

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по ВР
_____ Вечкензина И. А.
27.08.2021г.

ПРИНЯТО
педагогическим советом
30.08.2021г.
протокол №1

УТВЕРЖДЕНО
директор МБОУ
гимназии № 1
_____ С.М. Сунозова
30.08.2021г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа физкультурно-
спортивной направленности
«Тхэквондо»
Возраст 10-13 лет

Составитель:
Корнеева Анна Николаевна
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности «Тхэквондо»
имеет физкультурно-спортивную направленность.
Уровень освоение программы- базовый.

Программа разработана в соответствии с: Федеральным законом от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

приказом министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

письмом Минобрнауки РФ от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении рекомендаций» (Методические рекомендациях по проектированию дополнительных общеразвивающих программ),

письмом Минобрнауки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утверждёнными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.июля 2014 г. №41;

Правилами персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Хабаровском крае.

Актуальность программы в том, что большое количество детей на сегодняшний день имеют слабое физическое развитие, но желают заниматься физической культурой и спортом. Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей и подростков, в связи с высокой учебной нагрузкой, укрепляет состояние здоровья.

Родители и педагоги стремятся вырастить детей счастливыми, позитивно воспринимающими жизнь, способными к преодолению трудностей, к достижению наиболее полной самореализации. Именно здоровье – важнейшая предпосылка правильного формирования характера, развития инициативы, воли, дарований и природных способностей.

Программа помогает творчески реализовать эту потребность, ибо бесконечное разнообразие движений позволяет развивать не только чувства ритма, укреплять скелет и мускулатуру, но и стимулирует память, внимание, мышление и воображение ребенка.

Отличительные особенности дополнительной образовательной программы заключаются в более широком подходе к процессу обучения. Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность детям заняться тхэквондо с «нуля». Большое внимание уделяется вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего

подхода к воспитанию гармоничного человека. Занятия приучают детей к осознанию своих действий и чувству ответственности за них, эффективно содействуют физическому и социальному росту детей, развитию их самосознания, чувства собственного достоинства. Дети учатся дисциплине и уважению.

Педагогическая целесообразность обусловлена учетом и опорой на психофизиологические факторы, лежащие в основе системы подготовки тхэквондо. Используемые в тхэквондо методы психофизического воспитания формируют навыки саморегуляции, позволяющие противостоять стрессам современной жизни, давая человеку возможность сконцентрировать силы на достижении своей жизненной цели, на решении конкретных задач, возникающих проблем. Занятия способствуют развитию социальной активности, целеустремленности.

Адрес программы - дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тхэквондо» рассчитана на детей в возрасте от 7 до 10 лет и предполагает базовый уровень освоения знаний и практических навыков в рамках объединения дополнительного образования. Набор детей в коллектив – свободный, начиная с 7 лет. К занятиям допускаются все дети без дополнительного отбора (с разным уровнем подготовки).

Форма обучения – очная.

Форма организации занятий Основная форма организации занятий - групповая.

Режим занятий: 2 занятия в неделю, общее количество в год – 68 часа.

Продолжительность занятия – учебное время 60 минут

Цель программы Формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся через обучение- тхэквондо.

Задачи

Предметные:

- приобретение теоретических знаний в области восточного единоборства тхэквондо;
- овладение спортивной техникой и тактикой ударов руками, ногами по непрерывно-постепенному переходу от начальных умений и навыков к совершенствованию специальных тактических и технических приёмов.

Метопредметные:

- обучение двигательным навыкам, необходимым в дальнейшем при усвоении технических приемов тхэквондо;
- укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие;
- развитие специальных физических качеств (гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей);
- формирование познавательной активности.

Личностные:

- развитие творческой активности, способности нестандартно мыслить и оперативно принимать решения, само реализовываться в коллективе и вместе с коллективом;

- воспитание высоких моральных и волевых качеств;
- приобретение навыков соблюдения общей и частной гигиены, осуществление самоконтроля;
- воспитание самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания;
- воспитание коммуникативных навыков.

Учебно-тематический план

№	Название разделов и тем	Количество часов		
		Всего	теория	практика
	Вводное занятие	1	1	-
	Вводный инструктаж по охране труда, технике безопасности на занятиях и правила поведения в спортивном зале.	1	1	-
	Краткие исторические сведения о возникновении и развитии тхэквондо	1	1	-
	Краткие сведения из анатомии и физиологии человека, влияние физических упражнений на организм. Гигиенические знания и навыки. Закаливание организма	1	1	-
	Общефизическая подготовка	42	-	42
	Технико-тактическая подготовка	35	-	35
	Итоговое занятие	1	-	1
	ВСЕГО:			

Содержание программы

№ п/п	Название раздела, темы	Теория	Практика	Оборудование
1	Вводное занятие - вводный инструктаж по охране труда, технике безопасности на занятиях и правила поведения в спортивном зале	Ознакомление: 1) с Инструкциями по ОТ при работе в спортивном зале; 2) Инструкцией по пожарной безопасности; 3) с Инструкциями по оказанию первой помощи: 4) правилами электробезопасности; 5) с Правилами поведения в спортивном зале	формирование: - осознанной потребности в разумном досуге и здоровом образе жизни; - умения адаптироваться в социальных условиях; 3) воспитание бережного отношения к традициям, к оборудованию, оформлению и оснащению зала, уважение к результатам чужого труда.	1.Инструкции по ОТ и ПБ. 2. Плакаты: - по пожарной и электробезопасности; - по ПДД. Памятки: - «Правила поведения в спортивном зале».
2	Краткие исторические сведения о возникновении и развитии тхэквондо	1. Ознакомление: -с историей возникновения и развития тхэквондо; 2. Привитие интереса к единоборствам.		Энциклопедия тхэквондо
3	Краткие сведения из анатомии и физиологии человека, влияние физических упражнений на организм. Гигиенические знания и навыки. Закаливание организма	1.Повторение из школьной программы разделов по анатомии и физиологии человека об опорно-двигательном аппарате и нервной системе. 2.Возрастные особенности воспитанников. Ознакомление: - со значением режима и питания для занимающихся единоборствами и требованиями к ним и с гигиеной		Плакаты: - о анатомии и физиологии человека; - по оказанию первой медицинской помощи.
4	Общефизическая подготовка		1.Разучивание и закрепление упражнений: 1)на укрепление мышечного корсета, повышение силовой выносливости; улучшение эластичных мышц; исправление дефектов телосложения и осанки: -отжимания, подтягивания,	1.Предметы: -мячи, скакалки, палки, гимнастическая стенка; -

			<p>приседание; -прыжковые упражнения с продвижением; 2)на развитие способности проявлять силу в различных движениях; повышение способности концентрировать внимание и усилия: прыжковые упражнения; 3)на повышение общей быстроты движений; улучшение координации движений; повышение ловкости; повышение общей выносливости: - общеразвивающие подготовительные упражнения с возможно большей быстротой; -бег на20-50м с ходу и со старта, эстафетный с препятствиями; -спортивные и подвижные игры; 4) воспитание воли к перенесению утомления; укрепление мускулатуры и суставносвязочного аппарата; выработка умения расслабляться: -общеразвивающие упражнения с предметами (скакалки, набивной мяч, палка и др.) и без них поточным и круговым методом;</p>	<p>гимнастические скамейки; - набивные мячи;</p>
5	Техника тактическая подготовка	<p>Ознакомление: - со значением и целью технико-тактической подготовки; - с определенными физическими качествами, необходимыми для освоения техники единоборств, для маневренности и подвижности на ринге. Ознакомление с правилами передвижения в бойцовской стойке</p>	<p>Формирование умений и навыков выполнения упражнений: 1) на развитие координации: - акробатические, гимнастические и легкоатлетические упражнения; -кувырки вперед, назад; - 2) на развитие силы и скоростно- силовых качеств: -силы мышц туловища и плечевого пояса; -силы мышц стопы, голени и бедра; 3) на развитие гибкости</p> <p>Формирование умений и навыков начинать передвижение всегда с ноги, ближней к направлению передвижения.</p>	<p>1.Предметы: - скакалки, гимнастические палки. лапы</p>
6	Итоговое занятие		<p>- формировать умения и навыки делать самоанализ работы за учебный год и давать самооценку; - развивать устную речь обучающихся; - воспитывать уважение к товарищам и желание их выслушать. Анализ педагога работы объединения за учебный год. Просмотр видеоматериалов с соревнований - мотивация успеха обучающихся; - пропаганда здорового образа жизни, осознанной потребности в разумном досуге. Задачи обучения и воспитания на новый учебный год</p>	<p>1. Видеоматериалы с соревнований</p>

Планируемые результаты программы

Основным показателем результативности освоения программы обучающимися является успешность прохождения квалификационного экзамена по технике тхэквондо. Экзамены на ученические степени (гып) проводятся 2 раза в год в соответствии с программой сдачи экзаменов.

Основными документами учета учебного процесса и его результатов являются журнал учета обучения группы, отчетные протоколы результатов тестирования.

Для оценки результатов усвоения программы в конце каждого полугодия проводятся зачетные занятия, результаты которых фиксируются в зачетной ведомости.

Основное требование при сдаче экзамена - правильное и точное выполнение изученных элементов.

В качестве контрольного норматива по специальной физической подготовке, используется тестирование оценивается: координация, скорость, амплитуда, целесообразность и эффективность движений.

В качестве контрольных нормативов по технической подготовке используются требования к традиционной базовой технике тхэквондо. Оценивается: соответствие стилю, эмоциональный настрой, координация, правильность выполнения отдельных элементов и умение их использовать в учебных боях. В учебных боях оценивается целесообразность атаки и защиты, умение работать комбинациями, соответствующими ситуации, четкость ударной и защитной техники, нанесенный ущерб.

К концу учебного года ребенок должен уметь

Предметные задачи:

- знать начальную теорию в области тхэквондо;
- владеть спортивной техникой и тактикой ударов руками.

Метопредметные:

- обладать двигательными навыками, необходимым в дальнейшем при усвоении технических приемов тхэквондо;
- быть гибким, сидеть на шпагате. Ловкости – хорошо бегать, прыгать;
- проявлять любознательность, задавать вопросы.

Личностные:

- способности в работе в парах нестандартно мыслить и в зависимости от ситуации перемещаться в спарринговых стояках;
- воспитание высоких моральных и волевых качеств;

- навыки гигиены – самостоятельно складывать свою форму и инвентарь, осуществление самоконтроля – следить за чистотой и опрятностью инвентаря;
- воспитание навыков общения между детьми и умение дружить и общаться.

Комплекс организационно-педагогических условий

Особенности реализации программы

Для реализации программы используются следующие формы занятий:

Вводное занятие – педагог знакомит учащихся с техникой безопасности, особенностями организации обучения и предлагаемой программой работы на текущий год

Ознакомительное занятие – педагог знакомит детей с новыми методами работы в тех или иных техниках с различными материалами (учащиеся получают преимущественно теоретические знания).

Занятие проверочное – (на повторение) помогает педагогу после изучения сложной темы проверить усвоение данного материала и выявить детей, которым нужна помощь педагога.

Конкурсное игровое занятие – строится в виде соревнования в игровой форме для стимулирования творчества детей.

Комбинированное занятие – проводится для решения нескольких учебных задач.

Итоговое занятие – подводит итоги работы детского объединения за учебный год.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мир творчества» предполагает выделение времени для самостоятельного творчества детей, причём с каждым годом обучения детям предоставляется больше времени на это.

Воспитательная работа

Большое внимание в программе уделяется и воспитательной работе с детьми. Воспитательная работа направлена на сплочение детей в единый дружный коллектив, создание благоприятной атмосферы доброжелательности и сотрудничества, на воспитание у них чувства уважения и справедливости к окружающему миру и людям. Для ее реализации используются

разнообразные методы и приемы: викторины, конкурсы, игровые программы, интеллектуальные игры и т.д.

Работа с родителями

1. Дни открытых дверей (сентябрь, май).
2. Родительские собрания (декабрь, апрель).
3. Анкетирование.
4. Индивидуальные собеседования с родителями (в течение года).
5. Открытые занятия, выставки для родителей (в течение года).

С целью ознакомления родителей с образовательным процессом, проводятся открытые занятия в начале, середине и в конце учебного года.

В основе обучения тхэквондо лежат дидактические принципы педагогики: сознательность и активность, наглядность, систематичность, постепенность, доступность и прочность освоения знаний, принцип всестороннего развития.

Принцип сознательности и активности реализуется методами убеждения и разъяснения. Понимание спортсменами целей и задач обучения — одно из условий воспитания сильных, ловких, смелых, волевых и интеллектуально развитых людей. В процессе занятий развиваются такие способности юных спортсменов, как память, наблюдательность, воспитывается устойчивое внимание, умений ориентироваться в любых условиях спортивной борьбы, правильно оценивать свои силы и силы соперника, творчески решать тактические задачи и тщательно анализировать ошибки в процессе занятий и соревнований. Сознание и ответственность перед коллективом, активное участие в работе объединения содействуют успешному обучению и дальнейшему совершенствованию спортивного мастерства.

Принцип всестороннего развития личности обучающихся заключается в единстве физического воспитания с умственным, нравственным и

эстетическим. В спортивной тренировке требуется прежде всего разносторонняя физическая подготовка как основа для спортивной специализации и воспитания спортсменов. Разносторонность физического развития — непрерывный процесс совершенствования способностей человека, в результате которого создается необходимая атлетическая база для совершенствования теннисистов. В объяснении выделяется основа задания, подчеркиваются его детали, а показ ускоряет и закрепляет обучение путем зрительного восприятия.

Принцип наглядности: педагог сам показывает упражнения, объясняет особенности поведения на занятиях на конкретных примерах, демонстрирует отдельные приемы тхэквондо, пользуется наглядными пособиями (фотографии, кинограммы, плакаты).

Систематичность, то есть плавность и последовательность в обучении — решающие факторы скорейшего и правильного овладения техникой и тактикой тхэквондо. Систематичность занятий заключается не только в регулярности, но и в соблюдении правильной последовательности обучения. Важно использовать все подготовительные упражнения для воспитания и развития физических качеств, на основе которых приобретает спортивное мастерство.

Принцип постепенности — переход от простого к сложному. Новый, более сложный технический прием, например, удар на месте, переход к ударам в движении. Освоение нового приема должно проходить в медленном темпе с постепенным нарастанием до максимальной скорости выполнения приема.

Принцип доступности основан на простоте изложения теоретического и подаче практического материала. Пройденный материал должен быть освоен так, чтобы на его основе можно было продолжать занятие, изучая новое.

Все дидактические принципы, положенные в основу преподавания, дополняют друг друга и тем самым обеспечивают успех обучения.

Образование предполагает искусство педагога предоставлять ученикам содержание образования в наиболее доступной для них форме и наиболее действенными методами. Содержание образования программы отвечает целям (потребностям) учащихся, а также социально детерминированным целям. Обе группы целей должны иметь гармонизирующую их общую часть.

Список литературы

1. Березина В.А. «Дополнительное образование детей в России» , . - М., 2007.
2. Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека. — ТПФК, 1994, с.с. 11–12; 24–32.
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, с.264.
4. Каргина З.А. Практическое пособие для педагога дополнительного образования. - М.: «Школьная пресса» 2008 г.
5. Лях В.И. Совершенствуя координационные способности — Физическая культура в школе. 1996, № 4, с. 18–20.
6. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. — М.: АСТ, 1998,с.272.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. — М.: ФиС, 1991, с.543.
8. Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. — Ульяновск: 2000, с.144.
9. Сафонкин С.Н. Таэквондо. – СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001.
10. Соколов И.С. Основы Таэквондо. – М.: Советский спорт, 1994.