

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА – ДЕТСКИЙ САД № 89»
(МАДОУ «ЦРР – детский сад № 89»)**

ПРИНЯТО

педагогическим советом
МАДОУ «ЦРР-детский сад №89»
(протокол №1 от 31.08.2024г.)

УТВЕРЖДЕНО

директором МАДОУ
«ЦРР – детский сад №89»
(приказ от 28.08.2024г. № 212)

СОГЛАСОВАНО

Советом родителей
(законных представителей)
МАДОУ «ЦРР-детский сад № 89»
(протокол № 4 от 24.05.2024 г.)

**Дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа
«Тхэквондо Kids»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 5-7 лет

Срок реализации – 2 года

Составитель:

Джалтынбаева Мария Александровна
педагог дополнительного образования

г. Сыктывкар 2024 г.

1. Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тхэквондо Kids»» (далее - Программа) разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28 г. Москва "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Приказом Министерства просвещения России от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
- Приложением к письму Министерства образования и молодёжной политики Республики Коми от 27 января 2016 г. № 07-27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми»;
- Положением МАДОУ «ЦРР — детский сад № 89» г. Сыктывкар «О дополнительной общеобразовательной - дополнительной общеразвивающей программе», утвержденным педагогическим советом МАДОУ «ЦРР — детский сад № 89» г. Сыктывкар (Протокол № 1 от 31.08.2016 г., утв. директором МАДОУ «ЦРР — детский сад № 89» г. Сыктывкар)

Направленность программы – физкультурно-спортивная. Программа ориентирована на физическое, нравственное и морально-эстетическое воспитание обучающихся, на развитие их физических и технических способностей в области физкультуры и спорта.

Данная программа позволяет учащимся познать философские аспекты восточного единоборства, воспитать в себе такие личностные качества, как настойчивость, самообладание, справедливость, гуманизм, твердость и целеустремленность. Занятия этим видом единоборства направлены на физическое и духовное совершенствование личности на основе совершенствования техники, тактики и философии тхэквондо.

Актуальность программы. Тхэквондо гармонично совмещает развитие физического и духовного состояния, плюс искусство самозащиты, при котором можно обойтись голыми руками, без применения оружия. Все удары, толчки и приемы выполняются без посторонних предметов.

Сегодня в мире существует масса различных видов единоборств, которые способны обучить ребенка самозащите. Однако многие родители все же отдают предпочтение тхэквондо для детей. И вот почему. Данное единоборство уделяет колоссальное значение суставам, растяжке и тренировке выносливости. Прыжки в высоту и удары ногами – основные приемы тхэквондо. Тренировки позволяют развить гимнастические навыки, гибкость мышц и суставов, а также полностью овладеть не только телом, но и духом,

воспитать лидерские качества.

Детское тхэквондо – прекрасный способ справиться с гиперактивностью малыша и направить его энергию в нужное и полезное русло. В случае, если ребенок наоборот стеснителен, застенчив и физически слаб, то занятия помогут устранить эти проблемы. Со временем внутренняя неуверенность и страхи пропадут, появится характер, сила духа и тела.

Тхэквондо для детей от 4-х лет имеет огромное количество весомых преимуществ:

- Подготовка к школьному распорядку. Регулярно посещая тренировки, ребенок учится дисциплине и ответственности, появляется мотивация, желание, самоконтроль. Таким детям проще адаптироваться к школе, поскольку там развиваются такие же качества;
- Физическое состояние. Спорт развивает выносливость и правильное физическое состояние малыша. Улучшается аппетит, обмен веществ, стабилизируется вес;
- Активно вырабатывается гормон роста;
- Улучшается эмоциональное состояние ребенка. Как известно, занятия спортом способствуют выработке эндорфинов – гормонов счастья. Тренировки тхэквондо для детей воспитывают бодрость духа, хорошее настроение и жизнерадостность;
- Повышаются интеллектуальные способности. Малыш будет радовать родителей хорошими школьными оценками;
- Коммуникабельность. Групповые занятия позволяют развить коммуникативные навыки, что поможет ребенку легко общаться с людьми, заводить новых друзей и знакомства.

Программа «Тхэквондо МФТ» создавалась на основе «Учебной Программы Всероссийской Федерации Тхэквондо МФТ «Путь к успеху» Цилфидиса Л. К.

Педагогическая целесообразность программы. Детям, регулярно занимающимся тхэквондо, часто приходится решать задачи, связанные не только с решением проблем внутри коллектива, но и осваивать новую культуру движений, которая с повышением их спортивного мастерства, становится все сложнее, требует внимательного изучения и необходимости вникнуть в суть. Кроме того улучшение техники, отражается как правило в появлении положительных эмоций. В результате постоянных занятий у обучающихся закрепляется положительное эмоциональное содержание, которое он переносит и на свое окружение за пределами спортивного зала. Для гиперактивных детей, тхэквондо – прекрасный способ выхода энергии. В обратной же ситуации, когда ребенок растет застенчивым, слабеньким, болезненным, уроки тхэквондо помогут побороть в себе страхи, воспитать силу духа, стать более уверенными в себе и более общительными, поддержат слабое здоровье.

Отличительные особенности программы. Отличительной особенностью программы является то, что большая часть времени отводится игровым упражнениям при их общей направленности на развитие двигательных и психических качеств занимающихся. Игровые упражнения создают на занятиях благоприятный эмоциональный настрой, повышают мотивацию к занятиям и проявлению волевых усилий, улучшая тем самым результаты тренировок и создавая предпосылки для формирования бойцовских качеств.

Адресат программы. К занятиям по программе «Тхэквондо Kids» принимаются дети 5-7 лет на основании соответствующего заявления. Дети не имеющие противопоказаний к занятием физкультурой, с учётом медицинских рекомендаций, нуждающиеся в исправлении осанки ребенка, укрепление дыхательной системы при астме, укрепление иммунной системы часто болеющих детей, гиперактивных детей.

Объем программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тхэквондо Kids» рассчитана на два года с общим количеством часов - 144 часов за весь курс обучения. Программа «Тхэквондо Kids» является модифицированной, разработана на основе программ для детско-юношеских центров, где проходят обучение по занятиям тхэквондо. Содержание и методика обучения адаптированы для учреждения дополнительного образования. Методика реализации программы соответствует возрасту и уровню физической подготовленности детей, многообразие форм и методов, индивидуальный подход дает возможность каждому воспитаннику добиться максимальных результатов, особое внимание уделяется психологической подготовке каждого ребенка. Программа ежегодно обновляется с учетом развития физической культуры, технологий и социальной сферы.

Объём освоения программы и количество часов, отведённых на каждый учебный год, указаны в таблице № 1.

Таблица 1

Год обучения	Общее количество часов	Теория	Практика
1 год (начальный уровень)	56	3	53
2 год (базовый уровень)	56	3	53

Формы организации образовательного процесса. Основными формами работы являются: групповые тренировочные занятия, групповые теоретические занятия; восстановительные мероприятия (активный отдых, подвижные игры и т.п.), участие в соревнованиях; зачеты, аттестации. Организация занятий происходит по принципу освоению учебного материала от простого к сложному.

Срок освоения программы. Для достижения цели программа рассчитана на 2 года, по 36 учебных недель в каждом году обучения по программе. Занятия проходят два раза в неделю по 1 академическому часу согласно СанПин.

Цель и задачи программы.

Цель: формирование здорового образа жизни, укрепление здоровья и физическое развитие дошкольников через обучение тхэквондо.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить с историей тхэквондо;
- изучить базовую технику ударов руками и ногами;

Развивающие:

- укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности обучающихся;
- развитие мотивации и положительного отношения ребенка к занятиям;
- развитие специальных качеств (выносливости, быстроты, ловкости, силы, координации движений);

Воспитательные:

- воспитание трудолюбия, сознательной дисциплины, внимания, настойчивости и волевых качеств;

- воспитание стремления к здоровому образу жизни;
- привитие стойкого интереса к занятиям физкультурой и спортом;
- воспитание культуры поведения в коллективе.

Ожидаемые результаты:

Предметные:

- сформированы знания об истории тхэквондо;
- сформированы умения правильно выполнять различные физические упражнения и основные технико-тактические упражнения;

Личностные:

- сформирована мотивация к занятиям тхэквондо, понимание необходимости здорового образа жизни

Метапредметные:

- развиты коммуникативные навыки, умение свободно общаться с окружающими.
- развиты внимание, память, мышление, воображение, выносливость, быстрота, сила, реакция, ловкость;

Задачи 1 года обучения:

- комплекс контрольных испытаний по ОФП. Приложение №1

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ИЛИ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

Содержание учебного плана – 1 год обучения (начальный уровень)

- 1. Вводное занятие по технике безопасности при занятиях Тхэквондо.**
Теория.
- 2. Знакомство с искусством Тхэквондо. История его возникновения. Форма Тхэквондо. Место для проведения занятий по Тхэквондо.**
Теория.
- 3. Понятие о гигиене. Личная гигиена во время занятий Тхэквондо.**
Теория.
- 4. Общая физическая подготовка:**
Практика:
Общеразвивающие физические упражнения:
 - строевые упражнения: повороты налево, направо, кругом; перестроения;
 - бросание мячей в цель;
 - бег приставными шагами;
 - бег с поворотом на 360*;
 - передвижения прыжками;
 - забегания;
 - прыжки на одной ноге;
 - челночный бег (с переносом предметов).Акробатические упражнения:
 - кувырки вперёд, назад;
 - перекаты;
 - перевороты в сторону «колесо»;
 - кувырки через мяч.
- 5. Специальная физическая подготовка:**

Практика:

- Развитие специальных двигательных реакций
- Развитие координационных и скоростно – силовых способностей
- Развитие специальной выносливости.
- Гимнастика и акробатика

6. Подвижные и развивающие игры.

Практика: Игры с нудлс (мягкие палочки)

7. Промежуточная диагностика.

Практика: выполнение нормативов Приложение №1.

Задачи 2 года обучения:

- знать теорию и базовую технику Тхэквондо Приложение №2

Содержание учебно-тематического плана 2 год обучения (базовый уровень)

1. Общая физическая подготовка:

Практика.

Растяжка:

Наклоны в разные стороны.

Стоя в исходном положении ноги на ширине плеч, руки на поясе, выполнить по несколько наклонов в стороны, а затем вперед и назад (по 5 раз в каждую сторону).

Наклоны вперед, касаясь руками пола.

Исходное положение: ноги вместе, руки вдоль туловища, сделать 10 наклонов вперед, стараясь коснуться ладонями пола, при этом колени держать прямыми.

Складка на полу.

Исходное положение: сидя на полу, ноги вместе и вытянуты вперед, сделать наклон вперед и потянуться руками к носочкам, при этом колени держать прямыми (10 раз).

«Бабочка».

Исходное положение: сидя на полу, выполнить упражнение бабочка, согнув ноги, колени в стороны, стопы касаются друг друга. Сделать наклон вперед и потянуться носом к носочкам (10 раз).

Складка на полу ноги врозь.

Исходное положение: сидя на полу, ноги широко разведены в стороны, сделать наклоны вперед с вытянутыми руками, при этом колени обязательно держать прямыми (10 раз).

Упражнения для ног

Приседания.

Исходное положение: ноги вместе, руки подняты вперед, сделать 15 приседаний вниз-вверх (2 подхода по 15 раз, между подходами отдых 30 секунд).

Равновесие на двух ногах.

Исходное положение: стоя ноги вместе, руки подняты вверх, встать на носочки и постараться устоять как можно дольше, не сходя с места. Для выполнения этого задания все мышцы тела должны быть максимально напряжены, руками тянуться в потолок, а глазами смотреть в одну точку перед собой, чтобы не терять равновесие.

Равновесие на одной ноге по 10 секунд.

Исходное положение: руки держать на поясе, спину прямой, с места сходить нельзя, глазами смотреть в одну точку перед собой.

Прыжки на одной ноге, руки на поясе.

Прыжки нужно выполнять на носках по 15 раз на каждую ногу, 2 подхода.

Упражнения для пресса

Поднимание и опускание на спину

Исходное положение: сидя на полу, зафиксировать ноги под диваном или их должны держать родители, ладони скрещены на затылке. Медленно выполнить опускание на спину, держа все время голову на груди, а затем подняться в исходное положение без помощи рук (15-20 раз по 2 подхода с небольшим интервалом отдыха). Если ребенку будет тяжело подниматься, держа руки за головой, то задание можно облегчить, вытянув их перед собой.

Лежа поднимание ног.

Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднимание прямых ног вверх до вертикального положения и медленное опускание вниз. Ноги обязательно должны быть натянутыми и напряженными (15 раз по 2 подхода с небольшим интервалом отдыха).

«Лодочка на спине».

Исходное положение: лежа на спине, руки вытянуты вверх. Одновременно оторвать от пола на 30 градусов голову с руками и ноги, держать 10 секунд по 2 подхода. При выполнении упражнения ноги и руки держать натянутыми вместе, поясница должна быть прижата к полу.

Упражнения для спины

Поднимание спины вверх.

Исходное положение: лежа на полу на животе, ноги зафиксировать под диваном или их должны держать родители, ладони скрещены на затылке. Выполнить поднимание спины от пола до максимально возможного уровня, затем медленно опуститься в исходное положение и сразу повторить задание. При выполнении упражнения глаза должны смотреть вниз. Повторить 15 раз по 2 подхода с небольшим интервалом отдыха.

«Лодочка на животе».

Исходное положение: лежа на животе, руки вытянуты вверх, ноги вместе. Одновременно оторвать от пола руки и ноги примерно на 30 градусов. Обязательно руки поднять чуть выше головы, глазами смотреть на ладони, ноги держать вместе. Выполнить лодочку 10 секунд по 2 подхода с небольшим интервалом отдыха.

Упражнения для рук

Планка.

Отжимания от пола.

Заключительная часть тренировки - задания на растяжку

Складки ноги вместе и врозь в парах

Мы повторяем то же самое упражнение, которое ребенок делал на разминке, но уже при помощи партнёра, которые будут давить на спину. Обязательно следите, чтобы ноги были прямыми и не переусердствуйте с давлением. (10 раз по 2 подхода).

Шпагат на правую, а затем на левую ногу.

Лучше это упражнение выполнять по полосе. Спереди нога должна быть прямая и стоять точно на пятке, а задняя нога стоять на колене, пятка обязательно смотрит в потолок. Руки стоят по бокам. Следите за тем, чтобы ребенок не разворачивался и не заваливался на одну сторону. Помогайте ему сохранять правильное положение, при этом немного надавливая на переднюю ногу на колено, и на заднюю на бедро. Выполнять шпагат 30 секунд на каждую ногу по 2-3 подхода.

Прямой шпагат.

Это упражнение также стоит выполнять на полосе или прижавшись спиной к стене. Исходное положение: стоя ноги врозь, прямыми руками упираться в пол рядом с ногами. Постепенно разводить прямые ноги в сторону до максимально терпимого уровня, после чего зафиксировать положение на 30 секунд. В этом положении обязательно нужно следить за тем, чтобы ноги были прямыми, стояли точно по полосе, и ребенок не уползал вперед. Партнёры должны помогать ребенку сохранять правильное положение, и при этом немного надавливать на бедра. Выполнять шпагат 30 секунд на каждую ногу по 2-3 подхода.

«Колечко».

Это упражнение направлено на растяжку мышц спины, плечевого пояса, передней поверхности бедра. Исходное положение: лежа на животе, упереться на прямые руки, которые стоят близко к животу, и потянуться головой наверх. Затем согнуть ноги и потянуться носочками к затылку, стараясь его коснуться. Продержаться в этом положении 10 секунд, затем отдохнуть и повторить еще раз.

«Корзиночка».

Это упражнение немного похоже на предыдущее. Исходное положение: лежа на животе, руками потянуться назад к ногам и поймать их с наружной стороны за голеностоп. Затем прогнуться в спине, поднять плечи и голову наверх, а ноги постараться немного выпрямить в потолок. При этом их необходимо все время крепко держать руками за ноги. Зафиксировать такое положение на несколько секунд, затем опуститься на пол и после отдыха снова повторить упражнение.

2. Специальная физическая подготовка:

Практика.

Комплекс для развития ловкости

1. Одновременный выпуск и ловля двух теннисных мячей хватом сверху.
2. Из основной стойки прыжки через вращающийся вперед обруч.
3. Из основной стойки подбрасывание и ловля мяча с одновременным касанием пола во время полета мяча.
4. Из основной стойки поочередное перешагивание гимнастической палки последующим перехватом рук и вращением палки назад - вверх.
5. Лежа на животе подбрасывание и ловля теннисного мяча (жонглирование).
6. Стоя в 1 м от стенки, переход в упор о стенку с последующим отталкиванием и возвращением в исходное положение.

Комплекс для развития гибкости и амплитуды

1. Стоя, ноги на ширине плеч, опираясь руками о пол переходить в упор лежа и наоборот, не сгибая ног в коленях.
2. Стоять спиной к гимнастической стенке, переходя в положение «мост», опираясь руками о рейки стенки.
3. Стоять, ноги на ширине плеч, выполняя колебательные движения — вращать обруч на поясице.
4. Стоять на гимнастической стенке ноги врозь, постепенно перебирая рейки, переходить в упор, согнувшись.
5. Стоять, поочередно левым (правым) боком, опираясь одной рукой о бум,

выполнять хлесткие махи ногой назад.

6. Стоять согнувшись, ноги врозь с опорой рук о горизонтальную опору, выполнять пружинистые наклоны туловища.

7. Наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных положений – сидя, стоя, без опоры и с опорой). Наклоном назад мост на обеих ногах и на одной ноге.
8. Махи ногами: вперед, в сторону, назад в кольцо, с задержкой в кольце. Шпагат поперечный с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками. Движения ногами в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами и с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Упражнения вдвоем (с сопротивлением).
9. Стоя лицом или боком к гимнастической стенке, одна нога на рейке, с захватом или самозахватом – наклоны вперед, в сторону.
10. Сед с глубоким наклоном, голова опущена (держать 20-40 секунд); мост (держать 20-40 секунд). Поднимание ноги.

Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентировки в пространстве.

1. Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинным шагами) и бега в чередовании с остановками на носках, носке одной ноги с различным положением свободной ноги и рук (держать 6-10 секунд); ходьба обычным шагом, на носках с одновременными движениями головой в различных плоскостях пространства (повороты, наклоны в стороны, вперед и назад, кружения по ходу и против часовой стрелки).
2. Фиксация заключительной фазы приземления после прыжка, остановки после поворотов, равновесия после сложных элементов (2-8 сек.); наклоны вперед, назад и в сторону в стойке на носках и носке одной ноги с различным положением рук; упражнения на рейке гимнастической скамейки, акробатические элементы в сочетании с остановками в стойке на носках, носке одной ноги; выполнение различных упражнений с выключенным зрительным анализатором; прыжки толчком двумя с поворотом на 360 градусов.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

1. Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков; чередование прыжков с ходьбой; различные прыжки с вращением обруча, ударами мячом об пол; бег в быстром темпе с переменной направленности (без предмета и с различными предметами в руках).
2. Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и другие предметы.
3. Пружинный шаг (10 секунд, пружинный бег (20-30 секунд). Приседание с отягощениями.
4. Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать, то же через препятствие (высоту препятствия постепенно увеличивать).
5. Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи).
6. Прыжки с предметами в руках.
7. Прыжки из глубокого приседа.
8. Прыжки толчком двумя на невысокую возвышенность и со скамейки (лицом, боком к

скамейке, прыжки через скамейку (невысокую, боком к скамейке).

9. Прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на другую.

Акробатические упражнения.

1. Группировка сидя, лежа на спине, в приседе, стоя на коленях.
2. Перекаты вперед, назад в группировке из различных положений: лежа на спине, сидя, из упора присев.
3. Перекаты вправо, влево из положения лежа и из положения стоя на коленях. Из упора присев кувырки вперед, назад и упор присев и на коленях. То же через плечо и назад в упор стоя на коленях.
4. Стойка на лопатках с опорой руками о спину, движения одной, двумя ногами в стойке.
5. Мост из положения лежа, стоя ноги врозь (с помощью); вставание с моста.

3. Отработка технических комплексов совершенствование техники выполнения технических комплексов (туль), устранение ошибок и недочетов в ее выполнении.

Теория: Объяснение правильности выполнения упражнений, техники безопасности и важности данных упражнений для занятий тхэквондо.

Практика: Базовая (начальная) техника тхэквондо (блоки, удары, стойки, постановка правильного дыхания и техники передвижения, основы самообороны, технические комплексы (туль)).

4. Итоговое занятие

Комплекс организационно-педагогических условий

Условия реализации программы

- Оборудованный спортзал;
 - Методическое сопровождение (литература, дидактические материалы);
 - Нормативные документы (Положения, инструкции);
 - Гантели - используются на занятиях таэквон-до для развития мышц груди и рук.
- Скакалка - упражнения со скакалкой эффективны для развития быстроты, выносливости, чувства времени и правильности дыхания.

Диагностика 1-го года обучения.

Данный раздел программы включает в себя разработанные теоретические и практические задания, предназначенные для выявления у обучающихся уровня освоения содержания программы, которое осуществляется по результатам промежуточного и итогового контроля. А также включает в себя практические задания для вновь поступающих обучающихся в секцию с целью выявления требуемых на начало обучения знаний и умений, дает информацию об уровне подготовки обучающихся.

Комплекс контрольных испытаний по ОФП включает следующие нормативы:

- подтягивание
- отжимание от пола
- поднятие туловища (1 мин.)
- прыжок в длину с места
- гибкость.

Вид норматива \ Оценка	Мальчики			Девочки		
	удов.	хор.	отл.	удов.	хор.	отл.
Подтягивания на перекладине (кол-во раз)	0	3	5	0	2	4
Сгибание и разгибание рук в упоре (лёжа) (кол-во раз)	5	10	15	3	6	10
Прыжок в длину с места (см)	40	60	90	30	40	50
Гибкость (шпагат)	-	-	-	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз)	20	25	30	10	15	20

Диагностика программы 2-го года обучения.

№	Предмет оценивания	Показатели оценивания	Критерии оценивания
1	Теоретические знания	<u>Высокий уровень</u> - Самостоятельно дает полные, развернутые ответы на все вопросы, без существенных ошибок, не требует дополнительных вопросов, выводы обоснованы и опираются на знания. <u>Средний уровень</u> – В ответе допущены незначительные пробелы и ошибки, изложение, недостаточно систематизированное и последовательное, выводы обоснованы, но содержат отдельные неточности, применяются не все требуемые знания и умения. <u>Низкий уровень</u> - В ответе имеются существенные ошибки, пробелы, изложение материала не самостоятельное, несистематизированное. Ответ построен непоследовательно, аргументация слабая.	Высокий уровень – 10 – 9 баллов. Средний уровень – 5- 8 баллов. Низкий уровень – 0-4 баллов.
2	Практические навыки и умения	Высокий уровень – спортсмен проявляет самостоятельность, инициативу, быстрое осмысление задания, точное выразительное исполнение без помощи экзаменатора, чётко выполняет поставленные задачи. Средний уровень – спортсмен с трудом проявляет самостоятельность, инициативу, среднее осмысление задания, среднее выразительное исполнение без помощи тренера, средне выполняет поставленные задачи, иногда затрудняется в выполнении задания. Требуется незначительная помощь экзаменатора, дополнительное объяснение, показ, повтор. Низкий уровень – спортсмен допускает грубые, систематические ошибки при выполнении поставленных задач экзаменатором.	Высокий уровень (от 4 – 5 баллов). Средний уровень (от 2 – 3 балла). Низкий уровень (от 0 - 1 баллов).

Этапы педагогической диагностики:

включает в себя:

диагностику обучения (знания, умения, навыки по профилю программы);

текущую диагностику (зачеты по темам, результаты участия в соревнованиях и т. д.).

Диагностика обучения по программе проводится два раза в год:

1 — входная диагностика (сентябрь-декабрь);

2 — промежуточная, итоговая диагностика (май);

3 - соревнования (в течение года)

Методическое обеспечение программы

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 спортсменами целей и задач обучения - одно из условий воспитания сильных, ловких, смелых, волевых и интеллектуально развитых людей. В процессе занятий развиваются такие способности юных спортсменов, как память, наблюдательность, воспитывается устойчивое внимание, умений 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. Сознание и ответственность перед коллективом, активное участие в работе объединения содействуют успешному обучению и дальнейшему совершенствованию спортивного мастерства.

Принцип наглядности: педагог сам показывает упражнения, объясняет особенности поведения на занятиях на конкретных примерах, демонстрирует отдельные приемы тхэквондо, пользуется наглядными пособиями (фотографии, кинограммы, плакаты), а также присутствует с учениками на тренировках и соревнованиях взрослых высококлассных спортсменов.

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, на основе которых приобретает спортивное мастерство.

Принцип постепенности - переход от простого к сложному. Новый, 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 приёма.

Принцип доступности основан на простоте изложения теоретического, подаче практического материала. Пройденный материал должен быть построен 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.

Содержание образования в программе по тхэквондо основано на обучаемости занимающихся. Обучаемость включает в себя способности к научению, запоминанию, ассоциации и упражнению. Программа предусматривает поэтапное развитие необходимых черт

характера и свойств личности, способностей, двигательных и координационных качеств.

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания учащихся обуславливает повышение требований к воспитательной работе в объединении. При этом важным условием успешной работы с ребятами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности - итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательного учреждения, коллектива педагогов. Главной задачей на занятиях является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Центральной фигурой во всей воспитательной работе является педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением воспитанника во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания во многом определяется способностью педагога повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Дисциплинированность - строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний педагога, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание преподаватель. Спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать ребят, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок.

Интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Средства и методы обучения.

Метод убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Метод поощрения - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам учащегося.

Метод наказания, выраженный в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий учащегося. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, обсуждение поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса его поступков.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности. В коллективе ребенок развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для

общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств - одно из важнейших задач в деятельности педагога. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований. Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Педагогу следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством. Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед ребятами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности. Основу программы составляет развитие общих и специальных физических качеств. Именно их уровень развития на разных этапах спортивной тренировки позволяет достигать необходимый результат.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ УСЛОВИЯ

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

по реализации дополнительной общеобразовательной программы –

дополнительной общеразвивающей программы

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

по реализации дополнительной общеобразовательной программы –

дополнительной общеразвивающей программы

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ

(в приложении)

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Учебная программа Федерации Тхэквондо (МФТ) России “Путь к успеху”, 2018 г., Л.К. Цилфидис.
2. Туманян Г.С. Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировки. В 4-х кн.: Учеб. пособ. Кн.2: Кинезиология и психология. - М.: Советский спорт, 1998. - 279с. : ил. - <https://ru.b-ok.cc/ireader/3201025>
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: ФиС. 1991. <https://bms7.ru/custom/default/books/book1.pdf>
4. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс. 2001. <https://dussh->

5. Учебная программа Федерации Тхэквондо (МФТ) России “Путь к успеху”, 2018 г., Л.К. Цилфидис.
6. Папка Экзаменатора с Аттестационными нормативами Всероссийской Федерации Таэквон-до И.Т.Ф.

5. СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫЙ НА ЗАНЯТИЯХ ТХЭКВОНДО:

1. Спортивное покрытие – Доянг (1 шт.)
2. Координационная лестница (1 шт.)
3. Обруч – (10 шт.)
4. Скакалка – (10 шт.)
5. Скамейки для отдыха (2 шт.)
6. Маты (2 шт.)