

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ «КУЙБЫШЕВСКИЙ»
городского округа САМАРА**



«Утверждаю»

Директор МБУ ДО ЦВР
«Куйбышевский»

г.о. Самара

Трефилова Ж.Г.

«24» августа 2020 г.

Программа принята на основании
решения педагогического
(методического, экспертного) совета.
Протокол № 03 от «24» 08 2020 г

**МОДУЛЬНАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
(АДАПТИРОВАННАЯ)**

«Спортивная секция «Тхэквондо»

Возраст группы 7-11 лет

Срок образования (обучения) 1 год

Автор (авторы-составители):
Кадеркина В.Д.- педагог
дополнительного образования.

Самара, 2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка _____ стр.3-9
 - 1.1 Общие сведения
 - 1.2 Цели и задачи
 - 1.3 Целевая аудитория
 - 1.4 Сроки реализации программы
 - 1.5 Ожидаемый результат
 - 1.6 Критерии и способы определения результативности
 - 1.7 Формы подведения итогов
2. Учебный план _____ стр.9-13
 - 2.1 Учебно-тематический план программы
 - 2.2 Содержание программы
3. Методическое обеспечение _____ стр.14-15
4. Список литературы _____ стр.16-17

1. Пояснительная записка

Физическая культура, являясь частью культуры человека, его образа жизни, определяет поведение человека в учебе и в быту.

Профессиональные и личные успехи во многом зависят от наличия крепкого здоровья, нормального физического развития, умения владеть собой, навыков применения средств физической культуры.

Тхэквондо — научно обоснованный способ использования своего тела в целях самообороны, позволяющий в результате интенсивных физических и духовных тренировок необычайно расширить диапазон индивидуальных возможностей человека; составляющие этого искусства - дисциплина, техника и дух являются средствами развития у занимающихся чувства справедливости, твердости, гуманизма и целеустремленности.. Корейское «таэ» означает «выполнение удара ногой в прыжке или полете», «квон» — «кулак» (главным образом в контексте нанесения удара или разбивания чего-либо рукой), «до» — «искусство», «путь», т.е. путь истины, проторенный в прошлом, покрытый святостью и мудростью. Соединив все вместе, получается, что слово «тхэквондо» обозначает систему духовной тренировки и технику самообороны без оружия, наряду со здоровьем, а также квалифицированным исполнением ударов, блоков и прыжков, выполняющихся руками и ногами для поражения одного или нескольких противников.

Спортивные поединки по Тхэквондо последнее время приобрели большую популярность в обществе, получили широкое распространение и признание как вид спорта, входящий в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий. Тхэквондо - один из самых молодых и перспективных видов спорта, включенных в программу Олимпийских игр.

На фоне развития общества идет увеличение количества общественных организаций, спортивных клубов, кружков, секций и других образовательных учреждений, причем большую долю среди них составляют

различные клубы и секции, где готовят спортсменов единоборцев различного уровня.

Модульная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная секция «Тхэквондо» разработана в соответствии с основными нормативными и программными документами в области образования РФ и Самарской области:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы, образовательных организаций дополнительного образования детей.
- Концепция развития дополнительного образования детей (Утверждена Распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Утверждена Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015г. № 996-р).
- Приказ Министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата ПФДО детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам».
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (направленных Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242).
- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» Приложение к письму министерства

образования и науки Самарской области от 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ .

- Методические рекомендации по разработке и оформлению модульных дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, включенных в систему ПФДО (разработанные ГБОУ ДО СО «Самарский Дворец детского и юношеского творчества», Региональным модельным центром дополнительного образования детей в Самарской области).

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы «Спортивная секция «Тхэквондо» состоит, в том, что насыщенный двигательный режим в детском объединении физкультурно-спортивной направленности позволяет добиться благоприятных изменений в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, сформировать стойкий интерес к занятиям спортом, потребность и умение самостоятельно осуществлять оздоровительную деятельность.

Новизна данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной.

Каждый модуль программы «Спортивная секция «Тхэквондо» содержит блок с дистанционными занятиями, что позволяет проводить полноценные занятия с использованием современных компьютерных и интернет технологий. При необходимости (самоизоляция, карантин), любой модуль программы может быть преобразован, и занятия могут проводиться дистанционно при помощи интернет-платформ Zoom, TrueConf в формате видеоуроков и мастер-классов.

1.2 Цель и задачи программы.

Цель – формирование мотивации личности к укреплению здоровья, силы, ловкости, выносливости, здоровому образу жизни средствами занятий тхэквондо

Задачи учебного процесса:

обучающие:

- дать знания о здоровом образе жизни;
- сформировать двигательные умения и навыки;
- обучить основам тхэквондо, гимнастики, общей физической подготовки.

развивающие:

- совершенствовать физическую культуру подростков;
- развивать общефизические данные: силу, выносливость, дисциплинированность;
- развивать социальные способности: умение адаптироваться в среде, вести здоровый образ жизни. воспитательные:
- сформировать у ребят ценностные ориентации и отношения к отечеству, коллективу.
- воспитывать интегративные и субъективные качества личности: культуру поведения, умение сотрудничать, доброжелательность, креативность, самостоятельность, уверенность в себе, способность к самореализации, активность и инициативность, потребность в ведении здорового образа жизни.
- воспитывать дисциплинированность, трудолюбие, умение работать в команде.

1.3 Целевая аудитория.

Программа ориентирована на учащихся 7-11 лет, годных по состоянию здоровья и допущенных врачом.

1.4 Сроки реализации, форма и режим занятий.

Данная модульная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная секция «Тхэквондо» состоит из трех модулей: «Общая физическая подготовка с элементами тхэквондо», «Основы тхэквондо», «Поединок». Каждый из модулей имеет свою специфику и направлен на решение своих собственных целей и задач.

Объём программы составляет 144 часа в год с нагрузкой 4 часа в неделю, рассчитана на полную реализацию в течение одного учебного года.

Наполняемость группы - до 15 человек.

1.5 Ожидаемые результаты.

Личностные

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- сформировать твердую уверенность в своих силах и возможностях для достижения победы;
- проявить готовность к максимальным волевым и физическим напряжениям и умение проявить их в условиях соревнования;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

регулятивные универсальные учебные действия:

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- преодолевать отрицательные эмоции, вызванные предстоящим соревнованием, и создавать состояние психологической готовности к поединку с одним или несколькими соперниками;
- приобрести умение максимально расслабиться и вновь мобилизоваться при необходимости;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить отличительные особенности в выполнении техник и приемов разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

-уметь применять тактическое мышление к решению познавательных задач;

-уметь выбрать оптимальный способ поиска информации.

коммуникативные универсальные учебные действия:

-общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

-учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

-учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.

Предметные результаты Реализация программы «Спортивная секция «Тхэквондо» предполагает совершенствование у учащихся общефизической культуры, воспитание самостоятельности, ответственности, активности, трудолюбия, умения адаптироваться в среде, сотрудничать, вести здоровый образ жизни.

1.6 Критерии и способы определения результативности:

При реализации данной модульной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивная секция «Тхэквондо» используются разнообразные методы отслеживания результативности: педагогическое наблюдение; анкетирование учащихся и как следствие педагогический анализ результатов анкетирования; участие в спортивных мероприятиях, соревнованиях различных уровней, спартакиадах, эстафетах.

1.7 Формы подведения итогов.

В течение года проводится три вида контроля:

- стартовый;
- промежуточный;

□ **ИТОГОВЫЙ.**

Стартовый контроль выполняет функцию первичного среза обучения и качества умений, навыков, обучающихся группы и определения перспектив дальнейшего обучения каждого воспитанника. Выявляется остаточный уровень умений, навыков на начало учебного года. Проводится он в начале учебного года до 15 сентября. Формы контроля: опрос, выполнение нормативов.

Промежуточный контроль умений, навыков проводится в группе и предназначен для отслеживания динамики обучения. Время проведения - вторая половина декабря. Формы контроля: тестирование по нормативам, анализ результатов.

Итоговый контроль умений, навыков предназначен для определения уровня подготовленности каждого обучающегося и группы в целом к дальнейшему обучению, а также для выявления типичных пробелов в умениях, навыках обучающихся с целью организации работы по ликвидации этих пробелов. Данный контроль проводится с целью оценки уровня и качества освоения обучающимися комплекса учебных задач, поставленных на учебный год.

Учебный план

Учебно-тематический план модульной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивная секция «Тхэквондо»

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Общая физическая подготовка с элементами тхэквондо»	68	18	50
2.	«Основы тхэквондо»	44	12	32
3.	«Поединок»	32	12	20
	Итого:	144 ч.	42	102

1. Модуль «Общая физическая подготовка с элементами тхэквондо».

Реализация этого модуля основана на том, что наряду с общей физической подготовкой в программу включены комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к боксу. Воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий этим видом спорта. На этапе начальной подготовки нецелесообразно учитывать период тренировки, так как сам этап подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи долговременной подготовки спортсмена.

Цель модуля – разносторонняя физическая подготовка и развитие физических качеств путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом спортивной подготовки обучающегося.

Задачи:

- достигнуть единство общей и специальной физической подготовки
- овладеть основами техники избранного вида спорта;
- воспитать у обучающихся морально-этические и волевые качества;
- содействовать физическому развитию и укреплению здоровья воспитанников.

• Учебно-тематический план 1 модуля «Общая физическая подготовка с элементами тхэквондо»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы Аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Физическая культура и спорт	18	8	10	Входящая диагностика, выполнение

					нормативов по общей физической подготовке
2.	Гигиена и самоконтроль	8	4	4	Наблюдение, беседа, тестирование
3.	Правила соревнований	12	4	8	Тестирование, игра с элементами единоборства
	История развития тхэквондо	14	4	10	Беседа, тестирование
	Инвентарь и оборудование	16	4	12	Контроль за динамикой спортивных результатов
	ИТОГО:	68	24	44	

2. Модуль «Основы тхэквондо»

В данном модуле представлены основные разделы спортивной подготовки тхэквондистов, изложенные на основе новейших данных в области теории спорта. Особое внимание уделяется планированию, построению и контролю процесса спортивной подготовки спортсменов.

Целью данного модуля является подготовка юных тхэквондистов, профессиональное самоопределение обучающихся.

Задачи:

-укрепление здоровья, закаливание организма, гармоничное физическое развитие юных спортсменов;

-приобретение теоретических знаний по спортивной тренировке, основам биомеханики, физиологии, психологии спорта;

-овладение основами тхэквондо.

Учебно-тематический план 2 модуля

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	11	1	10	Выполнение нормативов
2.	Гигиена тхэквондиста. Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.	11	1	10	Сдача контрольных нормативов
3.	Физическая подготовка	11	1	10	Сдача контрольных нормативов
4.	Спортивная тренировка	11	1	10	Сдача контрольных нормативов
	ИТОГО:	44	4	40	

3. Модуль «Поединок»

Для такого современного вида спорта как тхэквондо характерен очень высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок.

При реализации данного модуля особое внимание уделяется тренировочному процессу и активному участию в соревнованиях различного уровня. Особое значение придается формированию волевого характера обучающегося. Также большое внимание уделяется психологической подготовке к продолжительному тренировочному процессу. Важная роль отводится воспитанию высоких моральных качеств.

Цель данного модуля - формирование здоровой, физически развитой личности посредством занятий боксом и участия в соревнованиях.

Задачи:

- ознакомить с правилами ведения поединка по дисциплине тхэквондо;
- ознакомить с техникой и тактикой ведения поединка с одним и несколькими соперниками;
- обучить комплексу упражнений по общефизической и специальной подготовке, силовым упражнениям;
- сформировать потребность в углубленных занятиях тхэквондо;
- воспитать умение работать в команде.

Учебно-тематический план 3 модуля «Выход на ринг»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Правила и организация соревнований по тхэквондо	4	2	2	Беседа, тестирование

2.	Соревновательная деятельность тхэквондистов	20	4	16	Участие в соревнованиях
3.	Аттестация, звания, разряды	8	2	6	Выполнение требований и норм Тхэквондо ВТФ
	ИТОГО:	32	8	24	

3. Методическое обеспечение

тренажерный зал;

-спортивный зал для занятий ОФП, отработки технических приемов •

-спортивная площадка во дворе

-тренажер для работы на ноги и руки;

-шведская лестница;

Перекладина;

-брусья;

-станок для работы на мышцы пресса;

-груши боксерские;

-подушка настенная боксерская;

-штанга с комплектом блинов;

-лапы тренировочные;

-мат гимнастический;

-гантели от 2 до 12 кг;

-гирия 24 кг;

Скакалки;

Методические стенды и плакаты:

-плакаты с комплексами упражнений на различные группы мышц;

-схема движения тхэквондистов;

-таблица весовых категорий;

-весы электронные;

-план-схема тренировки.

Учебные фильмы

-подборка видео поединков чемпионов;

-обучающие фильмы о тхэквондо;

-лучшие спортсменов- профессионалов.

4. Список литературы:

- 1) Агаджанян Н.А., Шаратура М. Биоритм, спорт, здоровье.- М.: «Физкультура и спорт», 1989.
- 2) Аганянц Е. К., Горская Г. Б. Психологическое обоснование поведения человека. - Краснодар: «Экоинвест», 2003.
- 3) Ахметов С. М. Методика физической подготовки школьников 7-11 лет в зависимости от уровня их физического развития: Автореф. Дис. канд. пед. наук. - Краснодар. КГАФК, 1996.
- 4) Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и для каждого,- М.: «Физкультура и спорт», 1988.
- 5) Бернштейн Н. А. О ловкости и её развитии - М.: «Физкультура и спорт», 1991.
- 6) Гил К., Ким Чур Хван Искусство тхэквондо три ступени. - М., Изд. «Советский спорт», 1993.
- 7) Горская Г. Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов - Краснодар, 1995.
- 8) Кашкаров В. А., Вишняков А.В. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ,- М.: 2001г. 70 с.
- 9) Ким Су Тхэквондо: Ча Ён Рю - естественный путь / Пер. с англ. Е.Гупало. - М., ФАИР-ПРЕСС 2 0 0 1 , - 480 с.
- 10) Коссов Б. Б. Психомоторное развитие школьников младшего возраста. - М., 1989.
- 11) Купцов А.П. Об основах единой классификации, систематики и терминологии технических действий // Спортивная борьба: Ежегодник. М., 1976, - с

22-25

- 12) Лях В. И. О классификации координационных способностей. // Теория и практика ФК. - 1987. - № 7. - С. 28-30.
- 13) Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. - М., 1999. - 478 стр.
- 14) Матвеев Л. П. О проблемах теории и методики спортивной тренировки // Теория и практ. физич. культуры. - 1969. - № 4. - С. 49-53.
- 15) Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: Учебник для ИФК - М.: ФИС, 1991.
- 16) Назаренко Л.Д. Развитие двигательных-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков. - М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2001.-332 с.
- 17) Наталов Г. Г. Современные проблемы развития физической культуры и спорта в Российской Федерации. //Хрестоматия, том 1. - Краснодар, 2005.
- 18) Розенблат В.В. Проблема утомления - М.: Медицина, 1961.-220с.
- 19) Санг Х. Ким Растяжки, сила, ловкость в боевой практике. - Ростов-на-Дону, 2002. - 320 стр.
- 20) Сун Ман Ли, Гетейн Рике Современное тхэквондо: курс тренировок рекомендован Всемирной федерацией тхэквондо. - М., 2002. - 352 стр.
- 21) Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М., 2000. - 477 стр.

22) Шустин Б. Н Моделирование в спорте высших достижений. - М.: РГАФК,

1995.

23) Экспресс-оценка функциональных состояний организма человека в норме и

патологии по данным динамики омега-потенциала: Методич. рекомендации для тренеров

и врачей. - Краснодар: КубГУ, 1982.

Интернет – ресурсы:

taekwondo-russia.com Taekwondo WTF (Тхэквондо ВТФ) в России.

www.tkdrussia.ru Союз Тхэквондо России

<https://xn--b1aeqneswybe.xn--80acgfbsl1azdqr.xn> Сайты организаций, развивающих тхэквондо ВТФ в Мире