительного образования, который организует деятельность учащихся по усвоению знаний, формированию умений и компетенций; созданию педагогических условий для формирования и развития творческих способностей, удовлетворению потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, укреплению здоровья, организует свободное время; обеспечивает достижение учащимися нормативно установленных результатов освоения дополнительной общеобразовательной обще развивающей программы.

Методическое обеспечение образовательной программы:

Методы, способы и приемы стимулирования и мотивации детской деятельности.

Эмоциональные методы: Поощрение. Порицание. Создание ситуации успеха. Стимулирующее оценивание.

Познавательные методы: Познавательный интерес. Выполнение творческих заданий. Развивающая коопeração.

Волевые методы: Предъявление учебных требований. Информация об обязательных результатах обучения. Познавательные затруднения. Прогнозирование деятельности.

Социальные методы: Создание ситуации взаимопомощи, Поиск контактов и сотрудничества. Заинтересованность в результатах. При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит о психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала. С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов. В основу программы легли определенные педагогические принципы: принцип субъектности познающего сознания. Педагог и учащийся определяются активными субъектами образования.

Принцип дополнительности - монолог педагога уступает место

смысловому диалогу, взаимодействию, партнерству, ориентация на реальную свободу развивающейся личности.

Принцип открытости учебной и воспитательной информации. Мир знаний "открывается" перед учащимся благодаря работе его сознания, как главной личной ценности. Педагог не "преподносит" знания в готовом для понимания виде, а придает им контекст открытия.

Принцип уважения к личности ребенка в сочетании с разумной требовательностью к нему предполагает, что требовательность является своеобразной мерой уважения к личности ребенка. Разумная требовательность всегда целесообразна, если продиктована потребностями воспитательного процесса и задачами развития личности.

Принцип сознательности и активности учащихся предполагает создание условий для активного и сознательного отношения учащихся к обучению, условий для осознания учащимися правильности и практической ценности получаемых знаний, умений и навыков.

Принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов и способа обучения.

Принцип преемственности, последовательности и систематичности заключается в такой организации учебного процесса, при которой каждое занятие является логическим продолжением ранее проводившейся работы, позволяет закреплять и развивать достигнутое, поднимать учащегося на более высокий уровень развития.

Принцип доступности и пассивности заключается в применении основного правила дидактики "от простого к сложному, от известного к неизвестному".

Методы обучения:

- вербально-словесный метод: (рассказ, описания, лекция, беседа, работа с книгой);
- метод демонстрации (таблицы, планы, диаграммы, плакаты, раздаточный материал в виде карточек с учебными позициями);
- метод экскурсий (организованное посещение учащимися соревнований среди взрослых);
- метод упражнений (решение специально подобранных тематических позиций, направленных на выработку специальных умений и навыков);
- игровой метод (разыгрывание с партнером учебных позиций);
- соревновательный метод (игра в соревнованиях и т.д.).

Методы воспитания: убеждение, поощрение, стимулирование,

мотивация.

Формы организации образовательного процесса: индивидуально-групповая, групповая.

Возможные формы организации учебного занятия:

- словесный: рассказ, беседа, объяснение;
- наглядный: иллюстрация примерами, демонстрация позиций на доске;
- практический: упражнение, тренинг, решение задач, соревнования, работа над ошибками.

Педагогические технологии

- технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология развивающего обучения, технология проблемного обучения, технология проектной деятельности, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности.

- алгоритм занятий: объявление темы занятия, цели и задач, объяснение теоретического материала. – дидактические материалы- технологические карты, задания, упражнения, комплексы ОРУ.

Учебно-методическое и информационное обеспечение

- учебные пособия, сборники упражнений
- Наглядный материал следующих видов: смешанный: видеозаписи соревнований тхэквондо

. Перечень интернет-ресурсов:

1. Министерство спорта РФ www.minsport.gov.ru
2. Министерство спорта, туризма и молодежной политики - www.minstmr.gov.ru
3. Официальный сайт «Союз тхэквондо России» - [https://www.tkdrussia.ru/.](https://www.tkdrussia.ru/)

2.3. Формы аттестации:

результаты общешкольных соревнований, участие в спортивных праздниках.

формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

грамоты, протокол соревнований, отзыв детей и родителей.

формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

праздники, соревнование, малые олимпийские игры.

Формы контроля: вводный, промежуточный и итоговый.

2.4. Список литературы

Для педагогов:

1. Григорьева Е.В. Возрастная анатомия и физиология: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е.В.Григорьева, В.П.Мальцев, Н.А.Белоусова. – М.: Издательство Юрайт, 2020 – 182 с.
2. Психология современного спорта высших достижений: записки практического психолога спорта. Загайнов Р.М. М.: Советский спорт, 2012-292 стр.
3. Физические качества спортсмена. Зациорский В.М. М.: Советский спорт, 2009 – 200 стр.
4. Технология проведения учебной практики студентов академии физической культуры и спорта при занятиях по гимнастике (раздел «Строевые упражнения») / методическое пособие, Павлов И.Б., Тулупчи Н.В. г.Ростов-на-Дону, 2014, 126 стр.
5. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: Физкультура и спорт, 2013 – 75 стр.
6. Годик М.А. Спортивная метрология. – М.: Физкультура и спорт, 2010 – 193 стр.
7. Железняк Ю.Д. Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. — Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб.заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2002, 264 стр.
8. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 2012 – 280 стр.
- 9.Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под. ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 2013 – 208 стр.
10. Система подготовки спортивного резерва / Под.ред. В.Г. Никитушкина. М.: 2014 – 320 стр.
11. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 2012 – 157 стр.
12. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 2010 – 255 стр.
13. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах: Учебник. -- М.: ФиС, 2008 – 232 с.
14. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. М.: ФиС, 2011.
15. Сиязев С.В. «Средства и методы восточных единоборств в психологической подготовке юных спортсменов-единоборцев» М.,2007.
16. Ю.А. Шулика, Е.Ю. Ключников «Тхэквондо» (Теория и методика), Ростов-на-Дону, Издательство «Феникс», 2007.
17. Хрипкова Л.Г. Возрастная физиология. М.:Просвещение, 2013.

Для обучающихся:

1. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений. - М. ФиС, 1998 .

2. Спорт. Физическая культура. Моя первая энциклопедия. Учебно-методическое издание - М. ФиС, 2000.
3. Лигай В. Тэквондо-путь к совершенству, 2004.
4. Литвинов Е.Н. и др. «Веселая физкультура» Учебник для учащихся.-М., Просвещение, 2007.
5. Клусов Н.П. Стадионы во дворе: Кн. Для учащихся. Щуркан А.А -М.: Просвещение, 2004.

Для родителей:

1. Касаткина А. Из чего сделаны дети. - М. ФиС, 1999.
2. Ильин Е.П. Психология спорта. - СПб: Иматон, 2008.
3. Железняк Ю.Д. Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. – Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002.
4. Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. – Ульяновск, 2000.
5. Назаренко Л.Д. Предпосылки к исследованию двигательно-координационных качеств, как одно из сторон гармоничного развития личности. – В сб.: Любящевские чтения. – Ульяновск, 1999.
6. Гогунов Е.Н., Мартынов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Изд. «ФИС», 2000.
7. Ю. А. Шулика, Е. Ю. Ключников Тхэквондо: теория и методика. Том 1. Спортивное единоборство – М.: Изд. «ФИС», 2003
8. Александр Шубский Таэквон-до WTF. Пумсе. – Ульяновск, 2003.
9. Чой Сунг Мо, Ярышев С.Н. Путь тхэквондо: От белого пояса к черному. – 2003.
10. Сон А.С., Кларк Р.Дж. Тэквондо: Базовый курс:Перевод с англ., 2004г
11. Сун Ман Ли, Гэтайн Рике Современное тэквондо. Курс тренировок рекомендован Всемирной федерацией тэквондо, 2002.
12. Йеон Хван Парк, Том Сибурн Таэквондо: техника и тактика, 2004.

3. Приложения

3.1. Оценочные материалы.

Критерии для определения результативности и качества образовательного (воспитательного) процесса

№ п/п	Мальчики	Девочки
1	Навыки поведения в спортивном коллективе. Навыки бега, прыжков,	Навыки поведения в спортивном коллективе. Навыки бега, прыжков,

	ползания. Удержание простейших равновесий. Умения группового взаимодействия (подвижные игры, эстафеты). Адаптация в группе, адаптация к нагрузкам. Участие в соревнованиях по ОФП. Навыки личной гигиены. Соблюдение условий техники безопасности. Уход за инвентарем и оборудованием.	ползания. Удержание простейших равновесий. Умения группового взаимодействия (подвижные игры, эстафеты). Адаптация в группе, адаптация к нагрузкам. Участие в соревнованиях по ОФП. Навыки личной гигиены. Соблюдение условий техники безопасности. Уход за инвентарем и оборудованием.
2	бег 30 метров – 6,2 сек челночный бег 3*10 метров – 16 сек. подтягивание на перекладине – 3 раза отжимание от пола на ладонях – 10 раз подъем туловища к ногам лежа на полу (пресс) – 15 раз выполнение технических действий (стойки, перемещения, удары ногами и руками, блоки)	бег 30 метров – 6,2 сек челночный бег 3*10 метров – 16 сек. подтягивание на перекладине – 1 раз отжимание от пола на ладонях – 7 раз подъем туловища к ногам лежа на полу (пресс) – 15 раз выполнение технических действий (стойки, перемещения, удары ногами и руками, блоки)

Тест по теме «Тхэквондо».

Выберите правильный ответ.

1. В какой стране зародилось тхэквондо?

- а) Япония
- б) Китай
- в) Корея
- г) Таиланд

2. Что означает слово "тхэквондо"?

- а) мягкий путь
- б) путь руки и ноги
- в) путь пустой руки
- г) в добный путь

3. Как называют человека, который занимается тхэквондо?

- а) тхэквондорас
- б) тхэквондист
- в) тхэквондорист
- г) никак его не называют

4. Какую одежду носит тхэквондист?

- а) кимоно
- б) кейкоги
- в) добок
- г) все равно, во что одет

5. В каком боевом искусстве преобладают удары ногами?

- а) ушу
- б) джиу-джитсу
- в) каратэ
- г) тхэквондо

3.2. Методические материалы.

План – конспект тренировочного занятия по тхэквондо

Тема: Обучение ударам на месте и в движении

Задачи:

1. Обучение техники выполнения ударов ногами: Ап-чаги (прямой удар), Долио-чаги (удар сбоку), Нерио-чаги (удар сверху вниз)
2. Развивать скорость, точность выполнения приема, выносливость.
3. Воспитывать силу воли, уверенность, трудолюбие.

Инвентарь: «ракетка» для отработки ударов.

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (15 мин)	1. Построение 2. Разминочный бег. Беговые упражнения: -бег с высоким подниманием бедра -бег с захлестыванием голени -приставными шагами правым и левым боком 3. Ходьба: восстановление дыхания -руки в замок круговые движения в запястных суставах и наклоны головы влево, вправо, вперед, назад.	1 мин 5 мин 5 мин 6-8 р.	Приветствие, сообщение задач занятия. Из строя не выходить, дистанция 2 шага. Спина прямая, ноги выше и чаще. Двигаться точно боком. Движение ногами делать активнее. Руки вверх вдох, вниз выдох. Плавные движения головы, стараясь выполнять

	<p>-руки вперед круговые движения в локтевых суставах</p> <p>-руки в стороны круговые движения в локтевых суставах</p> <p>-круговые движения прямых рук вперед, назад</p> <p>-руки к подбородку круговые движения туловищем</p> <p>- на каждый шаг наклон впереди стоящей ноге</p> <p>-руки за голову выпад на каждый шаг</p> <p>-ходьба в приседе</p> <p>-прыжки в приседе</p> <p>Растяжка:</p> <p>-поперечный шпагат</p> <p>-продольный шпагат налевую</p> <p>-продольный шпагат направую</p>	<p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>4 мин</p>	<p>одновременно с руками.</p> <p>Двигаются только предплечья.</p> <p>То же.</p> <p>Руки не сгибать, выполнять в движении без остановки. Больше прогибаться назад.</p> <p>Впереди стоящая нога прямая, касаться руками пола.</p>
Основная часть (20 мин)	Объяснение и показ выполнения приёмов: Ап-чаги Долио-чаги Нерио-чаги Отработка приёмов на «лапах».	20 мин	Организация внимания Объяснение ошибок Следить за правильностью, точностью выполнения Соблюдать технику безопасности
Заключительная часть (5 мин)	Упражнения на гибкость Восстановление дыхания Построение. Подведение итогов	5 мин	

Беседа-диалог «О нормах поведения».

Цель: развивать этические нормы поведения в обществе; воспитывать культуру речи; уважение к личности.

Задачи: углубить знания детей о вежливости; учить употреблять различные словесные формы вежливости; прививать детям этические нормы поведения.

Оборудование: карточки с речевыми ситуациями, тематические иллюстрации.

Ход беседы

1. Вводная беседа

Педагог:

Культура общения людей основана на соблюдении определенных правил, которые вырабатывались человечеством на протяжении тысячелетий. Со временем средневековья эти правила называют этикетом.

Однако само знание правил этикета недостаточно для того, чтобы считаться культурным человеком.

Петр I считал, что воспитанного человека украшают три добродетели: «Приветливость, смиренность и учтивость».

Жизнь в обществе требует, чтобы все люди соблюдали правила общения, обязанные ля всех: для взрослых, для мальчиков и девочек, для спокойных и шаловливых.

Василий Александрович Сухомлинский писал: «Вы живете среди людей, каждый ваш поступок, каждое ваше желание отражается на людях. Знайте, что существует граница между тем, что вам хочется и тем, что можно»

2. Речевые ситуации.

1) Педагог:

Предлагаю Вам поиграть и выяснить, все ли присутствующие знакомы с правилами культуры общения (воспитатель предлагает одному ребенку назвать три любых буквы, после чего ребенок, фамилия которого начинается на прозвучавшую букву, встает со своего места для выполнения задания).
(Приложение 1)

а) Как обратиться к пожилому киоскеру и узнать, поступил ли свежий номер журнала «Ранетки»;

б) школьный буфет:

спросите, есть ли в продаже пирожки с повидлом;

в) обратитесь к прохожему и узнайте, как удобнее доехать до центра города.

2). Обсуждение выполненного задания

3. «Три обязательных правила для всех»

Педагог: для того чтобы мы с вами могли себя вести в обществе правильно не вызываю к себе определенного негатива необходимо запомнить и выполнять в своей повседневной жизни три правила:

1. Правила точности - воспитанный человек должен быть точным. Точность нужна во всем в работе, в учебе, в приходе к сроку в школу;
2. Правило деликатности – нужно уметь принять помощь, совет - не думать, что ты лучше всех и все умеешь делать сам;
3. Правило вежливости – вежливо обращаться, правильно вести себя в чужом доме, быть гостеприимным, и тактичным.

Надо уметь жить среди людей, вежливо деликатно вести себя, уважать, щадить и беречь друг друга.

4. Игра «Дай правильный ответ».

- 1) В каком варианте ответа перечисленной ситуации соответствуют правилам поведения в транспорте?
 - а) затруднять проход пассажиров к выходу, громко разговаривать, растолкать пассажиров и занять место;
 - б) грубо требовать освободить место, поздороваться со всеми пассажирами купе за руку, повернуться спиной к тому, кому уступается место;
 - в) поздороваться при входе в вагон с проводником, помочь внести или вынести багаж пожилому человеку, подготовится к выходу заранее.
- 2) В каком ряду перечислены пассажиры, которым в общественном транспорте принято уступать место?
 - а) студенту, школьнику, мужчине;
 - б) женщине, пожилому человеку, инвалиду;
 - в) мужчине с чемоданом, подростку с велосипедом, девушке с пакетом.
- 3) Входя в автобус, Кирилл громко со всеми поздоровался. Саша прошел в салон, кивнул головой и улыбнувшись кому-то из пассажиров. А Максим включился в разговор двух беседующих между собой женщин. Чьё поведение в общественном транспорте соответствует правилам?
 - а) Максим;
 - б) Саша;
 - в) Кирилл.
- 4) Что неприлично делать, уступая место в общественном транспорте?
 - а) встать и с улыбкой сказать: «Пожалуйста садитесь!»;
 - б) пригласить пожилого человека к освободившемуся креслу;
 - в) молча встать и повернуться спиной к тому, кому уступаешь.

5.Подведение итогов

1) Ситуация для обсуждения.

2) Какова цель нашей беседы?

Педагог: со всеми заданиями вы справились и безошибочно ответили на все вопросы, поэтому я считаю, что вы владеете и используете в своей повседневной жизни, правила поведения в общественных местах.

3.3. Календарно-тематическое планирование.

№ п\п	Название темы занятия	Кол-во часов	Дата по расписанию		Форма аттестации /контроля
			По плану	По факту	
1	ТБ на занятиях тхэквондо. Понятие о физической культуре и спорте. История развития тхэквондо.	1			словесный инструктаж
2	Упражнения для увеличения гибкости. Упражнения для развития ловкости.	1			контроль техники выполнения упражнений
3	Упражнения для развития выносливости.	1			
4	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1			
5	Подвижные игры и эстафеты.	1			наблюдение
6	Обучение ударам на месте.	4			наблюдение
7	Этикет тхэквондо.	1			Беседа, разъяснение
8	Боевая стойка тхэквондиста. Обучение ударам на месте.	4			наблюдение
9	Обучение ударам на месте и в движении.	2			наблюдение
10	Терминология тхэквондо.	1			Беседа
11	Упражнения для развития	1			контроль

	быстроты движений.				техники выполнения упражнений
12	Упражнения для увеличения гибкости.	1			
13	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития выносливости.	2			
14	Обучение ударам на месте и в движении.	2			наблюдение
15	Боевая стойка тхэквондиста. Отработка перемещений в боевой стойке.	4			наблюдение
16	Изучение базовых стоек тхэквондиста	2			беседа
17	Отработка передвижений в базовых стойках.	2			контроль техники выполнения упражнений
18	Выполнение движений атаки из базовых стоек.	4			
19	Упражнения для увеличения гибкости	2			
20	Акробатические упражнения	2			наблюдение
21	Подвижные игры и эстафеты	2			
22	Правила соревнований. Разрешённые технические приёмы.	1			
23	Отработка перемещений в боевой стойке с атакующими действиями.	2			контроль техники выполнения упражнений
24	Отработка передвижений в базовых стойках.	1			
25	Выполнение движений атаки из базовых стоек.	1			
26	Выполнение движений защиты из базовых стоек	1			контроль техники выполнения упражнений
27	Правила соревнований.	1			

	Запрещённые технические приёмы.				
28	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития выносливости.	2			контроль техники выполнения упражнений
29	Упражнения для увеличения гибкости	2			
30	Упражнения для развития ловкости.	2			
31	Обучение ударам на месте и в движении.	6			контроль техники выполнения упражнений
32	Упражнения для увеличения гибкости. Упражнения для развития ловкости.	2			
33	Упражнения для развития выносливости.	2			контроль техники выполнения упражнений
34	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	2			
35	Акробатические упражнения. Эстафеты.	2			
	Итого:	68			

3.4. Лист корректировки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Тхэквондо»

№ п/п	Причина корректировки	Дата	Согласование с зам.директора по ВР

3.5. План воспитательной работы

План воспитательной работы составляется на учебный год с учетом учебного плана, учебно-календарного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

№п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Здоровьесбережение		
1.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - формирование здорового образа жизни; - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей; -подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. 	В течение года

1.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета) 	В течение года
2.	Патриотическое воспитание обучающихся	<p>Воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов</p> <p>готовность к служению Отечеству, его защите.</p>	<p>1. Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые школой.</p> <p>2. Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физкультурных и спортивно-массовых спортивных мероприятиях, спортивных соревнованиях, - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых школой.
3.	Развитие творческого мышления		

	<p>Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов.</p>	<p>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов. 	<p>В течение года</p>
--	---	---	-----------------------