

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ  
«ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ №1»

Принята на заседании  
педагогического совета

Протокол № 1  
от «29» 08 2023 года



Директор МАУДО «ГДТДиМ №1»  
Т.А. Певгова  
Приказ № 267  
от «29» 08 2023 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ТХЭКВОНДО»**

*направленность: физкультурно-спортивная  
возраст обучающихся: 7-10 лет  
срок реализации: 1 год (144 часа)*

*автор-составитель:  
Домрачев Александр Алексеевич,  
педагог дополнительного образования  
отдела «Олимпиец»*

НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ, 2023

## РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

### Информационная карта образовательной программы

<b>1.</b>	<b>Образовательная организация</b>	Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования города Набережные Челны «Городской дворец творчества детей и молодежи №1»
<b>2.</b>	<b>Полное название программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тхэквондо»
<b>3.</b>	<b>Направленность программы</b>	физкультурно-спортивная
<b>4.</b>	<b>Сведения о разработчиках</b>	
4.1.	ФИО, должность	Домрачев Александр Алексеевич, педагог дополнительного образования
<b>5.</b>	<b>Сведения о программе:</b>	
5.1.	Срок реализации	1 год
5.2.	Возраст обучающихся	7-10 лет
5.3.	Характеристика программы:  – тип программы – вид программы – принцип проектирования программы – форма организации содержания и учебного процесса	дополнительная общеобразовательная программа общеразвивающая  групповые занятия с использованием дистанционных технологий
5.4.	Цель программы	осуществление начальной подготовки по тхэквондо, улучшение физического развития и здоровья обучающихся
5.5.	Образовательные модули	общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, теоретическая подготовка
<b>6.</b>	<b>Формы и методы образовательной деятельности</b>	практический, наглядный, групповой, игровой, соревновательный
<b>7.</b>	<b>Формы мониторинга результативности</b>	контрольные нормативы, тестирование, соревнования
<b>8.</b>	<b>Результативность реализации программы</b>	выпускник будет проявлять устойчивый интерес к данному спортивному направлению
<b>9.</b>	<b>Дата утверждения и последней корректировки программы</b>	29.08.2023г. – дата разработки программы
<b>10.</b>	<b>Рецензенты</b>	Шакирова Вероника Вадимовна – методист отдела «Олимпиец» муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Городской дворец творчества детей и молодежи №1»

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Тхэквондо - это боевое искусство, которое может быть использовано только для самообороны и в целях справедливости. Этот вид спорта появился в Корее, но вскоре стал интернациональным, потому что независимо от социальных положений, происхождения и религиозных убеждений все люди, занимающиеся тхэквондо должны придерживаться одних и тех же правил поведения, их оценивают по одним и тем же критериям.

Корейское слово «тхэк» означает выполнение удара ногой в прыжке или в полете, «квон» - кулак, «до» - искусство, путь, истина, проторенный в прошлом, покрытой святостью и мудростью. Соединив всё вместе получаем, что слово «тхэквондо» означает систему духовной тренировки и технику самообороны без оружия наряду со здоровьем.

Дети, занимаясь тхэквондо, становятся физически сильными, умеющими защитить себя, отвечающими всем нравственным принципам человеческого общества и духовно закаленными при преодолении жизненных трудностей.

Программа дополнительного образования детей «тхэквондо» ориентирована на получение обучающимися предметных, метапредметных и личностных результатов, благодаря комплексному подходу в преподавании тхэквондо. Данная программа удовлетворяет всем требованиям нового образовательного стандарта детей в дополнительном образовании.

### **Нормативно-правовые документы:**

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ [14];
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» [15].
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31 марта 2022г. №678-р [3];
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» [8];
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022г. №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [9];
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» [7];
- Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» [10];
- Постановление главного государственного санитарного врача федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека Российской Федерации от 28 сентября 2020г. №28 об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20

«Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» [6];

– Лицензия на осуществление образовательной деятельности Дворца от 20.01.2016г. №7729 [4];

– Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Городской дворец творчества детей и молодежи №1» [13].

При проектировании и реализации программы также учитываются:

– Закон Республики Татарстан от 08 июля 1992г. №1560-12 «О государственных языках Республики Татарстан и других языках» (с изменениями, внесенными Законом РТ от 27.04.2017г. №27-ЗРТ) [1];

– Конвенция ООН о правах ребенка [2];

– Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных), Казань, РЦВР, 2023г. [5]

– Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021г. №652н) [11];

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015г. №996-р [12].

### **Актуальность программы**

Спортивные поединки по тхэквондо (ВТФ) 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. Однако, методологическая база построения процесса обучения искусству ведения спортивного поединка как целостная методика технологии, доступная для применения в данном виде спорта, до сих пор разработана недостаточно.

В последнее время 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. Большое количество детей в возрасте от 7 лет впервые начинают посещать спортивные секции, не имея практического опыта занятиями физической культурой и спортом. На данном этапе необходимо заинтересовать занимающихся, используя средства и методы воспитания и обучения. Педагогические умения, яркий эмоциональный фон способствуют выработке устойчивой внутренней мотивации. Известно, что существует большое количество детей, имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом. Данная программа дает возможность планомерно развивать физическое состояние детей их нравственно-духовные и волевые качества.

### **Педагогическая целесообразность программы**

При систематических занятиях тхэквондо создаются благоприятные условия для развития обучающегося. Развивается мотивация к познанию и творчеству, растет дисциплина. Идет приобщение детей к общечеловеческим ценностям. Ребенок получает не

только физическое, но и духовное и интеллектуальное развитие. И что особенно важно, происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности.

Социальная значимость занятий тхэквондо проявляется и в воздействии на качество трудовой деятельности, общественные отношения, организацию досуга, содержание образования и тому подобное.

Также необходимо отметить и то, что данная методика основана на строгой дифференциации тренировочных нагрузок с учетом возраста и уровня физической подготовленности занимающихся.

Таким образом, тхэквондо можно рассматривать как средство формирования физической и духовной гармонии человека.

### **Отличительные особенности программы**

Особенностью программы является то, что к числу планируемых результатов отнесены: основные задачи на этапах годичного цикла тренировки, построение учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки, специальная подготовка, распределение интенсивности тренировочных нагрузок, участие в соревнованиях по их значимости.

**Цель программы:** осуществление начальной подготовки по тхэквондо, улучшение физического развития и здоровья обучающихся.

#### **Задачи программы:**

##### **Оздоровительная**

– повысить иммунитет организма к неблагоприятным воздействиям внешних условий (закаливание, укрепление здоровья, улучшение работы систем жизнедеятельности) с помощью средств спортивной тренировки.

##### **Обучающие**

– обучить технике и тактике выполнения систем упражнений по тхэквондо;

– обучить жизненно-важным двигательным умениям и навыкам, необходимым в жизни и трудовой деятельности;

– способствовать формированию стойкого интереса к занятиям тхэквондо;

– обучить основам обеспечения безопасности во время занятий тхэквондо.

##### **Развивающие**

– формировать и развивать умения использовать физические упражнения рационально при осуществлении самостоятельной двигательной деятельности;

– способствовать развитию физических качеств, обучающихся (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости);

– развивать физические данные ребенка, внимание, мышечную память, координацию движений, пространственную ориентировку;

– развивать гибкость, координацию, смелость, силу, выносливость, быстроту;

– развивать умения, навыки выполнения технически грамотных ударов руками и ногами, перемещений, блоков.

## **Воспитательные**

- способствовать воспитанию морально-волевых качеств;
- способствовать чувству коллективизма, умению работать в команде, уважению к людям разных национальностей и возраста;
- воспитывать общую культуру личности ребенка;
- воспитывать дисциплинированность, нравственные спортивные ценности;
- воспитывать потребность здорового образа жизни;
- воспитывать патриотические качества спортсменов.

## **Адресат программы**

Программа рассчитана (ориентирована) на детей возрастом от 7 до 10 лет.

## **Объем программы**

Учебно-тренировочный процесс рассчитан программой на 1 год обучения – 144 часа (2 занятия в неделю по 2 академических часа).

## **Формы организации образовательного процесса**

Групповые учебно-тренировочные занятия, беседы, работа с цифровыми ресурсами, воспитательные мероприятия.

## **Срок освоения программы**

Срок реализации программы 1 год.

## **Режим занятий**

Недельная нагрузка первого года обучения составляет 4 часа в неделю (2 занятия в неделю по 2 часа).

## **Педагогические технологии, применяемые в программе**

Личностно ориентированные.

В основе лежит взаимопонимание и дружелюбные взаимоотношения педагога и воспитанников, что способствует благоприятной атмосфере.

Групповые.

Осуществляется в виде показа упражнений, наглядных пособий, видеофильмов. Просмотр и разбор видеороликов по тхэквондо помогают создать у воспитанников конкретные представления об изучаемых действиях.

Игровые и соревновательные технологии.

Игровой сюжет развивается параллельно основному содержанию обучения, что помогает активизировать учебный процесс.

Круговая тренировка.

Предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах - станциях. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Информационные.

Поддерживают внимание детей к содержанию излагаемого педагогом материала и способствуют повышению интереса к новой теме.

## **Планируемые результаты освоения программы**

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о тхэквондо и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Данная программа делает акцент на формирование у обучающихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать, как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия тхэквондо свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

## **Организация воспитательной работы в рамках программы**

В план воспитательной работы по программе входит: мероприятия по основам здорового образа жизни, мероприятия на свежем воздухе, игры, организованный мастер-класс с выдающимся спортсменом, а также воспитательные беседы и дискуссии.

Воспитательная работа входит в общее количество часов по программе.

## **Цифровая технология**

В соответствии с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 02.12.2019 года № 649 «Об утверждении Целевой модели цифровой образовательной среды» и в условиях реализации национального проекта «Образование» современная цифровая технология в форме применения различных цифровых ресурсов в учебно-воспитательном процессе внедрена в содержание программы.

## **Обоснование использования дистанционных образовательных технологий**

При проектировании и реализации программы, подготовке к занятиям и мероприятиям с обучающимися, педагогом используются электронные образовательные ресурсы:

В соответствии с требованиями п.10 приказа № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» программа содержит блок дистанционного обучения.

В социальной сети «ВКонтакте» создано сообщество «отдел «ОЛИМПИЕЦ» ГДТДиМ № 1» <https://vk.com/club201020332>.

### **Сетевое взаимодействие**

Программа предполагает сетевое взаимодействие, которое строится на партнерских взаимоотношениях в сфере образования и профориентации обучающихся.

Программа реализуется в рамках сетевого взаимодействия.

### **Формы подведения итогов реализации программы**

Программа предусматривает:

Вводный контроль (в начале учебного года) проводится в форме контрольных нормативов.

Промежуточный контроль (в середине учебного года) проводится в форме повторной сдачи контрольных нормативов.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года в форме тестирования на онлайн-платформе и итоговой сдачи контрольных нормативов по тхэквондо.

Контроль посещаемости проводится на каждом занятии.