

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования города Ульяновска
«Центр детского творчества»

Принята на заседании
педагогического совета
от «12» апреля 2022 г.
протокол № 4

Утверждаю
Директор МБУ ДО ЦДТ
 В.В.Лаврешина
«12» апреля 2022 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Тхэквондо»**

Возраст учащихся: 7-11 лет

Срок реализации: 1 год

Уровень программы: стартовый

Автор-составитель:

Фомина Диана Фанисовна,
педагог дополнительного образования

г. Ульяновск, 2022 г.

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования города Ульяновска
«Центр детского творчества»

Принята на заседании Утверждаю
педагогического совета
от «16» марта 2022 г.
Протокол № 3

Директор МБУ ДО ЦДТ
_____ В.В.Лаврешина

«__» _____ 2022 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-
спортивной направленности
«Тхэквондо»**

Возраст учащихся: 7-11 лет

Срок реализации: 1 год (144 часа)

Уровень программы: стартовый

Автор-составитель:
Фомина Диана Фанисовна, педагог
дополнительного образования

г. Ульяновск, 2022 г.

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКСОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ТХЭКВОНДО» (далее – Программа) создана с учётом социального заказа общества в учреждении дополнительного образования для предоставления образовательных услуг обучающимся в возрасте с 7-11 лет.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- ✓ Федеральный Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79) (далее – ФЗ № 273);
- ✓ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- ✓ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;
- ✓ Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242);
- ✓ Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 28 от 28.09.2020 года «Об утверждении санитарных правил 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий:

- ✓ Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года №816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- ✓ Письмо Министерства образования и науки Ульяновской области от 21.04.2020 № 2822 Методические рекомендации «О реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- ✓ Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с

применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

✓ Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования города Ульяновска «Центр детского творчества»;

✓ Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеразвивающей программы муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования города Ульяновска «Центр детского творчества»;

✓ Положение о проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования города Ульяновска «Центр детского творчества».

Направленность(профиль)программы:

Тхэквондо – это корейское боевое искусство, а также 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 мудростью. Соединив все вместе, получаем, что, название в переводе означает "Путь ноги и кулака".

Таким образом, тхэквондо – это боевое искусство, характеризующееся наиболее мощной техникой ударов ногами, соответствующей этой технике тактикой и стратегией, и олимпийский вид спорта, соревнования по которому проводятся в соответствии с правилами WTF (Worldtaekwondofederation). Под боевыми искусствами принято понимать системы самозащиты и нападения без оружия и с различными видами холодного оружия: каратэ, кунг-фу (ушу), тайский бокс, дзюдо, джиу-джицу, кендо, кюдо и др.

Дополнительность программы:

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

Тхэквондо не застывшая догма, а постоянно трансформирующееся и развивающееся вместе с обществом искусство. Это богатейший арсенал технических приёмов, взятых из предшествующих стилей древне корейских боевых искусств и трансформированных современным стилем жизни. В целом – это и скорость современной жизни, и энергия молодости, и мудрость древности.

Актуальность программы:

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 быть в состоянии защитить себя и других. Это как раз наиболее подходящее боевое искусство для физически слабых и для представительниц прекрасного пола.

Отличительные особенности

Отличительными особенностями программы является акцент на организацию воспитательной работы, создание ситуации успеха, использования личностно-развивающих, воспитательных технологий в процессе работы с детьми, а также на психологическую и восстановительную подготовку тхэквондистов.

Иновационность программы

Несмотря на то, что приемы Тхэквондо применялись еще в 1 в. До н.э., оно является относительно боевой системой, систематизированной в 50 – х гг. 20 века. В настоящее время оно является олимпийским видом спорта.

Адресат программы:

Программа рассчитана для обучающихся 11 лет.

Объем и срок освоения программы:

Срок освоения Программы: содержание Программы рассчитано на 1 год обучения. Общее количество учебных часов - 144 часа. Программа включает 2 модуля – первый модуль – 64 часа, второй – 80 часов.

Формы обучения - очная, групповая.

Особенность организации образовательного процесса - состав группы – постоянный, количество обучающихся - 15 человек. В разновозрастные группы принимаются дети, желающие и проявляющие интерес к занятиям тхэквондо. Учащиеся принимаются на добровольной основе на основании заявления родителей. Группы формируются с учетом индивидуальных особенностей детей.

Уровень реализуемой программы – стартовый.

Режим занятий:

Продолжительность занятия – два академических часа: 45 минут – занятие, 15 минут – перерыв; 40 минут – занятие, 10 минут – перерыв. 2 занятия в неделю.

1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы - комплексное физическое и духовное воспитание человека, способствующее гармоничному развитию личности.

Основные задачи программы:

образовательные:

- ✓ Формирование общих представлений о тхэквондо (ВТФ), его значении в жизни человека.
- ✓ Знакомство с историей тхэквондо.
- ✓ Обучение выполнению базовых комплексов (Пумце).
- ✓ Обучение навыкам составления и выполнения разминки.

развивающие:

- ✓ Привлечение к занятиям тхэквондо (ВТФ) учащихся, принадлежащих к разным группам здоровья.
- ✓ Приобретение навыков самообороны.
- ✓ Укрепление здоровья, физическое развитие, физическая подготовленность, функциональная подготовленность.
- ✓ Приобретение навыков использования специализированной экипировки.

воспитывающие:

- ✓ Приобретение соревновательного опыта.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

| Срок реализации программы | Нагрузка (час с введ.) | Количество обучающихся в группе | Возраст обучающихся | Всего часов |
|---------------------------|------------------------|---------------------------------|---------------------|-------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 год | 8 час | 15 | 7-11 лет | 144 часа |

Учебный план 1 модуля:

| № п/п | Название блока, темы | Количество часов | | | Форма аттестации/ контроля |
|-------|--|------------------|--------|----------|----------------------------|
| | | всего | Теория | практика | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1 | Теория: Введение в Тхэквондо, этикет в зале, уважение к старшим, уважение к тренеру, правило поведения на соревнованиях, правило поведения на занятиях. ОФП: Разминка, игры на развитие реакции СФП: Изучение маховых движений ногами для развития | 15 | 2 | 13 | Наблюдение |

| | | | | | |
|---------------|---|-----------------|---|----|------------|
| | тазобедренного сустава, Изучение базовой стойки (чхарьёт, чумби, чучум – соги) | | | | |
| 2 | Теория: Изучение корейских слов (Счёт,команды) ОФП: Разминка, растяжка, эстафеты, игры на развития внимания СФП: Изучения базовой стойки (ап – куби), изучение базовых ударов ногами (ап – чаги, дольё – чаги). | 15 | 2 | 13 | Наблюдение |
| 3 | Теория: Изучение правил Тхэквондо по спаррингу и пумце (зачисление баллов и наказаний) ОФП: Разминка, растяжка, игры на развитие координации СФП: Изучение базового передвижения (стэп), изучение базовых ударов ногами (нэрьё – чаги), изучение базовой техники руками (арэ – макки, бака – макки) | 16 | 4 | 12 | Наблюдение |
| 4 | Теория: Общие принципы передвижений в спарринга – стэп ОФП: Разминка, эстафеты, упражнения для развития внимания СФП: Базовая техника ударов ногами, базовые блоки руками (ан – макки, ульгуль – макки) | 18 | 4 | 14 | Наблюдение |
| Итого: | | 64 часов | | | |

Учебный план 2 модуля:

| № п/п | Название блока, темы | Количество часов | | | Форма аттестации/ контроля |
|-------|---|------------------|--------|----------|----------------------------|
| | | всего | теория | практика | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1 | Теория: Развития командного духа, умение общаться в | 16 | 4 | 12 | Наблюдение |

| | | | | | |
|---|---|----|---|----|------------|
| | <p>коллективе</p> <p>ОФП: Разминка, игры на внимания и развития реакции</p> <p>СФП:</p> | | | | |
| 2 | <p>Теория: Общие принципы выполнения блоков руками</p> <p>ОФП: Разминка, упражнения на развитие прыгучести</p> <p>СФП: Передвижение в широкой базовой стойке с применением блоков, базовая техника ударов ногами</p> <p>Выезд на соревнования среди новичков первого года обучения</p> | 16 | 4 | 12 | Наблюдение |
| 3 | <p>Теория: Общие принципы выполнения блоков в движении и ударов ногами(стэп)</p> <p>ОФП: Разминка, командные игры</p> <p>СФП: Базовая техника ударов ногами, базовая техника выполнения ударов руками (джумок: бандэ – джириги)</p> | 16 | 4 | 12 | Наблюдение |
| 4 | <p>Теория: Общие принципы выполнения ударов руками в уровень жилета (монтон)</p> <p>ОФП: Разминка, эстафеты, упражнения на развитие внимания, упражнение на развитие прыгучести</p> <p>СФП: Базовые стойки, базовая техника ударов ногами (ап – чаги, дольё – чаги, нэрьё – чаги) – в динамике по залу</p> <p>Базовые блоки, базовая техника удара руками</p> <p>Выезд на соревнования по Тхэквондо (ВТФ) среди новичков занимающихся первый год обучения</p> | 16 | 2 | 14 | Наблюдение |
| 5 | <p>Теория: Повторение пройденного материала, поведение на экзамене</p> <p>ОФП: Разминка, упражнение на развитие реакции, эстафеты</p> | 16 | 4 | 12 | Наблюдение |

| | | | | | |
|--|---|-----------------|--|--|--|
| | СФП: Программа аттестации на цветной пояс Выезд на экзамен | | | | |
| | Итого: | 80 часов | | | |

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА:

Вводное занятие (2 ч.).

Теория: Знакомство с историей тхэквондо, восточной культурой и этикетом, ТБ, ППБ, общие правила гигиены, определение цели обучения.

Практика: просмотр видеоматериала, обсуждение.

Форма контроля:

Общая физическая подготовка.

Теория: Актуальность занятий спортом, ведение здорового образа жизни, укрепление здоровья. Разъяснения правил безопасности, правил личной гигиены спортсмена, объяснения правильности выполнения технического действия упражнений и подводящие упражнения к этому действию.

Практика: Общеразвивающие упражнения, подвижные игры, начальное развитие физических способностей.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Правила выполнения упражнений, самоконтроль.

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

Технико-тактическая подготовка.

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

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

Психологическая подготовка.

Теория: базовая – психологическое развитие, образование и обучение.

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

Зачетные испытания.

Теория: Просмотр показательных выступлений по тхэквондо, спортивных репортажей.

Практика: соревнования.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Предметные результаты:

К концу первого года обучения обучающиеся будут знать:

- правила техники безопасности (ТБ) и правила противопожарной безопасности (ППБ) на занятиях по тхэквондо при работе со спортивным инвентарем;
- соблюдать условия личной гигиены;
- первичные знания из истории спорта, в частности, по тхэквондо;
- базовые элементы на 10 (белый пояс) - 6 (зеленый пояс) гып согласно контрольно-переводным нормативам (программе аттестации).

обучающиеся будут уметь:

- соблюдать правила техники безопасности при работе со спортивным инвентарем;
- выполнять базовые элементы на 10 (белый пояс) - 6 (зеленый пояс) гып согласно контрольно-переводным нормативам (программе аттестации).

К концу второго года обучения обучающиеся будут знать:

- правила ТБ и ППБ на занятиях по тхэквондо при работе со спортивным инвентарем, на спортивных занятиях и соревнованиях различного уровня;
- значимость посещения объединения тхэквондо для укрепления здоровья, ведения здорового образа жизни;
- базовые элементы на 6 (зеленый пояс) – 4 (синий пояс) гып согласно контрольно-переводным нормативам (программе аттестации).

обучающиеся будут уметь:

- соблюдать правила ТБ и ППБ при работе со спортивным инвентарем, на спортивных занятиях и соревнованиях различного уровня;
- выполнять базовые элементы на 6 (зеленый пояс) – 4 (синий пояс) гып согласно контрольно-переводным нормативам (программе аттестации).

К концу третьего года обучения обучающиеся будут знать:

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

обучающиеся будут уметь:

- соблюдать правила ТБ и ППБ при работе со спортивным инвентарем, на спортивных занятиях и соревнованиях различного уровня;
- выполнять базовые элементы на 6 (зеленый пояс) – 3 (синий пояс с красной полосой) гып согласно контрольно-переводным нормативам (программе аттестации);

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

Метапредметные результаты:

Методы отслеживания успешности овладения содержанием программы

- Проверка результативности проводится 2 раза в год: октябрь, май.
- Диагностика проводится по следующим методикам:
 - - сдача ОФП тестов
 - - наблюдение ребенка на всех этапах занятия;
 - - анализ деятельности (проведение аттестации);
 - - выступления детей

Личностные результаты:

Формы подведения итогов – подведение итогов проводится в форме проведения промежуточной аттестации, которая проводится не реже одного (но не больше двух) раза в год.

РАЗДЕЛ 2.
КОМПЛЕКСОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Начало учебного года – 01 сентября

Окончание учебного года – 31 мая

Продолжительность учебного года – 36 недель

Летние каникулы – с 1 июня по 31 августа;

Восенние, зимние, весенние каникулы занятия ведутся согласно утверждённому расписанию.

1 модуль – 96 часов

| № п/п | месяц | число | время | форма занятия | кол-во часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|-------|----------|-------|-------|-----------------|--------------|--------------------------------------|---|------------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1 | сентябрь | | | беседа, тренинг | 2 | Вводное занятие. (правила ТБ) | СОШ «№28 ул. Пархоменко д. 98/8», тренажерный зал | Практическое задание, устный опрос |
| 2 | сентябрь | | | тренинг, игра | 2 | ОФП | СОШ «№28 ул. Пархоменко д. 98/8», тренажерный зал | Наблюдение, устный опрос |
| 3 | сентябрь | | | тренинг, игра | 2 | ОФП | СОШ «№28 ул. Пархоменко д. 98/8», тренажерный зал | Наблюдение, устный опрос |
| 4 | сентябрь | | | тренинг, игра | 2 | ОФП | СОШ «№28 ул. Пархоменко д. 98/8», тренажерный зал | Наблюдение, устный опрос |
| 5 | сентябрь | | | тренинг, игра | 2 | ОФП | СОШ «№28 ул. Пархоменко д. 98/8», тренажерный зал | Наблюдение, устный опрос |
| 6 | сентябрь | | | тренинг, | 2 | ОФП | СОШ «№28 ул. | Наблюдение, |

| № п/п | месяц | число | время | форма занятия | кол-вочасов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|-------|----------|-------|-------|------------------|-------------|--------------|---|-------------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| | | | | игра | | | Пархоменко д. 98/8», тренажерный зал | устный опрос |
| 7 | сентябрь | | | тренинг, игра | 2 | ОФП | СОШ «№28 ул. Пархоменко д. 98/8», тренажерный зал | Наблюдение, устный опрос |
| 8 | сентябрь | | | тренинг, игра | 2 | ОФП | СОШ «№28 ул. Пархоменко д. 98/8», тренажерный зал | Практическое задание, наблюдение |
| 9 | сентябрь | | | тренинг, игра | 2 | ОФП | СОШ «№28 ул. Пархоменко д. 98/8», тренажерный зал | Практическое задание, наблюдение |
| 10 | сентябрь | | | тренинг, игра | 2 | ОФП | СОШ «№28 ул. Пархоменко д. 98/8», тренажерный зал | Практическое задание, наблюдение |
| 11 | сентябрь | | | тренинг, игра | 2 | СФП | СОШ «№28 ул. Пархоменко д. 98/8», тренажерный зал | Практическое задание, наблюдение |
| 12 | сентябрь | | | тренинг, игра | 2 | СФП | СОШ «№28 ул. Пархоменко д. 98/8», тренажерный зал | Практическое задание, наблюдение |
| 13 | октябрь | | | тренинг, игра | 2 | СФП | СОШ «№28 ул. Пархоменко д. 98/8», тренажерный зал | Практическое задание, наблюдение |
| 14 | октябрь | | | тренинг, игра | 2 | СФП | СОШ «№28 ул. Пархоменко д. 98/8», тренажерный зал | Практическое задание, наблюдение |
| 15 | октябрь | | | тренинг, игра | 2 | СФП | СОШ «№28 ул. Пархоменко д. 98/8», | Практическое задание, |

| № п/п | месяц | число | время | форма занятия | кол-во часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|-------|---------|-------|-------|----------------------------|--------------|--------------------------------|---|----------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| | | | | | | | тренажерный зал | наблюдение |
| 16 | октябрь | | | тренинг, игра | 2 | СФП | СОШ «№28 ул. Пархоменко д. 98/8», тренажерный зал | Практическое задание, наблюдение |
| 17 | октябрь | | | тренинг, игра | 2 | СФП | СОШ «№28 ул. Пархоменко д. 98/8», тренажерный зал | Практическое задание, наблюдение |
| 18 | октябрь | | | тренинг, игра | 2 | СФП | СОШ «№28 ул. Пархоменко д. 98/8», тренажерный зал | Практическое задание, наблюдение |
| 19 | октябрь | | | объяснение, показ, тренинг | 2 | Технико-тактическая подготовка | СОШ «№28 ул. Пархоменко д. 98/8», тренажерный зал | Практическое задание, наблюдение |
| 20 | октябрь | | | объяснение, показ, тренинг | 2 | Психологическая подготовка | СОШ «№28 ул. Пархоменко д. 98/8», тренажерный зал | Практическое задание, наблюдение |
| 21 | октябрь | | | объяснение, показ, тренинг | 2 | Технико-тактическая подготовка | СОШ «№28 ул. Пархоменко д. 98/8», тренажерный зал | Практическое задание, наблюдение |
| 22 | октябрь | | | тренинг, игра | 2 | ОФП | СОШ «№28 ул. Пархоменко д. 98/8», тренажерный зал | Практическое задание, наблюдение |
| 23 | октябрь | | | тренинг, игра | 2 | ОФП | СОШ «№28 ул. Пархоменко д. 98/8», тренажерный зал | Практическое задание, наблюдение |
| 24 | октябрь | | | тренинг, игра | 2 | ОФП | СОШ «№28 ул. Пархоменко д. 98/8», тренажерный зал | Практическое задание, наблюдение |

| № п/п | месяц | число | время | форма занятия | кол-во часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|-------|--------|-------|-------|---------------|--------------|--------------|---|----------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 25 | ноябрь | | | тренинг, игра | 2 | ОФП | СОШ «№28 ул. Пархоменко д. 98/8», тренажерный зал | Практическое задание, наблюдение |
| 26 | ноябрь | | | тренинг, игра | 2 | СФП | СОШ «№28 ул. Пархоменко д. 98/8», тренажерный зал | Практическое задание, наблюдение |
| 27 | ноябрь | | | тренинг, игра | 2 | СФП | СОШ «№28 ул. Пархоменко д. 98/8», тренажерный зал | Практическое задание, наблюдение |
| 28 | ноябрь | | | тренинг, игра | 2 | СФП | СОШ «№28 ул. Пархоменко д. 98/8», тренажерный зал | Практическое задание, наблюдение |
| 29 | ноябрь | | | тренинг, игра | 2 | СФП | СОШ «№28 ул. Пархоменко д. 98/8», тренажерный зал | Практическое задание, наблюдение |
| 30 | ноябрь | | | тренинг, игра | 2 | СФП | СОШ «№28 ул. Пархоменко д. 98/8», тренажерный зал | Практическое задание, наблюдение |
| 31 | ноябрь | | | тренинг, игра | 2 | СФП | СОШ «№28 ул. Пархоменко д. 98/8», тренажерный зал | Практическое задание, наблюдение |
| 32 | ноябрь | | | тренинг, игра | 2 | ОПФ | СОШ «№28 ул. Пархоменко д. 98/8», тренажерный зал | Практическое задание, наблюдение |
| 33 | ноябрь | | | тренинг, игра | 2 | ОПФ | СОШ «№28 ул. Пархоменко д. 98/8», тренажерный зал | Практическое задание, наблюдение |
| 34 | ноябрь | | | тренинг, | 2 | ОПФ | СОШ «№28 ул. | Практическое |

| № п/п | месяц | число | время | форма занятия | кол-вочасов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|-------|---------|-------|-------|----------------------------|-------------|--------------------------------|---|----------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| | | | | игра | | | Пархоменко д. 98/8», тренажерный зал | задание, наблюдение |
| 35 | ноябрь | | | тренинг, игра | 2 | СФП | СОШ «№28 ул. Пархоменко д. 98/8», тренажерный зал | Практическое задание, наблюдение |
| 36 | ноябрь | | | тренинг, игра | 2 | СФП | СОШ «№28 ул. Пархоменко д. 98/8», тренажерный зал | Практическое задание, наблюдение |
| 37 | декабрь | | | объяснение, показ, тренинг | 2 | Технико-тактическая подготовка | СОШ «№28 ул. Пархоменко д. 98/8», тренажерный зал | Практическое задание, наблюдение |
| 38 | декабрь | | | объяснение, показ, тренинг | 2 | Психологическая подготовка | СОШ «№28 ул. Пархоменко д. 98/8», тренажерный зал | Практическое задание, наблюдение |
| 39 | декабрь | | | объяснение, показ, тренинг | 2 | Технико-тактическая подготовка | СОШ «№28 ул. Пархоменко д. 98/8», тренажерный зал | Практическое задание, наблюдение |
| 40 | декабрь | | | тренинг, игра | 2 | СФП | СОШ «№28 ул. Пархоменко д. 98/8», тренажерный зал | Практическое задание, наблюдение |
| 41 | декабрь | | | тренинг, игра | 2 | СФП | СОШ «№28 ул. Пархоменко д. 98/8», тренажерный зал | Практическое задание, наблюдение |
| 42 | декабрь | | | тренинг, игра | 2 | ОПФ | СОШ «№28 ул. Пархоменко д. 98/8», тренажерный зал | Практическое задание, наблюдение |
| 43 | декабрь | | | тренинг, игра | 2 | СФП | СОШ «№28 ул. Пархоменко д. 98/8», | Практическое задание, |

| № п/п | месяц | число | время | форма занятия | кол-вочасов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|-------|---------|-------|-------|----------------------------|-------------|--|---|----------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| | | | | | | | тренажерный зал | наблюдение |
| 44 | декабрь | | | тренинг, игра | 2 | СФП | СОШ «№28 ул. Пархоменко д. 98/8», тренажерный зал | Практическое задание, наблюдение |
| 45 | декабрь | | | тренинг, игра | 2 | СФП | СОШ «№28 ул. Пархоменко д. 98/8», тренажерный зал | Практическое задание, наблюдение |
| 46 | декабрь | | | тренинг, игра | 2 | ОПФ | СОШ «№28 ул. Пархоменко д. 98/8», тренажерный зал | Практическое задание, наблюдение |
| 47 | декабрь | | | объяснение, показ, тренинг | 2 | Технико-тактическая подготовка Психологическая подготовка | СОШ «№28 ул. Пархоменко д. 98/8», тренажерный зал | Практическое задание, наблюдение |
| 48 | декабрь | | | Показательные выступления | 2 | Итоговое занятие | СОШ «№28 ул. Пархоменко д. 98/8», тренажерный зал | Систематическая аттестация |
| | | | | | 64 | | | |

2 модуль –120 часов

| № п/п | месяц | число | время | форма занятия | кол-вочасов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|-------|--------|-------|-------|---------------|-------------|------------------|------------------|----------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1 | январь | | | беседа, | 2 | Вводное занятие. | СОШ «№28 ул. | Практическое |

| | | | | | | | | |
|----|--------|--|--|--------------------|---|--------------|---|--|
| | | | | тренинг | | (правила ТБ) | Пархоменко д. 98/8», тренажерный зал | задание, устный опрос |
| 2 | январь | | | тренинг, игра е | 2 | ОФП | СОШ «№28 ул. Пархоменко д. 98/8», тренажерный зал | Наблюдение, устный опрос |
| 3 | январь | | | тренинг, игра | 2 | ОФП | СОШ «№28 ул. Пархоменко д. 98/8», тренажерный зал | Наблюдение, устный опрос |
| 4 | январь | | | тренинг, игра | 2 | ОФП | СОШ «№28 ул. Пархоменко д. 98/8», тренажерный зал | Наблюдение, устный опрос |
| 5 | январь | | | тренинг, игра | 2 | ОФП | СОШ «№28 ул. Пархоменко д. 98/8», тренажерный зал | Наблюдение, устный опрос |
| 6 | январь | | | тренинг, игра | 2 | ОФП | СОШ «№28 ул. Пархоменко д. 98/8», тренажерный зал | Наблюдение, устный опрос |
| 7 | январь | | | тренинг, игра | 2 | СФП | СОШ «№28 ул. Пархоменко д. 98/8», тренажерный зал | Наблюдение, устный опрос |
| 8 | январь | | | тренинг, игра | 2 | СФП | СОШ «№28 ул. Пархоменко д. 98/8», тренажерный зал | Практическое задание, наблюдение |
| 9 | январь | | | тренинг, игра | 2 | СФП | СОШ «№28 ул. Пархоменко д. 98/8», тренажерный зал | Практическое задание, наблюдение |
| 10 | январь | | | тренинг, игра | 2 | ОФП | СОШ «№28 ул. Пархоменко д. 98/8», тренажерный зал | Практическое задание, наблюдение |
| 11 | январь | | | тренинг, игра | 2 | СФП | СОШ «№28 ул. Пархоменко д. 98/8», | Практическое задание, |

| | | | | | | | | |
|----|---------|--|--|-----------------------------------|---|-----------------------------------|---|--|
| | | | | | | | тренажерный зал | наблюдение |
| 12 | январь | | | тренинг, игра | 2 | СФП | СОШ «№28 ул. Пархоменко д. 98/8», тренажерный зал | Практическое задание, наблюдение |
| 13 | февраль | | | тренинг, игра | 2 | СФП | СОШ «№28 ул. Пархоменко д. 98/8», тренажерный зал | Практическое задание, наблюдение |
| 14 | февраль | | | тренинг, игра | 2 | СФП | СОШ «№28 ул. Пархоменко д. 98/8», тренажерный зал | Практическое задание, наблюдение |
| 15 | февраль | | | тренинг, игра | 2 | СФП | СОШ «№28 ул. Пархоменко д. 98/8», тренажерный зал | Практическое задание, наблюдение |
| 16 | февраль | | | тренинг, игра | 2 | СФП | СОШ «№28 ул. Пархоменко д. 98/8», тренажерный зал | Практическое задание, наблюдение |
| 17 | февраль | | | тренинг, игра | 2 | СФП | СОШ «№28 ул. Пархоменко д. 98/8», тренажерный зал | Практическое задание, наблюдение |
| 18 | февраль | | | тренинг, игра | 2 | СФП | СОШ «№28 ул. Пархоменко д. 98/8», тренажерный зал | Практическое задание, наблюдение |
| 19 | февраль | | | объяснени е, показ, тренинг | 2 | Технико-тактическая подготовка | СОШ «№28 ул. Пархоменко д. 98/8», тренажерный зал | Практическое задание, наблюдение |
| 20 | февраль | | | объяснени е, показ, тренинг | 2 | Психологическая подготовка | СОШ «№28 ул. Пархоменко д. 98/8», тренажерный зал | Практическое задание, наблюдение |
| 21 | февраль | | | объяснени е, показ, тренинг | 2 | Технико-тактическая подготовка | СОШ «№28 ул. Пархоменко д. 98/8», тренажерный зал | Практическое задание, наблюдение |

| | | | | | | | | |
|----|---------|--|--|------------------|---|-----|---|--|
| 22 | февраль | | | тренинг, игра | 2 | ОФП | СОШ «№28 ул. Пархоменко д. 98/8», тренажерный зал | Практическое задание, наблюдение |
| 23 | февраль | | | тренинг, игра | 2 | ОФП | СОШ «№28 ул. Пархоменко д. 98/8», тренажерный зал | Практическое задание, наблюдение |
| 24 | февраль | | | тренинг, игра | 2 | ОФП | СОШ «№28 ул. Пархоменко д. 98/8», тренажерный зал | Практическое задание, наблюдение |
| 25 | март | | | тренинг, игра | 2 | ОФП | СОШ «№28 ул. Пархоменко д. 98/8», тренажерный зал | Практическое задание, наблюдение |
| 26 | март | | | тренинг, игра | 2 | СФП | СОШ «№28 ул. Пархоменко д. 98/8», тренажерный зал | Практическое задание, наблюдение |
| 27 | март | | | тренинг, игра | 2 | СФП | СОШ «№28 ул. Пархоменко д. 98/8», тренажерный зал | Практическое задание, наблюдение |
| 28 | март | | | тренинг, игра | 2 | СФП | СОШ «№28 ул. Пархоменко д. 98/8», тренажерный зал | Практическое задание, наблюдение |
| 29 | март | | | тренинг, игра | 2 | СФП | СОШ «№28 ул. Пархоменко д. 98/8», тренажерный зал | Практическое задание, наблюдение |
| 30 | март | | | тренинг, игра | 2 | СФП | СОШ «№28 ул. Пархоменко д. 98/8», тренажерный зал | Практическое задание, наблюдение |
| 31 | март | | | тренинг, игра | 2 | СФП | СОШ «№28 ул. Пархоменко д. 98/8», тренажерный зал | Практическое задание, наблюдение |
| 32 | март | | | тренинг, | 2 | СФП | СОШ «№28 ул. | Практическое |

| | | | | | | | | |
|----|--------|--|--|-----------------------------------|---|-----------------------------------|---|--|
| | | | | игра | | | Пархоменко д. 98/8», тренажерный зал | задание, наблюдение |
| 33 | март | | | тренинг, игра | 2 | ОПФ | СОШ «№28 ул. Пархоменко д. 98/8», тренажерный зал | Практическое задание, наблюдение |
| 34 | март | | | тренинг, игра | 2 | ОПФ | СОШ «№28 ул. Пархоменко д. 98/8», тренажерный зал | Практическое задание, наблюдение |
| 35 | март | | | тренинг, игра | 2 | СФП | СОШ «№28 ул. Пархоменко д. 98/8», тренажерный зал | Практическое задание, наблюдение |
| 36 | март | | | тренинг, игра | 2 | СФП | СОШ «№28 ул. Пархоменко д. 98/8», тренажерный зал | Практическое задание, наблюдение |
| 37 | апрель | | | объяснени е, показ, тренинг | 2 | Технико-тактическая подготовка | СОШ «№28 ул. Пархоменко д. 98/8», тренажерный зал | Практическое задание, наблюдение |
| 38 | апрель | | | объяснени е, показ, тренинг | 2 | Психологическая подготовка | СОШ «№28 ул. Пархоменко д. 98/8», тренажерный зал | Практическое задание, наблюдение |
| 39 | апрель | | | объяснени е, показ, тренинг | 2 | Технико-тактическая подготовка | СОШ «№28 ул. Пархоменко д. 98/8», тренажерный зал | Практическое задание, наблюдение |
| 40 | апрель | | | тренинг, игра | 2 | СФП | СОШ «№28 ул. Пархоменко д. 98/8», тренажерный зал | Практическое задание, наблюдение |
| 41 | апрель | | | тренинг, игра | 2 | СФП | СОШ «№28 ул. Пархоменко д. 98/8», тренажерный зал | Практическое задание, наблюдение |
| 42 | апрель | | | тренинг, игра | 2 | ОПФ | СОШ «№28 ул. Пархоменко д. 98/8», | Практическое задание, |

| | | | | | | | | |
|----|--------|--|--|-----------------------------------|---|--|---|--|
| | | | | | | | тренажерный зал | наблюдение |
| 43 | апрель | | | тренинг, игра | 2 | ОПФ | СОШ «№28 ул. Пархоменко д. 98/8», тренажерный зал | Практическое задание, наблюдение |
| 44 | апрель | | | тренинг, игра | 2 | ОПФ | СОШ «№28 ул. Пархоменко д. 98/8», тренажерный зал | Практическое задание, наблюдение |
| 45 | апрель | | | тренинг, игра | 2 | ОПФ | СОШ «№28 ул. Пархоменко д. 98/8», тренажерный зал | Практическое задание, наблюдение |
| 46 | апрель | | | тренинг, игра | 2 | ОПФ | СОШ «№28 ул. Пархоменко д. 98/8», тренажерный зал | Практическое задание, наблюдение |
| 47 | апрель | | | объяснени е, показ, тренинг | 2 | Технико-тактическая подготовка Психологическая подготовка | СОШ «№28 ул. Пархоменко д. 98/8», тренажерный зал | Практическое задание, наблюдение |
| 48 | апрель | | | тренинг, игра | 2 | ОПФ | СОШ «№28 ул. Пархоменко д. 98/8», тренажерный зал | Практическое задание, наблюдение |
| 49 | май | | | тренинг, игра | 2 | ОПФ | СОШ «№28 ул. Пархоменко д. 98/8», тренажерный зал | Практическое задание, наблюдение |
| 50 | май | | | тренинг, игра | 2 | ОПФ | СОШ «№28 ул. Пархоменко д. 98/8», тренажерный зал | Практическое задание, наблюдение |
| 51 | май | | | тренинг, игра | 2 | ОПФ | СОШ «№28 ул. Пархоменко д. 98/8», тренажерный зал | Практическое задание, наблюдение |
| 52 | май | | | тренинг, игра | 2 | ОПФ | СОШ «№28 ул. Пархоменко д. 98/8», | Практическое задание, |

| | | | | | | | | |
|----|-----|--|--|--------------------------------------|-----------|------------------|---|--|
| | | | | | | | тренажерный зал | наблюдение |
| 53 | май | | | тренинг, игра | 2 | СФП | СОШ «№28 ул. Пархоменко д. 98/8», тренажерный зал | Практическое задание, наблюдение |
| 54 | май | | | тренинг, игра | 2 | СФП | СОШ «№28 ул. Пархоменко д. 98/8», тренажерный зал | Практическое задание, наблюдение |
| 55 | май | | | тренинг, игра | 2 | СФП | СОШ «№28 ул. Пархоменко д. 98/8», тренажерный зал | Практическое задание, наблюдение |
| 56 | май | | | тренинг, игра | 2 | СФП | СОШ «№28 ул. Пархоменко д. 98/8», тренажерный зал | Практическое задание, наблюдение |
| 57 | май | | | тренинг, игра | 2 | СФП | СОШ «№28 ул. Пархоменко д. 98/8», тренажерный зал | Практическое задание, наблюдение |
| 58 | май | | | тренинг, игра | 2 | СФП | СОШ «№28 ул. Пархоменко д. 98/8», тренажерный зал | Практическое задание, наблюдение |
| 59 | май | | | тренинг, игра | 2 | ОПФ | СОШ «№28 ул. Пархоменко д. 98/8», тренажерный зал | Практическое задание, наблюдение |
| 60 | май | | | Показател ьные выступле ния | 2 | Итоговое занятие | СОШ «№28 ул. Пархоменко д. 98/8», тренажерный зал | Систематическа я аттестация |
| | | | | | 80 | | | |

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Важнейшим условием реализации программы является создание развивающей, образовательной среды как комплекса комфортных, психолого-педагогических и социальных условий, необходимых для развития творческих интересов и способностей обучающихся.

Важнейшим условием реализации программы является создание развивающей, образовательной среды как комплекса комфортных, психолого-педагогических и социальных условий, необходимых для развития творческих интересов и способностей обучающихся.

Материально-технические условия реализации программы:

Реализация Программы предполагается в специализированном кабинете, отвечающем санитарно-гигиеническим требованиям этого рода помещений. Кабинет укомплектован необходимым оборудованием и учебной мебелью.

Кабинет оборудуется различными тематическими стендами и наглядными пособиями.

Кадровое обеспечение

Реализацию программы осуществляет педагог дополнительного образования, имеющий среднее профессиональное и (или) высшее образование по специальности «высшее Физическая культура и реабилитация».

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Содержание программы предполагает проведение диагностики (входной, текущей и итоговой).

Цель входной диагностики – выявление уровня сформированности предметных знаний, умений и навыков, универсальных учебных действий, воспитанности.

Цель текущей диагностики – определение эффективности усвоения данной программы.

Цель итоговой диагностики – выявление уровня обученности, усвоения при прохождении курса программы и проведение анализа.

Диагностика по данной программе проводится три раза в год:

- 1 – входная диагностика (сентябрь);
- 2 – промежуточная диагностика (декабрь);
- 3 – итоговая диагностика (май).

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ:

Учебно-материальная база:

- "Лапы" для ударов ногами.

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

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

Подведение итогов работы - систематическая аттестация учащихся на пояса (уровни).

Градации технического уровня в тхэквандо .

| | | |
|--------------|---|---------|
| Белый пояс | - | 10 гып. |
| Жёлтый пояс | - | 9 гып. |
| Жёлтый пояс | - | 8 гып. |
| Зелёный пояс | - | 7 гып. |
| Зелёный пояс | - | 6 гып. |
| Синий пояс | - | 5 гып. |
| Синий пояс | - | 4 гып. |
| Красный пояс | - | 3 гып. |
| Красный пояс | - | 2 гып. |
| Красный пояс | - | 1 гып. |
| Чёрный пояс | - | 1-9 ДАН |

2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методическое обеспечение образовательной программы включает в себя дидактические принципы, методы, техническое оснащение, организационные формы работы, формы подведения итогов.

Организация образовательного процесса по Программе осуществляется очно, в разновозрастных группах. Комплексные занятия проходят по комбинированному типу, так как включает в себя повторение пройденного, объяснение нового, закрепление материала и подведение итогов.

На занятиях используются следующие методы реализации программы.

- ✓ Наглядный метод
- ✓ Метод вопроса
- ✓ Практический метод
- ✓ Метод самоанализа
- ✓ Метод постепенности
- ✓ Метод мотивации.

Занятия по программе проводятся на основе общих педагогических принципов:

ов:

- ✓ принцип научности;
- ✓ принцип систематичности обучения предполагает такое построение образовательного процесса, в ходе которого происходит связывание ранее усвоенного с новым;
- ✓ принцип доступности и последовательности предполагает последовательное усложнение заданий;
- ✓ принцип взаимодействия педагога с учащимся;
- ✓ принцип наглядности;

- ✓ принцип связи теории и практикой;
- ✓ принцип личностно-ориентированного подхода;
- ✓ принцип позитивного восприятия и принятия личности;
- ✓ принцип взаимодействия формирования социально-значимых качеств личности;
- ✓ принцип гендерной идентичности детей;
- ✓ принцип результативности.

Педагогические технологии, используемые по Программе:

- ✓ Технология дифференцируемого обучения способствует созданию оптимальных условий для развития интересов и способностей учащихся. Механизмом реализации являются методы индивидуального обучения.
- ✓ Технология личностно-ориентированного обучения – это организация воспитательного процесса на основе глубокого уважения к личности ребёнка, учёте особенностей его индивидуального развития, отношения к нему как к сознательному, полноправному и ответственному участнику образовательного процесса. Это формирование целостной, свободной, раскрепощённой личности, осознающей своё достоинство и уважающей достоинство и свободу других людей.
- ✓ Технология проблемного обучения ставит своей целью развитие познавательной активности и творческой самостоятельности учащихся. Механизмом реализации является поисковые методы, приема поставки познавательных задач, поставив перед учащимися задачу, которую они выполняют, используя имеющиеся у них знания и умения.
- ✓ Технология развивающего обучения, при которой главной целью является создание условий для развития психологических особенностей: способностей, интересов, личностных качеств и отношения между людьми, при котором учитываются и используются закономерности развития, уровень и способности индивидуума. Под развивающим обучением понимается новый, активный способ обучения, идущий на смену объяснительно-иллюстративному способу.
- ✓ Технологии сотрудничества реализуют равенство, партнерство в отношениях педагога и ребенка. Педагог и учащиеся совместно вырабатывают цели, содержание, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества.
- ✓ Здоровьесберегающие технологии – создание системы мер по сохранению здоровья детей во время.
- ✓ Информационные технологии, использующие специальные технические информационные средства: компьютер, аудио-, видео-, теле- средства обучения.

Использование перечисленных технологий характеризует целостный образовательный процесс по программе и является формой организации учебной и творческой деятельности, где каждый ребенок не только обеспечивается полной свободой творческой инициативы, но и нуждается в продуманной стратегии, отборе средств выражения, планировании деятельности.

Структура учебного занятия состоит из следующих этапов:

- ✓ название темы с указанием часов, отведенных на ее изучение;
- ✓ планируемые результаты (предметные, личностные, метапредметные);
- ✓ межпредметные связи и особенности организации пространства (формы работы и ресурсы);
- ✓ этапы изучения темы (на каждом этапе работы определяется цель и прогнозируемый результат, даются практические задания на отработку материала и диагностические задания на проверку его понимания и усвоения);
- ✓ контрольное задание на проверку достижения планируемых результатов.

Дидактические материалы:

- ✓ Инструкционно-технологические карты;
- ✓ Мультимедийные презентации;
- ✓ Видеоролики, видеоуроки.

ЛИТЕРАТУРА:

ДЛЯ ПЕДАГОГА:

1. Назаренко М.В. Тхэквондо (ВТФ) – Методика обучения. Санкт – Петербургский Государственный Университет Физической культуры им. П.Ф.Лесгафта 2004 г.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры . М.: Физкультура и спорт.1991
3. Санг Х. Ким Преподавание боевых искусств. Ростов – на – Дону, «Феникс» 2 июня 1997г.
4. Правило соревнований по тхэквондо и их объяснения. Всемирная Федерация Тхэквондо. Сеул, Корея. 7 октября 2010
5. ЧойСунг Мо. Тхэквондо (ВТФ) – Путь тхэквондо – От белого пояса – к чёрному. Издательство «Феникс» 2003г.

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ И РОДИТЕЛЕЙ:

1. Мой друг – физкультура: учебник для учащихся 1-4 кл. нач. шк./В.И.Лях.-М.: Просвещение , 2007г.
2. ЧойСунг Мо. Тхэквондо (ВТФ) – Путь тхэквондо – От белого пояса – к чёрному. Издательство «Феникс» 2003г.
3. 300 подвижных игр для младших школьников. Популярное пособие для родителей и педагогов. Фатеева Л.П. Ярославль: «Академия развития», 1998г.