

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.



**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

<b>1. Образовательная организация</b>	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр дополнительного образования детей «Сэяхэт» Кировского района г. Казани
<b>2. Полное название программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тхэквондо»
<b>3. Направленность программы</b>	физкультурно-спортивная
<b>4. Сведения о разработчиках</b>	
4.1. ФИО, должность	Желтухин Никита Николаевич педагог дополнительного образования
<b>5. Сведения о программе:</b>	
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
<b>6. Формы и методы образовательной деятельности</b>	Формы работы: фронтальная; групповая; индивидуальная. Методы: общепедагогический; наглядный; практический; игровой метод; соревновательный метод.
<b>7. Формы мониторинга результативности</b>	Сдача контрольных нормативов
<b>8. Результативность реализации программы</b>	Сохранность контингента: количественная – 100% качественная – 98% Динамика освоения программы прослеживается и отражена в достижениях учащихся
<b>9. Дата утверждения и последней корректировки программы</b>	
<b>10. Рецензенты</b>	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 обще развивающей 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 приусвоении техническим 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.