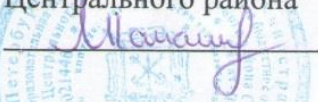


ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №206
ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ОТДЕЛЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ

Программа принята
Решением
Педагогического совета,
Протокол № 1
от «28» августа 2019 г.

Утверждена
Приказом № 159 от
«28» августа 2019 г.
Директор ГБОУ СОШ № 206
Центрального района
 М.М.Канашенок



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Тхэквондо»

Возраст учащихся: от 6,5 до 10 лет
Срок реализации: 3 года

Разработчик:
Педагог дополнительного образования
Кириллов-Добровольский Евгений Игоревич

Санкт-Петербург
2019г

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка
 - 1.1. Основные характеристики программы
 - 1.2. Направленность программы
 - 1.3. Актуальность образовательной программы
 - 1.4. Адресат программы
 - 1.5. Цель дополнительной образовательной программы
 - 1.6. Задачи дополнительной образовательной программы
 - 1.7. Условия реализации образовательной программы
 - 1.8. Планируемые результаты
2. Учебный план 1-го года обучения
3. Учебный план 2-го года обучения
4. Календарный учебный график
5. Методические и оценочные материалы
6. Список литературы
7. Рабочая программа

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Основные характеристики программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тхэквондо» **направлена** на создание условий для гармонического физического и нравственного развития учащихся, укрепления их здоровья, формирования устойчивой мотивации к занятиям спортом. Программа предполагает **углубленный уровень освоения**.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научно-методические разработки отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах и многолетней подготовки.

Учебная программа рассчитана на обучение в группах начальной подготовки (НП) (1 и 2 год обучения), для учебно-тренировочных групп (УТГ) (3 год обучения). Основные задачи 1 и 2 года обучения (НП) - вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по тхэквондо, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники тхэквондо, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

На 3 году обучения (УТГ) - задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства тхэквондистов, к которым относится - состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

1.2. Направленность программы

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

1.3. Актуальность образовательной программы

Актуальность, педагогическая целесообразность программы заключается в том, что благодаря занятиям в секции дети и подростки приобретают серьезное воспитание, позволяющее им настроиться на полноценную жизнь. Благодаря занятиям в секции, ослабленные дети становятся более крепкими.

Дети, занимающиеся в секции, ограждены от вредных влияний улицы, пьянства, наркомании, успешно поступают в ВУЗы и с достоинством служат в Вооруженных силах (как показывает практика прошлых лет). В условиях нарастания кризисных явлений в современном обществе, роста преступности, алкоголизма, наркомании, перегруженности

детей в школе, малоподвижного образа жизни, свободного и часто негативного влияния СМИ на детей и подростков, кризиса семьи и слабого контроля со стороны семьи, раздельности педагогических методов, остро стоит вопрос о воспитании здорового человека и его целостности. Курс обучения в вышеуказанной секции, за счет целостного подхода, всесторонне развивает ребенка, учит выживать и вести здоровый образ жизни в современном подчас беспокойном мире и мегаполисе.

1.4. Адресат программы

Программа рассчитана на учащихся от 6,5 до 15 лет, заинтересованных в укреплении своего здоровья и достижении хорошей физической формы и желающих приобщиться к культуре спортивных единоборств.

1.5. Цель дополнительной образовательной программы

Цель образовательной программы – формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие учащихся посредством изучения основ спортивного вида единоборства – тхэквондо.

1.6. Задачи дополнительной образовательной программы

Обучающие (предметные)

- формировать систему теоретических знаний о системе тхэквондо как метода реального боевого взаимодействия и самообороны;
- формировать представления об основных принципах тхэквондо как боевого искусства;
- формировать представления о принципах работы над общей физической подготовкой спортсмена;
- формировать представления о системе специально-физической, технико-тактической и теоретической подготовки в тхэквондо;
- формировать позитивное эмоционально-ценностное отношение к культуре здорового образа жизни и физической культуре;
- создавать условия для реализации учащихся в спортивно-соревновательной деятельности

Развивающие (метапредметные)

- развивать у учащихся навыки творчески решать тактические задачи и тщательно анализировать ошибки в процессе занятий и соревнований;
- развивать у учащихся навыки целеполагания;
- развивать у учащихся навыки саморегуляции, способность прикладывать волевые усилия и преодолевать трудности в тренировочном процессе;
- развивать коммуникативные умения и навыки эффективного взаимодействия и сотрудничества при выполнении групповых игровых заданий;
- развивать физические качества (ловкость, сила, гибкость, выносливость и т.д.)
- развивать у учащихся память, наблюдательность, воспитывать устойчивое внимание, умения ориентироваться в любых условиях спортивной борьбы, правильно оценивать свои силы и силы соперника
- способствовать развитию мотивации к занятиям физической культурой и спортом

Воспитательные (личностные)

- формировать позитивное отношение к сверстникам;
- формировать уважительное отношение к соперникам
- воспитывать терпимость к чужому мнению, внимательное, доброжелательное отношение к версиям и суждениям других учащихся;
- воспитывать личную ответственность за выполнение коллективной работы;
- формировать позитивное отношение к ведению здорового образа жизни

1.7. Условия реализации образовательной программы

Условия набора детей в объединение - набор в группы осуществляется на основании заявления родителей и учащихся (по достижении ими 14 лет). В группу зачисляются все

желающие, независимо от имеющихся у них навыков. Группа может быть как разновозрастной, так и одновозрастной.

В течение учебного года может производиться дополнительный набор учащихся в группы, как первого, так и второго года обучения при наличии свободных мест, дополнительный набор в группу третьего года обучения не производится. При дополнительном наборе проводится собеседование с учащимся, в случае необходимости может быть разработан индивидуальный план, облегчающий адаптацию учащегося в группе.

Наполняемость в группах составляет: первый год обучения — не менее 15 человек; второй год обучения — не менее 12 человек, третий год обучения – не менее 10 человек.

Срок реализации программы – 3 года (1-й год обучения – 216 часов, 2-ой год обучения – 216 часов, 3-й год обучения – 216 часов). Допускаются занятия в усечённом виде (в случае невозможности посещения одного из занятий в неделю).

Режим занятий – 3 раза в неделю по 2 часа.

Формы проведения занятий

Теоретические занятия в объединении проходят в форме бесед, рассказов, обсуждений. В теоретических занятиях также используется различная видеотехника (просмотр соревнований и последующий их анализ).

На учебно-тренировочных занятиях учащиеся знакомятся не только с основами тхэквондо, как вида спорта, но и с восточной культурой. Анализируются и сравниваются основные принципы обучения в восточных и Российских школах тхэквондо. Освоение материала в основном происходит в процессе практической деятельности (тренировки и соревновательная практика).

Формы организации деятельности:

Целью тренировок и изучения тхэквондо является достижение гармоничного единства физического, психического и духовно-нравственного начал в человеке. В древности эти положения были сформулированы в принципах *мусуль*, *муе* и *до*.

Мусуль – дословно этот термин переводится как «боевая техника» и воплощает в себе принципы тхэквондо как метода реального боевого взаимодействия и самообороны.

Муе – боевое искусство. Этот принцип воплощает в себе методы работы над собой, когда ученик учится побеждать не только противника, но и свои недостатки; через совершенствование техники тхэквондо совершенствует свою волю, стремится превратить тренировки в творческий процесс саморазвития и самопознания.

До – путь, в контексте духовно-нравственного воспитания. Этот принцип воплощает в себе стремление человека понять свою истинную природу, осознать свое место в мире и способы взаимодействия с миром.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий по общей, технической и специальной подготовке, подготовку и участие в соревнованиях по общей физической подготовке. А так же подготовку к сдаче аттестации на цветные пояса.

Программный материал объединен в целостную систему поэтапной спортивно подготовки и воспитательной работы. В группах используются фронтальные, групповые и индивидуальные формы организации учебного процесса, которые позволяют охватить всех учащихся и формировать учебные задачи с учетом их индивидуальных особенностей.

Используется сочетание разных форм работы (коллективная работа, работа в подгруппах и индивидуальная работа с учеником). Более общие учебные задачи решаются на фронтальных занятиях, а конкретные (подготовка к выступлениям и соревнованиям) — на занятиях с одной подгруппой или индивидуальных консультациях.

Материально-техническое оснащение

Занятия проводятся в спортивном зале.

Материально-техническое оснащение занимающихся (жилет, шлем, накладки, бандаж, ракетка (лапа), скакалка) приобретается родителями учащихся самостоятельно.

1.8. Планируемые результаты

По окончании программы:

Личностные результаты

У учащегося будет:

- сформировано позитивное отношение к сверстникам;
- сформировано уважительное отношение к соперникам в соревновательном процессе;
- сформировано представление о социальных нормах и правилах поведения на тренировках и соревнованиях и, в целом, в обществе;
- сформировано понимание личной ответственности каждого для выполнения общей задачи в коллективе
- сформировано позитивное отношение к ведению здорового образа жизни

Метапредметные результаты

Учащийся сможет:

- самостоятельно определять цели обучения;
- самостоятельно планировать свои действия анализировать свои ошибки в процессе занятий и соревнований;
- демонстрировать волевые проявления и преодолевать трудности в процессе тренировки;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (распределять роли в команде, договариваться)
- находить общее решение в группе, учитывая интересы всех участников
- повысить уровень физического здоровья и атлетической подготовки
- улучшить память, внимание, наблюдательность

У учащегося будет:

- сформирован устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом

Предметные результаты

Учащийся будет:

- владеть системой теоретических знаний о системе тхэквондо как метода реального боевого взаимодействия и самообороны;
- владеть терминологией, принятой в тхэквондо;
- иметь представление об основных принципах тхэквондо как боевого искусства;
- владеть основными технико-тактическими приемами и приемами психологической подготовки спортсмена в тхэквондо
- иметь представление о принципах и знать приемы работы над общей физической подготовкой спортсмена

У учащегося будет:

- проявляться позитивное эмоционально-ценностное отношение к культуре здорового образа жизни и физической культуре;
- приобретен позитивный опыт реализации в спортивно-соревновательной среде

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1-го года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2		Опрос
2	Теоретическая подготовка	4	4		Беседа, опрос
3	Общая физическая подготовка	24	4	20	Контрольные задания

4	Техническая и специальная подготовка	174	6	168	Контрольные задания
5	Контрольные и итоговые занятия	6		6	Контрольные задания
	Резерв	6		6	
Итого часов:		216	16	200	

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2-го года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2		Опрос
2	Теоретическая подготовка	6	6		Беседа, опрос
3	Общая физическая подготовка	42	4	38	Контрольные задания
4	Техническая и специальная подготовка	154	6	148	Контрольные задания
5	Контрольные и итоговые занятия	6		6	Контрольные задания
	Резерв	6		6	
Итого часов:		216	18	198	

4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН 3-го года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2		Опрос
2	Теоретическая подготовка	6	6		Беседа, опрос
3	Общая физическая подготовка	28	4	24	Контрольные задания
4	Техническая и специальная подготовка	168	6	162	Контрольные задания
5	Контрольные и итоговые занятия	6		6	Контрольные задания
	Резерв	6		6	
Итого часов:		216	18	198	

5. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2019	25.05.2022	36	216 часа	3 раза в неделю по 2 часа

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

(таблица)

7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагога:

1. Волков В.М., Филин В.Ц. Спортивный отбор - VI Физкультура и спорт. 2003 .
2. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. - М: Здоровья. 2004
3. Годик М.А. Спортивная метрология - М. Физкультура и спорт. 2008. -
4. Детская спортивная медицина. Под ред. СВ. Тихвинского и С.В Хрущева. М Медицина, 2010
5. Матвеев Л.П Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – М.: Олимпийская литература, 2009.
6. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М. Физкультура и спорт, 2007
7. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. -М.: Физкультура и спорт, 2002
8. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки - М.: Высшая школа, 2004
9. Система подготовки спортивного резерва / Под ред. В Г Никитушкина - М. 2004.
10. Ю.Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта, - М. Физкультура и спорт. 2000.
11. Под общей редакцией В.Г.Никитушкина. Система подготовки спортивного резерва. М, 2014.
12. Журналы «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».
13. Пилюян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев. Малаховка, 2009.
14. Хрипкова Л.Г. Возрастная физиология. М.. Просвещение, 2008.
15. Станкин МИ. Психолого-педагогические основы физического воспитания. М.. Просвещение, 2007.
16. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. М., Просвещение, 2005.

Литература для учащихся:

1. Алексеев А.В. Себя преодолеть. М, ФиС, 2015.

8. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА