

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ «СЭЯХЭТ» КИРОВСКОГО РАЙОНА Г. КАЗАНИ

Принята на заседании
педагогического совета
МБУДО «ЦДОД «Сэяхэт»
Протокол № 1

от «29» 08 2023 г.

Утверждаю»
Директор МБУДО «ЦДОД «Сэяхэт»
М.Н. Захарова
Приказ № 1
от «01» 09 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Тхэквондо»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 7-12 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Желтухин Никита Николаевич,
педагог дополнительного образования

Казань, 2023 г.

Информационная карта образовательной программы

1.	Образовательная организация	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр дополнительного образования детей «Сэяхэт» Кировского района г. Казани
2.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тхэквондо»
3.	Направленность программы	физкультурно-спортивная
4.	Сведения о разработчиках	
4.1.	ФИО, должность	Желтухин Никита Николаевич педагог дополнительного образования
5.	Сведения о программе:	
5.1.	Срок реализации	3 года
5.2.	Возраст обучающихся	7-12 лет
5.3.	Характеристика программы: - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы - форма организации содержания и учебного процесса	дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
5.4.	Цель программы	формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие учащихся через обучение тхэквондо
6.	Формы и методы образовательной деятельности	Формы работы: фронтальная; групповая; индивидуальная. Методы: общепедагогический; наглядный; практический; игровой метод; соревновательный метод.
7.	Формы мониторинга результативности	Сдача контрольных нормативов
8.	Результативность реализации программы	Сохранность контингента: количественная – 100% качественная – 98% Динамика освоения программы прослеживается и отражена в достижениях учащихся
9.	Дата утверждения и последней корректировки программы	
10.	Рецензенты	Силуянова Н.В., Хаматшина Н.В.

Оглавление

1. Титульный лист
2. Информационная карта образовательной программы
3. Оглавление
4. Пояснительная записка
5. Учебно-тематический план 1-го года обучения
6. Содержание тем учебного курса 1-го года обучения
7. Учебно-тематический план 2-го года обучения
8. Содержание тем учебного курса 2-го года обучения
9. Учебно-тематический план 3-го года обучения
10. Содержание тем учебного курса 3-го года обучения
11. Организационно-педагогические условия реализации программы
12. Список литературы
13. Календарно-тематический план 1-го года обучения
14. Календарно-тематический план 2-го года обучения
15. Календарно-тематический план 3-го года обучения
16. Форма аттестации/контроля
17. Приложения

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тхэквондо» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Программа составлена на основе следующих **нормативно-правовых документов и рекомендаций**:

1. Федеральный Закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

3. Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (в редакции от 15 мая 2023 г.);

5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;

6. Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р (в редакции от 20 марта 2023 г.);

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 21

апреля 2023 г.);

9. Уставом Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования детей «Сэяхэт» Кировского района г. Казани;

10. Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе педагога дополнительного образования МБУДО «Центр дополнительного образования детей «Сэяхэт» Кировского района г. Казани.

Регулярные занятия тхэквондо приобщают учащихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха. Этим обусловлена актуальность данной Программы.

Отличительной особенностью данной программы является личностно-ориентированный подход по освоению учебного материала, обуславливающий развитие у учащихся целостной системы ценностных ориентаций.

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

Принцип сознательности и активности реализуется методами убеждения и разъяснения. Понимание учащимися целей и задач обучения — одно из условий воспитания сильных, ловких, смелых, волевых и интеллектуально развитых людей. В процессе занятий развиваются такие способности как память, наблюдательность, воспитывается устойчивое внимание, умение ориентироваться в любых условиях спортивной борьбы, правильно оценивать свои силы и силы соперника, творчески решать тактические задачи и тщательно анализировать ошибки в процессе занятий и соревнований.

Принцип всестороннего развития личности учащихся заключается в единстве физического воспитания с умственным, нравственным и эстетическим. Во время занятий в объединении «Тхэквондо» требуется прежде всего разносторонняя физическая подготовка. Разносторонность физического

развития — непрерывный процесс совершенствования способностей человека, в результате которого создается необходимая база для совершенствования приобретаемых в объединении навыков, умений, знаний. В процессе обучения словесное объяснение сочетается с наглядным примером. В объяснении выделяется основа задания, подчеркиваются его детали, а наглядный пример ускоряет и закрепляет обучение путем зрительного восприятия.

Принцип наглядности: педагог сам показывает упражнения, объясняет особенности поведения на занятиях на конкретных примерах, демонстрирует отдельные приёмы тхэквондо, а также присутствует и участвует с учащимися на соревнованиях различного уровня.

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

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

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

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

Новизна программы заключается в использовании различных способов обучению навыков тхэквондо.

Цель Программы: формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие учащихся через обучение тхэквондо.

Цель программы достигается через решение следующих задач:

Образовательные:

- обучение двигательным навыкам, необходимым в дальнейшем при усвоении технических приемов тхэквондо;
- обучение правилам поведения на занятиях;
- обучение разнообразным подвижным и развивающим играм, а также участие в спортивных соревнованиях.

Развивающие:

- содействие укреплению здоровья, всестороннему развитию (формирование правильной осанки, оптимальное развитие жизненно важных систем организма);
- развитие общеучебных умений (выполнение приёмов, сдача нормативов);
- развитие интеллектуальных умений (анализ, сравнение, сопоставление, абстрагирование и др.);
- развитие воли и настойчивости в достижении цели;
- развитие навыков самостоятельной работы.

Воспитательные:

- воспитание интереса к занятиям по тхэквондо;
- воспитание самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания;
- воспитание уважительного отношения к партнёрам, сопернику, окружающим;
- воспитание коммуникативных навыков.

Адресат Программы: набор учащихся в группы проводится без предварительного отбора и без медицинских противопоказаний, на основании справки от врача. Возраст учащихся 7-13 лет.

Объём Программы, запланированный на весь период обучения, составляет – 432 часа (144 часа в год) или 216 занятий (72 занятия в год). Занятия проходят по 2 часа 2 раза в неделю.

Срок реализации Программы - 3 года.

Образовательный процесс соответствует СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и

организации режима работы образовательной организации дополнительного образования детей» //Постановление Главного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №4.

Программа предусматривает использование в работе следующие **формы организации образовательного процесса:**

- фронтальный (педагог даёт одинаковое задание для всей группы);
- групповой (предполагает деятельность разных малых групп, работающих как над общими, так и над специфическими заданиями педагога, стимулирует согласованное взаимодействие между учащимися, отношения взаимной ответственности и сотрудничества);
- индивидуальный (отработка умений и навыков по ОФП, СФП, технико-тактических действий, соответствующих уровню подготовленности учащихся).

Методы, применяемые, на занятиях:

- общепедагогический: словесные (беседа, рассказ, объяснение);
- наглядный (пример, показ);
- практический: метод строго регламентированного упражнения, направленный на освоение и совершенствование спортивной техники, воспитание физических качеств;
- игровой метод;
- соревновательный метод.

Планируемые результаты освоения программы:

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Предметные результаты:

- представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности во время проведения занятий;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательно-координационных способностей);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- быть способным применять жизненно важные умения и навыки в различных изменяющихся (вариативных) условиях.

Метапредметные результаты:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
 - находить ошибки при выполнении учебных заданий и способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять при этом хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

Формы аттестации. Программа предусматривает входной контроль, промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения учащихся в виде сдачи контрольных нормативов.

Входной контроль проводится в начале года на первом году обучения в форме: личные беседы, тесты по ОФП.

Промежуточный контроль проводится раз в пол года в виде зачётного занятия и предусматривает выполнение контрольных упражнений по общей физической, специальной подготовке и технико-тактических приёмов.

Итоговый контроль проводится в конце третьего года обучения и предусматривает выполнение контрольных упражнений по общей физической, специальной подготовке и технико-тактических приёмов за весь период реализации программы.