Департамент физической культуры, спорта и молодежной политики
Администрации города Тобольска

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1» Г.ТОБОЛЬСКА

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
протокол
от «14» мая 2022 г. №

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАУ ДО «ДЮСШ №1» г. Тобольска
_____А.Н. Сухарев
«14» июля 2022 г.

Дополнительная общеобразовательная

общеразвивающая программа

«Азбука тхэквондо»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7 – 11 лет

Нормативный срок освоения программы – 1 год

Объем часов по программе: 72 часа

Разработчик программы:
Малиновская Татьяна Геннадьевна, методист высшей квалификационной категории, ОФК;
Диджулис Игорь Владимирович, тренер - преподаватель по тхэквондо

г. Тобольск, 2022

Содержание

1	Комплекс основных характеристик программы	3 -17
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Содержание программы	10
	Учебный план	10
	Содержание учебного материала по предметным областям	11
1.3	Планируемые результаты реализации программы	17
II.	Комплекс организационно – педагогических условий	18-27
2.1	Календарный учебный график	18
2.2	Условия реализации программы Условия реализации программы -материально-техническое обеспечение -кадровое обеспечение -информационное обеспечение -требования техники безопасности	20
2.3	Методические материалы	22
2.4	Рабочая программа воспитания, календарный план воспитательной работы	26
III	Контроль результатов: формы аттестации, оценочные материалы	28
IV	Перечень информационного обеспечения	31
V	Приложение	32

I. Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азбука тхэквондо» (далее – Программа) является программой физкультурно-спортивной направленности.

Общеразвивающая программа составлена в соответствии с соответствии с нормативно-правовыми документами:

Общеразвивающая программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

− Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

− Федеральный закон от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»);

− Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);

− Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

− Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30.09.2020 г.);

− Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» национального проекта «Образование» (утв. протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. №3 (в редакции от 30.01.2019 г.)

− Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Минпросвещения РФ от 03.09.2019 г. № 467).

− Письмо МинобрнаукиРФ от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации Министерства образования и науки Российской Федерации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

− Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

− Методические рекомендации «О реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных технологий от 20.03.2020 №2822;

− Письмо Минпросвещения России от 19 марта 2020 года № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» (Методические рекомендации 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);

− Письмо Минпросвещения России от 07 мая 2020 года № ВБ-976/04 «Рекомендации о реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»;

− Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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»;

− Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.01.2021 г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» статья VI;

− Устав МАУ ДО «ДЮСШ№1» г. Тобольска.

Направленность программы по содержанию – **физкультурно-спортивная**; по функциональному предназначению – **общеразвивающая.**

Программа является локальным нормативным актом, регламентирующим образовательный процесс по тхэквондо на данном уровне обучения в МАУ ДО «ДЮСШ№1» (далее - учреждение).

Актуальность программы продиктована требованиями времени. В условиях современной общеобразовательной школы у школьников в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Отсутствие достаточной физической нагрузки являются одной из причин многих заболеваний детей. Кроме того, частое увлечение компьютерными играми создает у ребенка ложную уверенность в своей непобедимости и своих умениях. Вся атрибутика компьютерных игр, различное оружие, защиты, удары, производимые одним нажатием клавиши, отрывают ребенка от реальности. В жизни ребенок оказывается беззащитен даже в самой простой ситуации, в жизни нельзя «сохраниться», а потом начать все сначала.

Решить отчасти эти проблемы призвана данная программа, направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма. Ребенок, занимающийся тхэквондо начинает видеть различия между реальностью и тем, что навязывают в боевиках и компьютерных играх. Занятия тхэквондо способствуют не только физическому развитию школьника, но и его

духовному обогащению, профилактике асоциального поведения детей. Реализация программы позволит удовлетворить запросы родителей и решить проблему организации занятости свободного времени детей, способствует формированию физических качеств и пробуждение у них интереса к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Новизна программы заключается в том, что она составлена с учетом последних теоретических и практических рекомендаций в данном виде дополнительного образования, по теории и методике физического воспитания, в разработке и использовании на практике методических материалов для работы с детьми 7-11 летнего возраста по тхэквондо в дисциплине ИТФ, с учетом имеющейся спортивной базы и педагогического контингента.

Программа составлена на основе дополнительной общеразвивающей программы «Школа тхэквондо», апробированной в МАУ ДО «ДЮСШ№1» г. Тобольска в 2021-2022 учебном году. Данная программа обновлена в соответствии с новыми нормативными требованиям. Программа обновляется ежегодно с учетом развития науки, техники, экономики, культуры, технологий, социальной сферы и тенденций развития спорта.

К новизне следует отнести и комплексный подход к решению образовательных, развивающих и воспитательных задач при ее реализации, в применении личностно-ориентированных, здоровьесберегающих, игровых и при необходимости дистанционных технологий обучения.

Педагогическая целесообразность *программы.*

Правильное распределение физической нагрузки в тхэквондо равномерно укрепляет мышечный скелет ребенка. В результате занятий ребенок становится физически и психологически сильнее. Изучение сложных движений развивает скорость мышления, интуицию, внимание, координацию движений. На занятиях ребенок учится дисциплине, самодисциплине, умению управлять своим телом и своими эмоциями. Тхэквондо развивает в ребенке чувство справедливости, твёрдость и целеустремлённость. Для гиперактивных детей, тхэквондо – хороший способ выхода энергии. В ситуации же, когда ребенок застенчивый, слабенький, болезненный, занятия тхэквондо помогут побороть страхи, воспитать силу духа, стать более уверенными в себе и общительным, поддержат слабое здоровье.

Система занятий по тхэквондо в системе дополнительного образования, выявляя и развивая индивидуальные способности, способствует общему развитию и воспитанию детей.

Особенность реализации программы в применении при необходимости дистанционных образовательных технологий обучения.

Программа разработана для применения в системе персонифицированного финансирования дополнительного образования (ПФДО) детей в Тюменской области, в частности «ДЮСШ №1 г. Тобольска.

Содержание программы позволяет ознакомить детей со спецификой вида единоборств «тхэквондо», способствует улучшению физической подготовленности, развитию физических качеств и оздоровлению детей.

Тхэквондо – одно из современных боевых искусств, олимпийский вид спорта. Родиной тхэквондо является Корея. Термин «тхэквондо» складывается из трёх отдельных слов: «тхэ» в переводе с корейского означает «нога»), «квон» − «кулак» или «рука» и «до» − «искусство» или «путь». Таким образом, тхэквондо в переводе - это путь (искусство) ноги и руки. Тхэквондо –боевое искусство, характеризующееся наиболее мощной техникой ударов ногами, соответствующей этой технике тактикой и стратегией. В тхэквондо действуют 19 ступеней: 10 цветных поясов и 9 черных. Цветные пояса для занимающихся (гуп), черные - для мастеров (дан). Во время обучения этому виду борьбы особое внимание уделяется растяжке. Хорошая гибкость тела, которая, как правило, сохраняется спустя годы после тренировок. Тхэквондо во многом схоже с аэробикой и акробатикой, поэтому оно подходит не только мальчикам, но и девочкам. По сравнению со многими другими видами боевых техник, тхэквондо отличается низким уровнем детского травматизма. Правила боя в тхэквондо довольно строгие, запрещается толкать противника, бить ниже пояса, по лицу и затылку, перебрасывать через голову, делать подсечки и захваты. Во время поединков дети находятся в специальном защитном снаряжении.

Программа направлена на создание психологического и эмоционального благополучия ребёнка, она основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения и привития детям понятия о ЗОЖ, необходимость которого разъясняется во время бесед и практических занятий по тхэквондо.

Уровень сложности программы – стартовый.

Язык обучения – русский.

Объем программы: общее количество учебных часов – 72 часа.

Срок освоения программы: 1 год.

Программа рассчитана на 36 учебных недель.

Форма обучения по программе – очная, очная с применением дистанционных образовательных технологий.

Дистанционные технологии обучения применяются при возникновении ситуаций угрозы жизни и здоровью обучающихся (эпидемии, режим повышенной готовности), при объявлении карантинных мероприятий, актированных дней) и иных чрезвычайных ситуациях, а также при отсутствии материально-технической базы по производственным причинам (ремонтные работы, соревновательная деятельность).

Адресат программы:

Программа рассчитана на детей **в возрасте от 7 до 11 лет.** Минимальный возраст – 7 лет, максимальный – 11 лет. Программа может быть адаптирована под любой возраст.

Младший возраст - благоприятный период для разучивания новых движений. До 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 7 до 11 лет. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этом периоде, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технико-тактические действия единоборства

Всю работу по физическому воспитанию необходимо организовать так, чтобы сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность.

Возрастные особенности обучающихся должны учитываться педагогом при выборе формы и способов подачи материала и организации занятий. Очень важен дифференцированный и индивидуальный подход для обучающихся, имеющих или низкий, или высокий уровень физической подготовки.

Основная форма обучения в дополнительном образовании – **занятие.**

Форма организации образовательного процесса (занятий) – **групповая,** с организацией индивидуальных форм работы внутри группы в зависимости от возрастных, индивидуальных особенностей детей и их физической подготовленности. Группы обучающихся разновозрастные от 7 до 11 лет. Состав групп постоянный.

Форма занятий при очном обучении − групповые тренировочные занятия теоретические и практические, при дистанционном обучении – видеозанятия, онлайн-занятия.

Режим занятий:

Занятия проводятся согласно утвержденного расписания по представлению педагогических работников, для благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних и возрастных особенностей обучающихся.

Количество часов в неделю – 2**; периодичность –** 2 раза в неделю.

Продолжительность занятия – 1 академический час: в очной форме 40 минут, в дистанционной – 30 минут.

Обеспечение образовательных прав и обязанностей обучающихся:

Обучающиеся обязаны посещать предусмотренные учебным планом учебные занятия, осуществлять самостоятельную подготовку к занятиям, выполнять задания, если они даны педагогическим работником в рамках образовательной программы.

Условия набора детей.

На программу принимаются все желающие заниматься дети, без специального профильного отбора и требований к физической и технической подготовке. Набор в группы осуществляется **по заявлению** родителей (законных представителей) несовершеннолетних и при предоставлении

медицинского заключения (справки) об отсутствии противопоказаний к занятиям тхэквондо.

По итогам освоения программы выдается справка о прохождении курса обучения (по запросу родителей).

Наполняемость в группах: 10-18 человек.
Минимальный состав 10 человек, максимальный – 18 человек. Позволяет вести групповые формы работы, а также обеспечивает возможность индивидуального подхода к каждому ребенку.

Цель программы: Создание условий для личностного и физического развития детей, удовлетворение познавательного интереса в занятиям физической культурой и спортом посредством обучения начальным основам техники тхэквондо, привитие навыков ЗОЖ, организация содержательного досуга.

Задачи программы:

Образовательные:

− ознакомление с правилами гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях по тхэквондо;

− обучение начальным знаниям о физической культуре и спорте, здоровом образе жизни, об истории тхэквондо;

− обучение начальным основам техники тхэквондо.

Развивающие:

−развитие общих и специальных физических качеств (быстроты, резкости, выносливости, реакции), необходимые для освоения техники тхэквондо;

− обогащение двигательного опыта в физических упражнениях;

− развитие познавательного интереса к занятиям тхэквондо и мотивация к продолжению занятий на следующей ступени обучения.

Воспитательные:

− воспитание физических способностей, формирование у обучающихся культуры общения и поведения в социуме;

− воспитание волевых и морально- этических качеств личности, чувства патриотизма;

− воспитание навыков самодисциплины, ответственности за свои действия;

− приобщение детей к ценностям ЗОЖ, содействие оздоровлению и укреплению здоровья.

Принципы обучения:

−*Научности* – изучение техники единоборства построено на научно обоснованной методике в соответствии с современными требованиями;

− *Наглядности* – использование возможностей всех анализаторов, в том числе зрительного, слухового и других при изучении техники тхэквондо;

−Методы и приемы *активного обучения*, направленные на повышение интенсивности потребностей обучающихся, совпадающих с целями обучения. Изучение любой темы предполагает проявление на занятиях активности, осознание и понимание конкретных факторов, правил, сведений, терминов, понятий. Юный борец учится осознавать свои ошибки, понимать причины их возникновения. Все приобретённые знания, умения и навыки сразу же переносятся в практическую деятельность, проявляясь в поединках.

−*Доступность и возрастное соответствие* – оптимальная мера трудности (от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному); предлагаемые задания и упражнения учитывают возможности детей согласно возраста;

− *Дифференцированный подход* – учет индивидуальных способностей и физического развития детей;

−*Систематичность, постепенность, преемственность*– непрерывность процесса обучения; постепенное увеличение сложности разучиваемых упражнений. Каждый следующий этап базируется на сформированных навыках и формирует «зону ближайшего развития».

−*Безопасность.* Создание атмосферы комфортности и безопасности.

−*Рефлексия.* Совместное обсуждение понятого, увиденного, почувствованного на занятиях и краткое резюме тренера-преподавателя (инструктора) в конце занятия.

−*Конфиденциальность.* Адресность информации о ребенке родителям, тренерам-преподавателям (инструктору), акцент на рекомендациях.

1.2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа носит образовательно − развивающий характер и *направлена* на раскрытие индивидуальных особенностей обучающихся.

Учебный план

Учебный план предусматривает теоретическую и практическую подготовку. Учебный план представлен в таблице 1.

Таблица 1.

№ п/п	Дисциплины (раздел, тема)	Количество часов			Формы контроля, аттестации	
		всего	теория	практика	**Очная форма**	**Очная с применением дистанционных технологий**
1.	**Теоретическая подготовка**	**4**	4		Устный опрос, беседа.	Устный опрос, беседа (ZOOM, Viber, др.)
1.1	Правила поведения и техники безопасности на занятиях тхэквондо	1	1			
1.2	Гигиена, правила ЗОЖ	0,5	0,5			
1.3	Из истории развития тхэквондо	0,5	0,5			
1.4	Этикет боевых искусств. Правила соревнований по тхэквондо. Антидопинг	2	2			
2	**Практическая подготовка**	**68**		68	Педагогическое наблюдение Демонстрация техники	Педагогическое наблюдение. Демонстрация техники
2.1	Общая физическая подготовка	18		18		
2.2	Подвижные и спортивные игры	4		4		
2.3	Специальная двигательная подготовка	12		12		
2.4	Начальные основы техники тхэквондо	32		32		
2.5	Аттестация	2		2	Тестирование. Контрольные упражнения	Тестирование. Контрольные упражнения (ZOOM, Viber, др.) Фото, видеоотчёт
Итого		**72**	**4**	**68**		

Содержание учебного плана отражает распределение времени по основным разделам программы и осуществляется с учетом возраста детей, их возможностей и в соответствии с задачами обучения.

Содержание учебного материала по предметным областям

Учебный материал программы распределён в соответствии с принципом последовательного расширения теоретических знаний, умений и навыков. Представленные в программе темы создают целостную систему обучения единоборцев.

1. Теоретическая подготовка

Количество учебных часов на теорию − 4.

Цель: привить интерес к физической культуре и спорту, формирование культуры ЗОЖ, умений применять полученные знания.

Теоретическая подготовка осуществляется на вводном занятии и в последующем на занятиях, перед изучением темы. Она органически связана с общей физической, специальной и технической подготовкой.

Теоретическая подготовка проводится в виде бесед, сообщений, инструктажа, объяснений, рассказа, просмотра фото-видеоматериала в процессе занятия.

При отборе теоретического материала и установлении его последовательности соблюдаются следующий принципы:

- структурирование учебного материала с учётом объективно существующих связей между его темами;
- актуальность, практическая значимость учебного материала для обучающегося.

Теория:

− Правила поведения и правила техники безопасности на занятиях.

− Личная гигиена, правила здорового образа жизни; актуальность занятий спортом.

− Знакомство с историей развития тхэквондо. Термины.

− Правила тхэквондо. Знакомство с этикетом боевых искусств.

Антидопинг.

Практика: беседа, инструктаж, просмотр фото-видеоматериала, обсуждение.

Обучающиеся должны знать и соблюдать:

− правила техники безопасности на занятиях по тхэквондо;

− правила личной гигиены, ЗОЖ, правила соревнований по тхэквондо, вредное влияние допинга на здоровье спортсмена;

− этикет боевых искусств.

2. Практическая подготовка:

2.1. Общая физическая подготовка

Количество учебных часов на ОФП − 18.

Цель: Общая физическая подготовка направлена на общее развитие и укрепление организма обучающегося, повышение функциональных возможностей детского организма, развитие общих физических качеств (силовых, скоростных, координационных способностей).

В возрасте 7−8 лет хорошо поддаются развитию быстрота, ловкость, гибкость. С 9−11 лет развивается сила, в этот период дается добавляется комплекс специальных силовых упражнений.

Теория: Разъяснения правильности выполнения и важности физических упражнений. Начальное развитие скоростно-силовых качеств, ловкости, быстроты, реакции на двигательные действия, гибкости, координации движений, выносливости.

Практика:

Строевые упражнения. Организующие команды (на русском и корейском языках) и приёмы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!» «Чарёт»; выполнение команд «Вольно!» «Шио», «Приготовиться!» «Чумби», «Шагом марш!» «Си джак», «На месте стой!», «Баро, гыман»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!», «Вен торо» и «Направо!», «Орын торо»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Основные строевые упражнения на месте и в движении.

Ходьба, разновидности ходьбы. Бег, беговые упражнения. Прыжки, прыжковые упражнения, прыжки на гимнастической скакалке.

Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.

Развитие физических качеств: упражнения на развитие гибкости (наклоны в положении стоя и сидя, вперед, в стороны), упражнения на развитие скоростно-силовых качеств (сгибание/ разгибание рук в упоре лежа (стоя), подтягивания в висе, приседания, поднимание туловища из положения лежа на спине, поднимание туловища из положения лежа на животе, выпрыгивания вверх, и другие); упражнения на равновесие, на развитие ловкости, координации.

Упражнения в парах.

Обучающиеся должны знать:

−Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП)

−Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность.

Уметь:

− Выполнять строевые упражнения.

− Выполнять комплекс разминки самостоятельно.

2.2. Подвижные и спортивные игры:

Количество учебных часов на подвижные и спортивные игры −4.

Цель: Игровой материал способствует постепенной адаптации детей к предстоящему спортивному образу жизни.

Игры - незаменимое средство решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности ребенка, средство физической подготовки, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений в соответствии со спецификой единоборства.

Подбор игр и игровых комплексов с элементами борьбы позволит более объективно оценивать пригодность обучающихся к занятиям спортивной борьбой по таким важным качествам, как умение «видеть» соперника, реагировать на его конкретные действия, выявить «бойцовский характер», умение переносить болевые ощущения.

Теория: Правила подвижных и спортивных игр.

Практика: Освоение игры.

Примеры подвижных игр: «Третий лишний», «Салки», «Пятнашки», «Перетяжки», «Хватай-ка», «Удочка», «Вызов номеров», «Захвати мяч», игры с мячом, игры на внимание, и другие.

Подвижные игры с элементами единоборств.

Игры в касания: смысл игры - кто вперед коснется определенной части тела соперника. Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию серии качеств: видеть соперника, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Игры в перетягивания для развития силовых качеств: парные и групповые перетягивания захватом за руки, за палку, перетягивание каната.

Эстафеты с элементами бега, прыжков, ползания, лазания; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами; комбинированные эстафеты, с элементами спортивных игр.

Элементы спортивных игр мини-футбол, регби по упрощенным правилам и другие.

Обучающиеся должны знать:

− Технику безопасности при выполнении игровых упражнений.

Уметь: Соблюдать правила подвижных и спортивных игр.

2.3. Специальная двигательная подготовка.

Количество учебных часов на СДП− 12.

Цель: Специальные упражнения направлены на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых юному единоборцу, координации движений, специфических навыков, способствующих лучшему овладению техникой тхэквондо.

Теория: Правильная техника выполнения упражнений, страховка, самостраховка, техника безопасности.

Практика: Развитие физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, необходимых для тхэквондо.

Специальная двигательная подготовка для детей 7- 8 лет носит более упрощённый характер с преимущественным развитием ловкости и координации движений, с 9 -11 лет изучаются более сложные упражнения. Исходя из индивидуальных физических и возрастных особенностей детей тренер-преподаватель подбирает упражнения.

−*Упражнения на развитие специальных качеств:* элементы скоростно-силовых действий, упражнения на развитие гибкости, быстроты, силы, координации и ловкости.

−*Упражнения на равновесие*: продвижение вперед (3-6 м) после выполнения различных вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем; бег со сменой направления движения; быстрые приседания с выпрыгиванием вверх.

−*Акробатические упражнения*: группировки, перекаты из различных исходных положений, кувырок вперед, мост из положения лежа; шпагаты продольный и поперечный; стойки, махи ногами (вперед, назад, в стороны), выпады, перекаты с ноги на ногу, упражнения на гимнастической скамейке.

Перекаты – вращательные движения, напоминающие раскачивания на качелях, с последовательным касанием опоры различными частями тела без переворачивания через голову: перекаты на спине в группировке, перекаты лежа на животе, «лодочка», перекаты из упора стоя на коленях;

Кувырок вперед. Особое внимание обращать на недопустимость при отталкивании ногами упираться головой в мат (ковер). В этом возрасте шейные позвонки крайне нестабильны и неправильные кувырки могут привести к травме. Кувырок вперед через правое (через левое плечо).

Разучивание кувырка назад через плечо. Особое внимание обращать на правильность постановки ладоней на мат (ковер) возле ушей и в последней фазе кувырка на постановку ног на мат (не колени, а носки ног);

−*Имитационные упражнения*: имитация ударов руками, то же с эспандерами, уклоны, упражнения по преодолению сопротивления противника борьба в стойке «Петушиные бои», и другие.

Упражнения в страховке и самостраховке

Другие упражнения, подводящие к освоению техники тхэквондо.

Обучающиеся должны знать:

−Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП);

−Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность.

Уметь:

− Выполнять упражнения самостоятельно и с партнёром;

− Развивать специальные способности (быстроту, реакцию, ловкость, гибкость, координацию).

2.4. Начальные основы техники тхэквондо

Количество учебных часов на начальные основы техники тхэквондо-32.

Цель: Расширение уровня знаний, умений и двигательного опыта, обучение начальной технике двигательных действий в тхэквондо.

Теория: Разъяснение техники выполнения упражнений, страховки и самостраховки, способов ведения состязаний. Принципы тхэквондо: внешний путь–это достижение боевого мастерства, внутренний путь–духовное становление. Этикет боевого искусства тхэквондо.

Практика:

Начальная техника тхэквондо (стойки, постановка правильного дыхания и техника передвижения, изучение ударов руками и ногами, блоков и уклонов от ударов, основы самообороны, изучение классической и традиционной техники, изучение тулей. Отработка в паре принципа уступчивости, дистанции, контроля глазами партнера, психологическая подготовка боевой готовности.

Ритуал: приветствие «чирйёт соги чумби», «тэйквон». Счет от 1 до 10.

−Стойки:

НАРАНИ СОГИ - стойка с параллельными ступнями на ширине плеч. (Стопы параллельны и направлены вперёд. Колени слегка согнуты. Вес тела распределён равномерно между левой и правой ногами. Руки сжаты в кулаках и слегка согнуты в локтях. Руки и плечевой пояс образуют овал);

ГУНУН СОГИ – шагающая стойка;

НУНСА СОГИ- боковая стойка, атакующая.

−Передвижения в базовых стойках: вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.

В передвижении выполнение базовой программной техники.

Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки.

− Обучение ударам на месте:

Удары руками: АП ДЖУМОК – удар кулаком вперед;

- блок верхнего уровня - НОПУНДЕ ПАЛЬМОК МАККИ;
- блок среднего уровня - КАУНДЕ АН ПАЛЬМОК МАККИ.
- блок нижнего уровня - НАДЖУНДЭ ПАЛЬМОК МАККИ.

Удары ногами:

- удар ногой прямой вперед – АП ЧАГИ;
- удар ногой боковой –ДОЛЬО ЧАГИ;
- удар ногой в сторону – ЙОП ЧАГИ.

− Обучение приемам защиты на месте.

− Комбинации из простейших ударов руками и ногами.

−Технические комплексы ТУЛЬ - сочетание атакующих и защитных двигательных действий, выполняющихся в логически обоснованной

последовательности. Обучающиеся имитируют поединок. При этом выполняются различные атакующие или защитные действия, соответствующие «складывающейся обстановке». Использование в тренировке тулей позволяет путем повторения многих связок движений совершенствовать спарринг, повышать гибкость, овладеть техникой передвижений, укреплять мышцы, учиться контролю дыхания, оттачивать плавность и ритмичность движений. Отработка в паре принципа уступчивости, дистанции, контроля глазами партнера.

− Поединки без соперника. Поединки с партнером с демонстрацией технических действий без контакта.

Для возрастной категории 9-11 лет при освоении указанных выше упражнений, возможно изучение дополнительных технических элементов с соблюдением страховки, самостраховки и требований техники безопасности.

− Удары рукой и ногой в прыжке:

Техника ударов в прыжке рукой ТИМЕО АП ДЖУМОК;

Техника ударов в прыжке ногами ТИМЕО АП ЧАГИ и ТИМЕО ДОЛЬО ЧАГИ.

Обучающиеся должны знать:

− Технику безопасности при выполнении технических упражнений;

− Основные элементы техники изучаемых упражнений в тхэквондо

Уметь:

− Выполнять технические элементы на занятиях; демонстрировать навык изученных действий; работать в паре с партнером;

− Соблюдать технику безопасности при выполнении технических элементов.

2.5. Аттестация.

Количество учебных часов на аттестацию – 2.

Цель: выявление уровня физической подготовленности с помощью проведения контрольных тестов.

Теория: Просмотр показательных выступлений по тхэквондо.

Практика: Тестирование. Контрольные упражнения.

1.3. Планируемые результаты реализации программы

В результате освоения программы, обучающиеся должны:

Предметных областях:

«Теоретическая подготовка»:

−знать и соблюдать правила техники безопасности на занятиях тхэквондо, антидопинговые правила.

− знать требования к экипировке тхэквондиста;

− иметь расширенное представление о виде единоборства «тхэквондо»;

− иметь гигиенические знания, навыки и умения основ ЗОЖ,

«Общая физическая и специальная двигательная подготовка»:

−освоить комплекс общеразвивающих физических упражнений, разминки;

− уметь точно и своевременно выполнять задания и соблюдать правила подвижных игр.

«Начальные основы техники тхэквондо»:

− знать названия изученных стоек в тхэквондо и уметь их правильно выполнять;

− уметь выполнять основные передвижения в базовых стойках;

−демонстрировать технику начальных двигательных действий тхэквондо;

− уметь взаимодействовать с партнером в процессе занятий тхэквондо и овладеть навыками общения в коллективе.

Метапредметные:

− соблюдать правила здорового и безопасного образа жизни;

− принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности;

− овладеть рефлексивными умениями (умение видеть и осознавать свои ошибки, анализировать результаты, оценивать свои действия).

Личностные:

–нести ответственность за свои действия, бережно обращаться со спортивным инвентарем и оборудованием, соблюдать технику безопасности;

–взаимодействовать в группе на принципах уважения и доброжелательности;

–проявлять дисциплинированность, трудолюбие, ответственное отношение к обучению.

По итогам успешной аттестации и завершении программы стартового уровня, дети могут быть выбирать индивидуальную траекторию физического развития, в частности продолжить обучение на программах следующего уровня по тхэквондо при достижении необходимого возраста, и соответствия требованиям приема на программы.

II. Раздел №1. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель	Количество часов в неделю	Количество занятий в неделю	Общее количество часов	Наполняемость группы, чел.
36	2	2	72	10-18

Таблица 2

№	Тема занятия	Количество часов		Форма обучения		Форма аттестации/ контроля	
		теория	практика	Очное обучение	Обучение с применением дистанционных технологий	Очное обучение	Обучение с применением дистанционных технологий
1	**Теоретическая подготовка**	**4**		Беседа	Беседа/ Видеоурок	Опрос, беседа.	Опрос.
1.1	Правила поведения на занятии. Инструктаж по технике безопасности	2					
1.2	Личная гигиена, правила ЗОЖ	0,5					
1.3	Из истории развития тхэквондо.	0,5					
1.4	Правила тхэквондо. Этикет боевых искусств. Антидопинговые правила	2					
2	**Практическая подготовка**						
2.1	**Общая физическая подготовка**		18	Урок/ тренировка	Видеоурок	Педагогическое наблюдение	Педагогическое наблюдение. Фото, видеоотчёт
	Строевые упражнения. Организующие команды на русском и корейском языке.		+				
	Ходьба, разновидности ходьбы. Бег, прыжки, беговые и прыжковые упражнения		+				
	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов		+				
	Развитие физических качеств.		+				

	Упражнения в парах		+				
2.2	**Подвижные и спортивные игры**		4				
2.3	**Специальная физическая подготовка**		12	Урок/ тренировка	Видеоурок. Задания	Педагогическое наблюдение	Фото, видеоотчёт
	Элементы скоростно-силовых действий		+				
	Упражнения на равновесие		+				
	Акробатические упражнения		+				
	Имитационные упражнения		+				
2.4	**Начальные основы техники тхэквондо**		32	Урок/ тренировка	Видеоурок Задания	Педагогическое наблюдение Демонстрация техники	Педагогическое наблюдение Демонстрация техники. Фото/видеоотчёт
	Ритуал, этика тхэквондо.		+				
	Базовые стойки.		4				
	Передвижения в базовых стойках		4				
	Обучение ударам на месте руками		3				
	Обучение ударам на месте ногами		3				
	Обучение ударам в прыжке рукой и ногой		2				
	Обучение приемам защиты на месте.		4				
	Комбинации из простейших ударов руками и ногами.		3				
	Технические комплексы Туль		4				
	Поединки без соперника		3				
	Поединки с партнером без контакта		2				
2.5	**Аттестация.** Тестирование.		2	Урок/ тренировка	Видеоурок. Задания	Контрольные упражнения, тесты.	Контрольные упражнения, тесты Фото/видеоотчет о выполнении
	Итого:	**4**	**68**				
		72					

2.2. Условия реализации программы

Организационно – педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

• Создание комфортной обстановки на занятиях, необходимой для проявления способностей каждого ребенка.

• Индивидуальный подход к обучающимся с учетом психологических и возрастных особенностей каждого.

•Материально-техническая база образовательного учреждения соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Материально-техническое обеспечение занятий включает спортивный зал, наличие раздевалок. Оборудование спортзала, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, гимнастические маты. Дополнительный инвентарь: макивары, лапы, мячи, гимнастические скакалки, гимнастические палки.

Каждый обучающихся должен иметь спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

При дистанционном обучении родителям необходимо обеспечить ребенка компьютером с установленной на нем программой Zoom (https://zoom.us), электронная почта, группа Вконтакте, либо телефон с мессенджером Viber, ВКонтакте и т.п.

•*Кадровое обеспечение*.

Реализация программы обеспечивается педагогическими работниками (тренер-преподаватель, инструктор по физической культуре) и другими специалистами, в том числе инструктор по спорту имеющими среднее профессиональное или высшее профессиональное образование в области физической культуры и спорта без предъявления требований к стажу работы.

-Допускается среднее профессиональное образование, и подготовка по дополнительным профессиональным программам -программам профессиональной переподготовки в области физкультуры и спорта;

- Отсутствие запрета на занятие педагогической деятельностью в соответствии с законодательством Российской Федерации;

- Прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований) в установленном законодательством Российской Федерации порядке;

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих образовательную деятельность, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

• ***Информационное обеспечение***

Список литературы для детей:

1. Бакунина М.И. Основы здорового образа жизни 1-4 классы. Учебное пособие. − М.: Русское слово, 2016. − 64 с.
2. Герен С. Спорт: Руководство для маленьких спортсменов. – М.: ООО Издательство АСТ: Астрель, 2002. − 287 с.
3. Лях В.И. Мой друг – физкультура. 1- 4 класс. − М.: Просвещение, 4-е изд., 2021. – 175 с.

Список литературы для родителей:

1. Залетаев И.П. Общеразвивающие упражнения. − М.: ФиС, 2002.
2. Кузин В.В., Полиевский С.А. 500 игр и эстафет, изд.2-е.− М.: Физкультура и спорт, 2003.

Список литературы для тренера-преподавателя:

1. Лепешкин, В.А. Подвижные игры для детей. − М: Школьная Пресса, 2004. – 80 с.
2. Меркурьев К.Л. Педагогика физической культуры и спорта: учеб. метод. пособие. − Тольятти: ТГУ, 2009. − 69.
3. Шулика Ю.А. Тхэквондо. Теория и методика. Спортивное единоборство. Учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. − М.: Феникс, 2007

Электронные образовательные ресурсы:

1. Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» http://www.rusada.ru/
2. Сайт проекта «ФизкульУра». https://www.fizkultura.ru/volleyball
3. Теория и методика физического воспитания и спорта https: //www.fizkulturaisport.ru/vidy-sporta/volejbol.html
4. Электронно-библиотечная система «Лань»: https://e.lanbook.com/.

Перечень аудиовизуальных средств

1. Компьютер с выходом в интернет.
2. Фотоаппарат

Информационные материалы: аудио-, видео-, фото – материалы.

•Требования техники безопасности

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий. Перед занятием тренер-преподаватель (инструктор) обязан проверить готовность зала и инвентаря. Следует обратить внимание на готовность организма обучающихся к выполнению упражнений и дисциплине в группе. Ответственность за безопасность детей в спортивном зале возлагается на тренера-преподавателя (инструктора), непосредственно проводящего занятия с группой. Допуск к занятиям по программе осуществляется только при наличии медицинской справки.

На занятии необходимо ознакомить обучающихся с правилами поведения и провести инструктаж по технике безопасности при проведении занятий. «Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по тхэквондо» прилагается *(Приложение 1)*.

При проведении занятий дистанционно особое внимание уделяется организации места занятия, обучающегося с учетом требований здоровьесбережения. Определяется оптимальный режим работы с учетом занятий в общеобразовательной школе.

2.3. Методические материалы

Методы обучения:

- *Словесные методы* - методы, создающие предварительное представление об изучаемом движении в тхэквондо (объяснение, описание, команда, название упражнения);

- *Наглядные методы* применяются главным образом в виде показа упражнений, презентаций, учебных наглядных пособий, фото-видеофильмов, видеороликов о виде спорта «тхэквондо».

Данные методы помогают создать конкретные представления об изучаемых действиях.

- *Практические методы:* метод упражнений, игровой и соревновательный методы. Основным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений при изучении техники тхэквондо. Разучивание, упражнений осуществляется двумя способами: в целом и по частям.

Занятия строятся по дидактическим принципам: от простого к сложному, от легкого к более трудному, от известного к неизвестному.

Методы воспитания: поощрение, стимулирование, убеждение, мотивация.

Таблица 3

№ п п	Предметные области	Форма организации и форма проведения занятий	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Теоретическая подготовка	Беседа, инструктаж, просмотр фото/видео	Словесный, наглядный Объяснение, рассказ, беседа, задания, просмотр	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты, правила соревнований, видеоматериал	Опрос, беседа
2	ОФП	Групповая, индивидуальная,	Словесный, наглядный показ,	гимнастические маты,	Педагогическое

		работа в паре. Поточная, фронтальная.	практический **Приемы:** Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, контрольных заданий, повторного выполнения упр., тренировки	скамейки, скакалки, гимнастическая стенка, спортивный инвентарь	наблюдение
3	СДП	Групповые практические занятия, работа в парах	Наглядный, игровой, повторного выполнения	Гимнастические маты, г/скамейки, мячи, г/палки, скакалки	
4	Подвижные и спортивные игры	Групповые практические занятия	Игровой, соревновательный	Спортивный инвентарь	Педагогическое наблюдение
5	Начальные основы техники тхэквондо	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах	Наглядный, игровой, соревновательный. Приемы: демонстрация, наглядный показ тренером, выполнение практических упражнений, контрольных заданий, повторного выполнения, тестирование, спарринги.	Татами (маты гимнастические, макивары, лапы Фото/видео материал.	Педагогическое наблюдение Демонстрация техники. Фото/видеоотчёт

Основная форма занятий – групповая.

Занятия могут проводиться с помощью различных организационных форм обучения:

− микрогрупповая форма обучения, в том числе работа в паре создаёт хорошие условия для микросоперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений;

− индивидуальная форма обучения: обучающиеся получают задания и работают самостоятельно, что даёт возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, тренер-преподаватель (инструктор) может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого обучающегося;

− фронтальная форма обучения позволяет тренеру-преподавателю (инструктору) одновременно контролировать выполнение задания всеми

обучающимися, так как одно и то же упражнение выполняется всеми одновременно.

На занятиях используется игровой метод, круговая тренировка, эстафеты и упражнения из различных видов спорта.

Вид занятия определяется целевыми задачами и *организационной формой*: занятие изучения и закрепления знаний и умений; занятие обобщения и систематизации знаний и умений; контрольное занятие; комбинированное занятие. Занятия бывают теоретические и практические. Теоретическая работа с детьми проводится в форме беседы, лекции, объяснения, просмотра видеоматериала, показа. Большее количество времени занимает практическая подготовка. Практическое занятие основывается на выполнении упражнений, технических элементов. Результаты занятий определяются степенью освоения практических умений и навыков на основе полученных знаний.

Структура учебного занятия: вводно - подготовительная часть, основная и заключительная**.**

Подготовительная часть занятия.

Цель: подготовить обучающихся к основной части занятия.

Задачи: обеспечение первоначальной организации обучающихся и их психического настроя на занятие; активизация внимания и повышение эмоционального состояния обучающихся; обеспечение общей функциональной готовности организма к активной мышечной деятельности.

Основная часть занятия.

Цель: решение наиболее значимых оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

Вначале разучиваются новые двигательные действия или их элементы. Закрепление и совершенствование усвоенных ранее навыков проводится в середине или конце основной части занятия. Упражнения на развитие физических качеств.

Заключительная часть занятия.

Цель: постепенное снижение функциональной активности организма обучающихся и приведение его в относительно спокойное состояние.

Задачи: снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц; регулирование эмоционального состояния; подведение итогов занятия с оценкой результатов деятельности обучающихся и домашнее задание.

Педагогические технологии используемые в процессе обучения: здоровьесберегающие технологии, личностно-ориентированного обучения, технология группового обучения, проблемного, игровой деятельности, информационно – коммуникационные, при необходимости дистанционного обучения.

Формы дистанционного обучения:

− *чат-занятие* — учебные мероприятия, которые проводятся синхронно, то есть все участники имеют одновременный доступ к чату и тренера-преподавателя (инструктора) и обучающиеся – платформа Zoom, Viber, др.

− *веб-занятие* — уроки, тренировки и другие формы дистанционных учебных занятий с помощью возможностей сети Интернет. Возможно, как синхронное, так и асинхронное взаимодействие обучающихся и тренера-преподавателя (инструктора).

Видеоуроки с использованием социальных сетей в группе ВКонтакте, Viber, WhatsApp, т.д. и самостоятельное выполнение упражнений (домашнее задание, видеоурок). Видеоуроки могут отправляются обучающимся по электронной почте. При необходимости тренером-преподавателем (инструктором) проводятся консультации с обучающимися. Возможно использование приложений Skype, YouTube и др. Контроль выполнения заданий фиксируется посредством фотоотчетов, видеоотчетов, размещаемых детьми и (или родителями) по итогам занятия в группе Viber, на электронную почту тренера-преподавателя (инструктора) или др. по согласованию с родителями (законными представителями).

Отзывы детей и родителей при любой форме реализации программы дают информацию об уровне освоения материала, о степени удовлетворенности качеством реализации программы.

Дидактический материал:

− методические и видеоматериалы по изучению учебного материала;
− наглядные пособия (фотоматериалы, таблицы, и т.д.).
− инструкции по охране труда на занятиях;
− картотека упражнений по тхэквондо; общеразвивающих упражнений для разминки.

Методические разработки:

− Обучение стойкам в тхэквондо (приложение 2);
− Упражнения для изучения группировки (приложение 3);
− Начальные основы техники тхэквондо (приложение 4);
− Обучающий видеоролик «Тхэквондо ИТФ для начинающих введение, разминка» http://vk.com/video319670197_456239019;
− Обучающий видеоролик Видео Классификация стоек в боевых видах единоборств (shamaninclub.ru).

Методические пособия:

1. Бойко, В.Ф. Физическая подготовка борцов / В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 224.
2. Смирнова Л.А. Терминология общеразвивающих упражнений. – М.: Чистые пруды, 2009. – 33 с.
3. Пантелеева Е.В. Дыхательная гимнастика для детей. – М.: Человек, 2012.

2.4. Рабочая программа воспитания, календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом воспитательной работы МАУ ДО «ДЮСШ №1» г. Тобольска, утвержденным директором.

Цель: воспитание гармонично развитой физически и духовно, социально-активной, ответственной личности.

Основные задачи:

− формирование основы мировоззрения личности с учетом отечественных традиций, современного опыта, достижений науки, спорта, культуры и искусства;

− воспитание сознательного отношения к обучению; к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к личности (взаимоуважение, взаимопомощь), общественному достоянию;

− формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

− нравственное и эстетическое воспитание в духе спортивной этики.

Основные направления воспитательной работы:

1. Гражданско-патриотическое и духовно-нравственное воспитание через приобщение обучающихся к истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта;

2. Формирование здорового и безопасного образа жизни, профилактика употребления ПАВ, безнадзорности, правонарушений и асоциального поведения обучающихся, экстремизма и радикализма, семейного неблагополучия, вредных привычек;

3. Обеспечение детской безопасности: Интернет-безопасности, дорожно-транспортного травматизма, пожарной безопасности, инфекционных заболеваний;

4. Работа с одарёнными детьми: формирование и развитие творческих способностей обучающихся, выявление и поддержка талантливых детей.

5. Работа с родителями: повышение уровня психолого-педагогических знаний родителей.

Воспитательные мероприятия с обучающимися и их родителями проводятся за рамками учебного плана для формирования ценностных ориентиров, профилактической работы, организации досуга, участия в физкультурно-оздоровительной и конкурсной деятельности и т.д.

Сроки проведения мероприятий и условия участия в них конкретизируются непосредственно в течение учебного года Положениями об этих мероприятиях.

Календарный план воспитательной работы

Таблица 4

Период	Мероприятия	Конкурсные мероприятия,

		соревнования различного уровня
октябрь	Месячник безопасности детей: профилактическая беседа по безопасности дорожного движения «Безопасный маршрут»	Всероссийский день бега «Кросс Наций»
	«Беседа «Наш выбор – здоровье!»	
	«Пусть осень жизни будет золотой» - поздравление ветеранов	Международный день тхэквондо
	Инструктаж «Порядок действия при пожаре»	
ноябрь	День Матери – поздравление мам	
	Видеотрансляция познавательных роликов по правам ребёнка «Детская конституция»	
	Беседа «Профилактика асоциального поведения и вандализма детей в учреждениях и общественных местах»	
декабрь	Акция «Мы - граждане России» ко Дню Конституции РФ, 12 декабря	
	Беседа по правилам поведения в зимний период, профилактике травматизма, преступлений против несовершеннолетних и транспортных происшествий	
январь	Акция «Мы за ЗОЖ» по профилактике ПАВ	Лыжня России
	Профилактическая беседа «Защити себя!»	
февраль	Мероприятия, посвященные Дню защитника Отечества	
	Беседа «Безопасный Интернет»	
март	Международный день отказа от гаджетов	
	Праздничная акция «Подари подарок маме», посвященная Международному женскому дню	
апрель	Беседа «Спорт - альтернатива пагубным привычкам»	
май	Акция «Георгиевская ленточка» под девизом «Я помню! Я горжусь!»; «Бессмертный полк»	Акция «Окна Победы»
	Международный день семьи, 15 мая	
	Беседа «Детский телефон доверия»	
июнь	Беседа «Безопасное лето» по правилам поведения в летний период	Конкурс рисунков «Лето чемпионов»
	День защиты детей – конкурсы	
	Флеш - моб «Россия, вперёд!», 12 июня	
	Выставка рисунков на тему «Я - пешеход»	
июль-август	Досуговые площадки	
	Мероприятия, посвященные Дню Физкультурника	

Формы проведения: тематические беседы, лекции, просмотр соревнований, обсуждение; встречи со знаменитыми спортсменами, ветеранами спорта, физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, тематические праздники, конкурсы рисунков, фото и другое.

Работа с родителями в форме консультаций, бесед, встреч, посильного участия родителей в мероприятиях совместно с детьми.

III. Контроль результатов: формы аттестации, оценочные материалы

Контроль освоения программного материала осуществляется тренером-преподавателем (инструктором) и включает несколько *критериев:*

− освоение обучающимися теоретического и практического материала непосредственно на занятиях, оцененное с помощью текущего и оперативного контроля;

− выявление уровня физической подготовленности с помощью проведения контрольных тестов.

Виды контроля:

− оперативный контроль направлен на оценку состояния, обучающихся на одном занятии;

− текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, являющихся следствием серии занятий. В данном случае этот вид контроля показывает освоение тренировочных навыков на каждом занятии и дает понять прогресс обучения. Он может проявляться в сдаче конкретного упражнения на объективную оценку тренера-преподавателя (инструктора);

− промежуточная аттестация направлена на определение уровня физической подготовленности в виде сдачи контрольных упражнений (тестов) в конце освоения программы.

Аттестацию по итогам освоения программы проводит тренер-преподаватель на заключительных занятиях в конце учебного года.

При реализации программы с применением дистанционных технологий:

− текущий контроль знаний, а также умений и навыков осуществляется путем анализа фото и видеоотчетов, полученных от обучающихся;

− промежуточный контроль умений и навыков осуществляется после изучения тем в форме беседы с обучающимся, самоконтроля;

− результаты выполнения заданий фиксируются посредством фото-видеоотчетов, размещаемых детьми (родителями) по итогам занятия.

Формы контроля:

Очное обучение: беседа, педагогическое наблюдение, демонстрация техники, контрольные упражнения, тесты.

Очное обучение с применением дистанционных технологий: педагогическое наблюдение, беседа-онлайн, контрольные упражнения, демонстрация техники, тесты, фото, видеоотчёт.

В случае направления тренером-преподавателем домашнего задания, обучающимся оценивание и обмен информацией между родителями и обучающимися осуществляется через мессенджер Viber, или др. либо посредством разбора ошибок перед началом следующего занятия, либо на назначаемой тренером-преподавателем дополнительной консультации. О дате и времени консультации тренер-преподаватель (инструктор) сообщает дополнительно.

Педагогический контроль осуществляется с целью выявления динамики развития обучающегося, учета тренировочных нагрузок, определение различных сторон подготовленности. Контроль позволяет оценить эффективность организации тренировочного процесса и своевременно вносить необходимые коррективы.

Медицинский контроль проводится для наблюдений за состоянием и сохранностью здоровья обучающихся. Контроль за наличием медицинского допуска до занятий, соблюдением режима занятий, отдыха, требований СанПиНа.

Критерии освоения программы:

−педагогический анализ результатов освоения обучающимися теоретического и практического материала непосредственно на занятиях;

− тестирование сформированности двигательных навыков и развитости физических качеств.

Нормативные характеристики и основные показатели программы:

– стабильность посещения обучающимися тренировочных занятий;

−положительная динамика развития двигательных навыков обучающихся.

Оценочные материалы включают в себя контрольные упражнения и тесты.

Оценочные материалы для аттестации

Примерные вопросы по теоретической подготовке:

1. Назовите основателя Тхэквондо.
2. Когда и где было основано Тхэквондо.
3. Что обозначает Тхэквондо.
4. Счет от 1 до 10.
5. Название базовых стоек.
6. Название технических элементов (прямой удар рукой, нижний блок предплечьем).
7. Когда можно применять полученные навыки?

Таблица 5

Тестирование (контрольные упражнения)
практика

Упражнения	Количество повторений на уровень		
	низкий	средний	высокий
	1 балл	2 балла	3 балла
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	менее 8	8 - 12	более 12
Приседание за 30 с	менее 10	10-15	более 15
Поднимание туловища из положения лежа на спине, раз	менее 5	5-10	более 10

Прыжок в длину с места, см	до 110	110 -130	более 130
Шпагаты (продольные, поперечный)	Касание лодыжками	Неполное касание	Полное касание голени и бедер пола
Базовая техника: Стойки Передвижения Удары на месту: руками и ногами	неправильно выполняются все элементы	неправильно выполняется один из элементов	все элементы выполняются правильно

16–18 баллов – высокий уровень; 9–15 баллов–средний; 6–8 баллов – низкий уровень.

Мониторинг освоения программы

Теоретическая подготовка (по основным темам учебного плана)

Высокий уровень	усвоил практически весь объем знаний, обучающийся имеет достаточные знания о правилах тхэквондо, правила ТБ и ЗОЖ	3 балла
Средний уровень	объем усвоенных знаний составляет более ½, обучающийся имеет основные знания о правилах тхэквондо	2 балла
Низкий уровень	овладел менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой, обучающийся имеет слабые знания о правилах тхэквондо	1 балл

Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам программы):

Высокий уровень	ребенок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период	3 балла
Средний уровень	объем усвоенных умений и навыков составляет более 1/2	2 балла
Низкий уровень	ребенок овладел менее чем ½ объема предусмотренных умений и навыков	1 балл

Общая оценка освоения программы:

19 – 24 балл – высокий уровень освоения программы;

12– 18 баллов – средний уровень освоения программы;

6– 11 баллов – низкий уровень освоения программы.

Протокол диагностического итогового тестирования дан в приложении 5.

IV. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературы

1. Бурмистрова Л.Л. Я познаю мир. Восточные единоборства. Детская энциклопедия. − М.: АСТ, 2004. −398.
2. Гил К. Основы тхэквондо. – М., Фаир Пресс, 2002
3. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь. 4 изд.− Ростов на Дону: Феникс, 2014. −248 с.
4. Козлов А.М. История боевых искусств Востока. – М.: АСТ, 2008. –400 с.
5. Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры»: Учебник. −М.: Советский спорт, 2004.
6. Лукьяненко В.П. Физическая культура: Основы знаний. − М., 2005.
7. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. − М., Просвещение, 2008.
8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. − М.: Астрель, 2003
9. Подпалько С.JI. Специальная силовая подготовка в тхэквондо. Методические рекомендации к программе по тхэквондо для СДЮШОР, ДЮСШ и спортивных клубов. − М.: АСТ, 2007. − 24 с.
10. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. − М.: ФиС, 1991
11. Шоу С. Тхэквондо. 50 основных приемов. −Москва, АСТ, 2009. – 224 с.
12. Шулика Ю. Тхэквондо. Теория и методика. Том.1. Спортивное единоборство. – Феникс, 2007. – 800 с.
13. Чой Сунг Мо. Тхэквондо для начинающих. − М.: Феникс, 2005.
14. Чой Сунг Мо. Азбука тхэквондо. – М.: Литагент «Неоглори»,2007

Интернет-ресурсы:

1. https://sporttob.ru/ – сайт МАУ ДО «ДЮСШ№1» г. Тобольска
2. https://edo.72to.ru/ – Навигатор дополнительного образования Тюменской области.
3. https://pioner72.ru/teachers_articles/3 сайт ГАУ ТО «ДТиС» «ПИОНЕР» (pioner72.ru) региональный оператор ПФДО в Тюменской области.
4. МАУ ДО "ДЮСШ №1" города Тобольска (vk.com) – группа в социальных сетях ВКонтакте МАУ ДО «ДЮСШ №1» г. Тобольска
5. Тхэквондо - формула победы I Тобольск (vk.com) - группа в социальных сетях ВКонтакте.
6. ГТО - официальный сайт GTO.ru

Для детей и родителей:

1. Энциклопедия тхэквондо. Перевод на русский язык АО «ТКД». 2013.
2. Сафонкин Сергей. Секреты мастера Тхэквондо. Методика обучения технике взаимодействия ударов ногой и рукой. −Санкт Петербург, 2014.

V. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

ИНСТРУКЦИЯ
по технике безопасности на занятиях по тхэквондо

1. Общие требования

1.1. Возможное воздействие на обучающихся опасных факторах при проведении занятий по тхэквондо
- использование неисправного спортивного оборудования и инвентаря;
- падение на скользком полу, грунте или площадке;
- нарушение правил использования тренажеров;
- использование непрочно установленного и незакрепленного оборудования;
- выполнение упражнений без страховки и самостраховки.

1.2. На занятии по тхэквондо соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и плана эвакуации.

1.3. На занятиях по тхэквондо соблюдать правила поведения в спортивном зале.

1.4. Соблюдать в процессе занятий по тхэквондо порядок выполнения упражнений.

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить о случившимся тренеру-преподавателю, инструктору который сообщает об этом администрации МАУ ДО «ДЮСШ №1» г. Тобольска.

2. Требования по соблюдению мер безопасности перед началом занятий.

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Внимательно прослушать инструктаж о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений.

2.3. Заниматься на тренировках по тхэквондо только при наличии разрешения врача (медицинскую справку).

2.4. Не рекомендуется есть за 1 – 1,5 часа до начала занятия, тренироваться на полный желудок очень вредно для организма. Во избежание травм, на руках и ногах ногти должны быть аккуратно подстрижены.

2.5. Запрещается входить в зал без разрешения тренера, самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим инвентарём, кувыркаться на матах, залезать и прыгать вниз со скамеек, подоконников, шведских лестниц и спортивных снарядов.

2.6. При недомогании сообщить тренеру-преподавателю (инструктору), фельдшеру.

Не приходить на занятия, если заболел простудными, инфекционными или другими опасными заболеваниями.

3. Требования по соблюдению мер безопасности во время занятий.

3.1. Не выполнять действий, заведомо способствующих возникновению травмы. Строго и точно соблюдать правила по технике безопасности, беспрекословно и вовремя выполнять все команды тренера, и не делать ничего такого, что опасно для жизни и здоровья, и могло бы привести к травме, своей или окружающих.
3.2. Соблюдать определённый тренером интервал и дистанцию между обучающимися, чтобы случайно не задеть друг друга во время занятия, выполняя упражнения, махи или удары руками и ногами во все стороны, чтобы никого ударить, случайные столкновения могут привести к травме.
3.3. Не выполнять действий в режиме «неконтролируемой техники» (неподготовленные, спонтанные действия без учёта обстановки схватки, контроля траектории атаки, её цели и степени поражения, рассчитанные на психологическое подавление противника и т. п.).
3.4. При отработке приёмов в парах, каждый обучающийся должен быть очень осторожным и внимательным, чтобы случайно не причинить боль своему партнёру. Особенно контролировать свои действия необходимо при изучении сложных приемов. При отработке бросковой техники каждому знать и правильно выполнять страховку при падениях (группировки, акробатические кувырки). Если не совсем уверен – необходимо проконсультироваться у своего тренера, не стесняться спросить.
3.5. При возникновении малейшей боли во время проведения, необходимо дать знать об этом своему партнёру, хлопая свободной рукой (или ногой) по нему, по себе или по полу. В этом случае партнёр обязан немедленно ослабить силу давления на ту часть тела, в котором возникла боль.
3.6. Ношение очков разрешается, однако во время схваток их необходимо снимать или заменять контактными линзами.
3.7. Необходимо соблюдать правила личной гигиены. На тренировке находиться в чистой форме, в чистой обуви.
3.8. Строго запрещается:
- Надевать и носить во время занятий металлические предметы: серёжки, цепи, перстни, кольца, браслеты, брошки, цепочки, часы, значки, булавки, заколки и прочие колющие и режущие предметы, способные нанести ранения и травмы себе и партнёру.
- Вести схватку (поединок) в полный контакт без разрешения и контроля тренера или в его отсутствие, особенно с девочками, или более слабыми, или младшими по возрасту, стажу занятий, или меньшими по росту и весу, или с целью выяснения «Кто сильней?», или с целью демонстрации своей силы.
- Совершать сложные акробатические элементы без разрешения, контроля, страховки и присутствия тренера.
- Не выполнять ударов: рукой без боксерских перчаток, открытой перчаткой, головой, в голову локтем или коленом, в затылок, в шею и горло, в позвоночник и поясницу, в пах и низ живота, в колено и голень спереди, акцентированных ударов по лежащему противнику;

- Не выполнять действий в захвате: бросков на голову, с падением на противника всем телом, упоров локтем и коленом, прыжков на лежащего противника, болевых приемов на позвоночник и скручивание шеи, болевых приемов на промежность, пальцы, глаза, ушные раковины, царапанья, кусаная, щипковых приемов.
- Экспериментировать со своим партнёром при выполнении приёмов. Нельзя такие эксперименты ставить и на себе – это опасно для жизни и здоровья. Нельзя экспериментировать с техническими элементами, данными тренером.

4. Требования по соблюдению мер безопасности в аварийных ситуациях.

4.1. При возникновении чрезвычайных ситуаций природного, техногенного или социального характера немедленно прекратить занятия и точно следовать командам тренера –преподавателя (инструктора) по эвакуации.

4.2. Запрещается пользоваться в здании и около него открытым огнём. В случае пожара необходимо немедленно сообщить об этом тренеру и быстро, но, не создавая паники, покинуть помещение или здание, уйти в безопасное место (на улицу). Сообщить в пожарную часть 01 (112).

4.3. При возникновении травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить администрации учреждения, при необходимости отправить в ближайшее лечебное учреждение.

4.4. Сообщить о плохом самочувствие тренеру-преподавателю (инструктору).

5. Требования по соблюдению мер безопасности по окончании занятий.

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Соблюдать дисциплину в раздевалке спортивного зала.

5.3. Организованно покинуть место занятий.

5.4. Снять спортивную форму и обувь.

5.5. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Приложение 2

Обучение стойкам в тхэквондо

Стойки

Стойка: **Ганун соги**
Описание:
•одна нога впереди другая сзади
•переднее колено полусогнутое, заднее прямое
• расстояние между пяточками ширина плеч
• передняя стопа чуть повернута
• задняя стопа повернута на 120°
• корпус 90°

Стойка: **Ниджа соги**
Описание:
•пяточки находятся практически на одной линии
•переднее колено загружено на 30%, заднее 70%
• стопы смотрят в разнае стороны под углом 90°
• колени смотрят в разные стороны под углом 90°
•передняя стопа чуть повернута

Стойка: **Нарани соги (Чумби)**
Описание:
•ноги на ширине плеч, чуть косолапят
•ноги параллельно друг другу
• колени прямые
• руки расположены у узла пояса, между кулочками 5-7см, между корпусом и кулочками 5-7см
•локти чуть согнуты

Стойка: **Муа соги (Черед)**
Описание:
•Пяточки вместе, носочки врозь
•колени прямые
• руки расположены в разных стор
•локти чуть согнуты

Приложение 3.

Упражнения для изучения группировки

•Сесть на ковер, поджать ноги и обхватить их руками; подбородок прижать к груди. Согнув спину, сделать перекат назад до лопаток и обратно. Если группировка сделана пра□вильно, то перекат будет мягким, без ощущения толчков (рис. 1.3).

•То же из положения приседа, обхватив ноги руками; стремиться сесть на ковер как можно ближе к пяткам (рис. 1.4).

•Из о. с. (основная стойка) выполнить полный присед и, обхватив ноги, сделать перекат назад до лопаток и обратно в положение сидя на ковре (рис. 1.5).

Рис 1.3

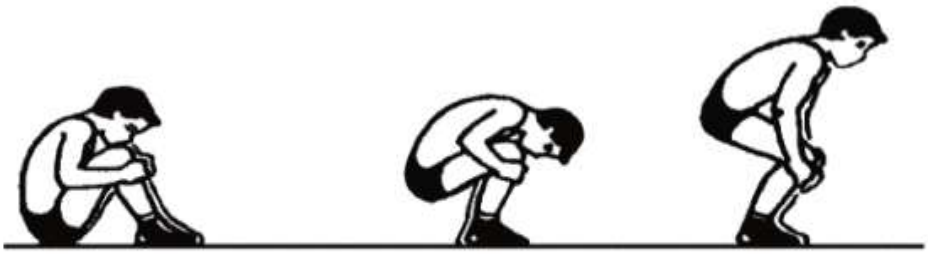


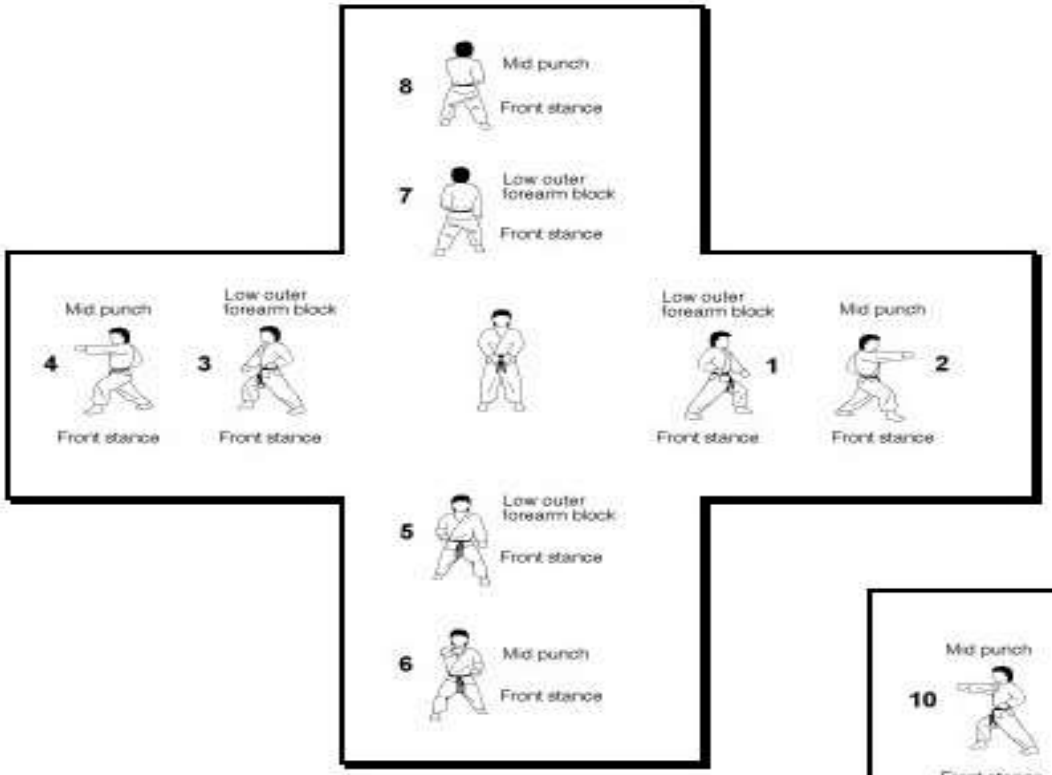
Рис. 1.4 Рис. 1.5

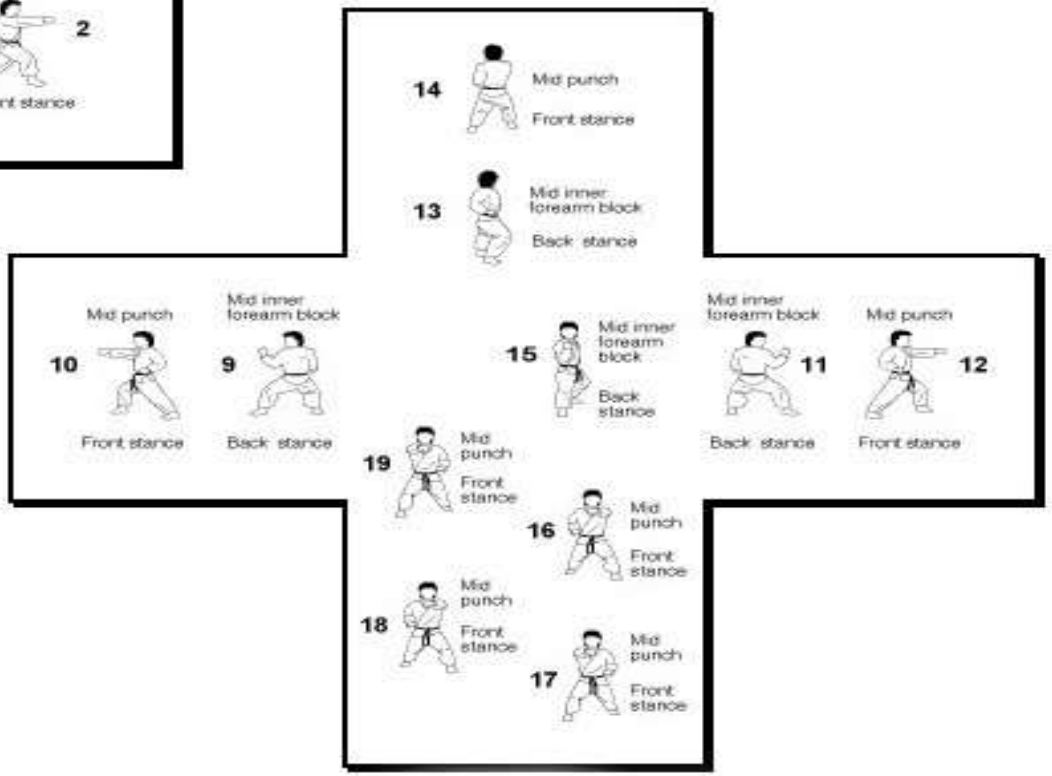
Рис 1.4–1.5

Приложение 4

Начальные основы техники тхэквондо

천지





1 CHON-JI

Means "Heaven and Earth."
(19 movements)

DAN-GUN

No. of movements: 21
Start Position: Parallel Ready Stance (Narani Chunbi Sogi)
Dan-Gun is named after the Holy Dan-Gun, the legendary founder of Korea in the year 2333BC.

Приложение 5

Протокол диагностического итогового тестирования

№ п/п	ФИО	Контрольные упражнения (тесты)								Итого баллов	Уровень освоения программы (высокий, средний, низкий)
		Сгибание/ разгибание рук лежа, раз	Приседание за 30 с	Прыжок в длину с места (см)	Поднимание туловища из положения лежа на спине, раз	Шпагаты (продольные, поперечный),	Базовая техника				
							Стойки	Передвижения	Удары на месту: руками и ногами		
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											