

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Новоульяновская средняя школа №1
Ульяновская область город Новоульяновск

Принята на заседании
педагогического совета
от 30.08. 2021 года
Протокол № 1

Утверждено:
Приказом №797 от 30.08.2021г.
Директор МОУ Новоульяновская СШ №1
О.В.Новикова _____

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
физкультурно-спортивной направленности
«Маленький спортсмен 6-9 лет (тхэквондо)»**

Возраст обучающихся: 6-9лет

Срок реализации: 144

Уровень реализации:стартовый

Разработчик программы
Горбачёва Дарья Николаевна
Педагог дополнительного образования

Новоульяновск 2021

**Комплекс основных характеристик
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программы**

**Блок № 1. «Комплекс основных характеристик
дополнительной общеобразовательной программы»**

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель и задачи программы
- 1.3. Содержание программы
- 1.4. Планируемые результаты

**Блок №2 «Комплекс организационно-педагогических условий
реализации дополнительной общеобразовательной программы**

- 2.1. Календарный учебный график
 - 2.2. Условия реализации программы
 - 2.3. Оценочные и диагностические материалы
 - 2.4. Методическое обеспечение программы
 - 2.5. Список литературы
- Интернет-ресурсы

**Блок № 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной
общеобразовательной программы
Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Маленький спортсмен 6-9 лет (тхэквондо)» имеет **физкультурно – спортивную направленность.**

Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность

Дополнительная общеразвивающая программа по тхэквондо разработана в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ;

- Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 01.12.2007 года № 329-ФЗ (ред. от 23.06.2014г.);

- Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта, утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. №1125;

Дополнительность: Данная программа по тхэквондо направлена на отбор одарённых детей, укрепление здоровья спортсменов, воспитания стойкого их интереса к занятиям спортом.

Актуальность программы

Дошкольный возраст - это время интенсивного формирования и роста тела, развития функций всех систем организма и психики. Вместе с тем это благоприятный период для положительного воздействия в развитие детей средствами физической культуры. Именно в детском возрасте имеются все условия для всестороннего, гармоничного физического развития, образования, воспитания и оздоровления.

Формирование у детей мотивации на здоровый образ жизни, достижение гармоничного единства физического, психического и духовно-нравственных начал в человеке происходят благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом. В последнее время большую популярность, широкое распространение и признание как вид спорта в обществе получили спортивные поединки по **тхэквондо**. Причины столь высокой популярности единоборства тхэквондо, возможно, заключаются в том, что корейские мастера смогли совместить древние принципы и методы тренировок с тенденциями современного спорта.

Тхэквондо – всемирно признанный вид восточных единоборств, овладевая которым человек в любом возрасте имеет возможность раскрыть потенциал своего тела и воспитать в себе необходимые для лидера волевые качества.

В древности эти положения были сформулированы в принципах:

— **МУСУЛЬ** – дословно этот термин переводится как «боевая техника» и воплощает в себе принципы тхэквондо, как реального боевого взаимодействия и обороны;

— **мье** – боевое искусство. Этот принцип воплощает в себе методы работы над собой, когда занимающегося учат побеждать не только противника, но и свои слабости и недостатки; через физическое совершенствование – к развитию воли и владения собственными мыслями и чувствами. Боевое искусство – в данном контексте понимается – как превращение тренировки в творческий процесс самопознания и саморазвития.

— **до** – путь, в контексте духовно-нравственного воспитания. Основным направлением является стремление понять свою истинную природу, осознать свое место в мире и способы взаимодействия с миром.

Тхэквондо приобщает детей к здоровому образу жизни, физически совершенствует, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха. Этим обусловлена **актуальность** данной программы.

Новизна программы заключается в том, что при обучении навыкам тхэквондо на занятиях поэтапно развиваются не только двигательные и координационные качества у воспитанников, но и необходимые черты характера и свойства личности, способности, кроме этого система занятий предполагает приоритетность интересов каждого воспитанника, учет его интеллектуальных и психофизических личностных особенностей.

Отличительной особенностью данной программы является личностно - ориентированный подход по освоению учебного материала, обуславливающий развитие у воспитанников целостной системы ценностных ориентаций. В программе осуществляется специфическая установка на изучение техники и теории олимпийского Тхэквондо (ВТФ). Ярко просматривается связь спортивной и оздоровительной направленности. Программа подчеркивает необходимость предоставлять воспитанникам содержание образования в наиболее доступной для них форме и наиболее действенными методами.

Педагогическая целесообразность

Современное тхэквондо, как и большинство восточных единоборств, способствует формированию таких качеств, как целеустремленность, дисциплинированность, терпение, справедливость, самокритичность, уважение к окружающим, мужество, трудолюбие, честность. Воспитание этих качеств становится всё более необходимым в современной жизни, как и всестороннее развитие физических возможностей организма. Тхэквондо гармонично сочетает не только поэтапное физическое развитие, но и

формирование философского мировоззрения, направленного на мирное разрешение любого конфликта, развитие духовной зрелости и чистоты, психологической стойкости, воображения.

Программа направлена на развитие у детей самостоятельности, внимательности, воспитание стремления к занятиям физической культурой, ведению здорового образа жизни. Тхэквондо способствует развитию таких качеств как ловкость, сила, выносливость, гибкость, скорость и быстрота реакции, развивает координацию.

Сохранение физического и психического здоровья детей – один из основных принципов построения программы.

Иновационность в тхэквондо.

Электронное судейство для тхэквондо было разработано для того, чтобы полностью исключить человеческий фактор при оценке результатов соревнований. Принцип его работы строится на фиксировании ударов, нанесённых соперниками один другому, а также быстрой обработке результатов и их систематизации.

Первые **системы электронного судейства** показывали многочисленные сбои в работе и имели множество недостатков. Они реагировали на соприкосновение жилетов во время клинча или падения спортсменов, мощности батарей не хватало для того, чтобы обеспечить работу приборов до конца матча и так далее.

Но усовершенствование технологий привело к тому, что недочёты были устранены и электронные системы судейства испанской компании Daedo и немецкой Adidas были сертифицированы ВФТ и стали применяться на всех турнирах.

Стандартные электронные судейские системы включают в себя блок, осуществляющий приём–передачу данных, зарядное устройство, трансмиттеры, электронные жилеты, носки и шлемы.

Разберём несколько подробнее их устройство и основные функции.

USB приёмник данных для жилета Daedo, корпус которого выполнен из прозрачного, устойчивого к механическим воздействиям пластика, осуществляет такие три функции, как:

- приём радиоволн, которые исходят от электронных жилетов бойцов;
- обработка данной информации;
- передача и вывод информации на монитор компьютера при помощи USB-кабеля.

Чтобы обеспечить работу данного устройства нужно установить программное обеспечение DaedoTK_Strike 4.1.

Судейский джойстик Daedo сделан из чёрного и белого твёрдого пластика. Для удобства применения он оснащён крупными разноцветными кнопками и имеет небольшой вес. Данный прибор осуществляет подсчёт ударов, осуществляемых соревнующимися спортсменами. При этом судья никак не может повлиять на результаты этих вычислений, что обеспечивает объективную оценку соревнований. Разработчики компании Daedo добились того, что представленный джойстик может довольно длительный промежуток времени работать в автономном режиме без подзарядки. Передача информации происходит через Wi-Fi на блок ППД.

Трансмиттер Daedo для жилетов выполнен из прозрачного пластика. Ему отводится ведущая роль в электронной судейской системе, так как он принимает все данные, исходящие с футов и жилетов борцов. После принятия, прибор мгновенно передаёт информацию об ударе на сервер, который осуществляет их окончательную обработку.

Сетевой адаптер Daedo изготовлен из чёрного прочного пластика и выполняет функцию быстрой зарядки всех элементов электронной судейской системы TK-Skrike.

Трансмиттер Daedo для шлемов разработан и представлен специалистами корпорации Daedo в 2015 году. Он действует по принципу своего аналога для жилетов, принимая информацию о нанесённых ударах и передавая её на сервер, где и происходит последняя обработка данных.

Электронный шлем Daedo был выпущен компанией Daedo в 2015 году и сразу получил одобрение и сертификацию от членов ВФТ. Он выполнен из прочного полиуретана и полимерного материала EVA, который характеризуется лёгкостью, гибкостью, упругостью и эластичностью. Он прекрасно амортизирует удары и обладает высокой износостойкостью. К тому же он гигиеничен, что немало важно, если учитывать плотное его соприкосновение с телом человека.

Электронный жилет KPNP (Южная Корея) представлен в традиционном красном и синем цветах. Его датчики могут улавливать и фиксировать до пяти касаний в секунду и мгновенно передавать эти данные на монитор компьютера. Также данный жилет выполняет защитную функцию.

Вся амуниция подбирается и подгоняется под каждого спортсмена индивидуально, чтобы обеспечить полный комфорт и точную передачу информации во время поединка.

Адресат программы. Данная дополнительная образовательная общеразвивающая программа рассчитана на детей в возрасте от 6 до 9 лет.

Объем и срок освоения программы.

Срок реализации программы «Маленький спортсмен **6-9** лет (тхэквондо)» - 1 год. Программа реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время, и делится на учебный год с 1 сентября по 31 мая

Объем программы составляет 144 часа . 1 модуль - 68, 2 модуль - 76

Продолжительность одного занятия составляет 40 минут.

Форма обучения и организации занятий: очная, занятия проводятся 4 раза в неделю . Ведущей формой организации обучения является групповая, подгрупповая. Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении навыков тхэквондо может быть различной.

Особенности организации образовательного процесса:

обучающие:

- обучить простейшим методам оценки физического, функционального и психоэмоционального состояния организма и навыкам самостоятельных занятий физическими упражнениями;

- дать необходимые знания в области гигиены, медицины, физической культуры и спорта;

- обучение технике и тактике ведения боя по правилам; - обучение технике нападения и защиты;

развивающие:

- развитие силы воли, боевого духа, выносливости;

- развитие коммуникативных способностей, умение жить в коллективе; - формирование рефлексивного типа мышления;

воспитательные:

- формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни;
- формирование культуры поведения при занятиях спортом; - воспитание гражданских качеств личности.

Режим занятий: Продолжительность занятий установлена на основании СанПин 2.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

При *очной форме* обучения по рекомендуемым нормам СанПин 2.4.4.3172-14 режим занятий детей по данной программе 4 часа по 40 минут .

При *дистанционной форме* обучения по рекомендуемым нормам СанПин 2.2.2/2. 1340-03 режим занятий детей по данной программе 4 часа по 30 мин.

Уровень реализации программы: стартовый. Начальная подготовка детей 6-9 лет.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

(первый, второй модуль)

Цель программы: формирование основ здорового образа жизни, воспитание физически развитой, духовно богатой личности, с высоким уровнем развития морально-волевых качеств.

Задачи программы:

образовательные:

- обучать двигательным навыкам, необходимым в дальнейшем при усвоении технических приемов тхэквондо;
- обучать разнообразным подвижным и развивающим спортивным играм, а также умению самовыражаться при участии в спортивных праздниках, соревнованиях,
- обучать правилам поведения на занятиях;

развивающие:

- формировать познавательную активность;
- развивать кондиционные и координационные способности;
- овладеть двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой тхэквондо);
- приобретать соревновательный опыт;

— формировать социальную активность: капитан команды, старший в группе, судья по тхэквондо.

воспитательные:

— воспитывать устойчивый интерес и мотивацию к занятиям по тхэквондо, к здоровому образу жизни;

— воспитывать самостоятельность, настойчивость, выдержку, самообладание;

— воспитывать уважительное отношение к партнёрам, сопернику, окружающим;

— воспитывать коммуникативные навыки.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.3.1. Учебный план первый модуль

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Форма аттестации/ контроля	Форма организации занятия
		всего	теория	практика		
I.	Теоретическая подготовка	1	1	-	собеседование	-
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности	1	1	-	собеседование	-
2.	История развития тхэквондо в России	1	1	-	собеседование	-
3.	Правила соревнований по тхэквондо Спортивная терминология.	1	1	-	собеседование	-
4.	Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня	1	1	-	собеседование	-
5.	Врачебный контроль	1	1	-	собеседование	-

6.	Профилактика травматизма в спорте.	1	1	-	собеседование	-
----	------------------------------------	---	---	---	---------------	---

	Антидопинговые мероприятия					
II.	ОФП и СФП	3	1	2	тестирование	Демонстрация Тренировка
III.	Избранный вид спорта: тхэквондо	3	1	2	тестирование	Демонстрация Тренировка
1.	Основы техники тхэквондо	19	1	18	практическое выполнение	Демонстрация Тренировка
2.	Участие в соревнованиях	3	1	2	Итоги соревнований	-
3.	Медицинский контроль	3	1	2	медицинский контроль	-
4.	Промежуточная аттестация в форме тестирования	4	1	2	тестирование	-
IV.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	6	1	5	практическое выполнение	Демонстрация Тренировка
V.	Другие виды спорта и подвижные игры	11	1	10	практическое выполнение	Игра
VI.	Самостоятельная работа	10	-	10	практическое выполнение	Демонстрация Тренировка
Итого:		68	15	53		

второй модуль

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Форма аттестации/ контроля	Форма организации занятия
		всего	теория	практика		
I.	Теоретическая подготовка	1	1	-	собеседование	-
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности	1	1	-	собеседование	-
2.	История развития тхэквондо в России	1	1	-	собеседование	-
3.	Правила соревнований по тхэквондо. Спортивная терминология.	1	1	-	собеседование	-
4.	Личная гигиена, закаливание, режим	1	1	-	собеседование	-

	питания, режим дня					
5.	Врачебный контроль	1	1		собеседование	-
6.	Профилактика травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия	1	1	-	собеседование	-
II.	ОФП и СФП	6	1	5	тестирование	Демонстрация Тренировка
III.	Избранный вид спорта: тхэквондо	6	1	5	тестирование	Демонстрация Тренировка
1.	Основы техники тхэквондо	13	1	12	практическое выполнение	Демонстрация Тренировка
2.	Участие в соревнованиях	6	1	5	Итоги соревнований	-
3.	Медицинский контроль	6	1	5	медицинский контроль	-
4.	Промежуточная аттестация в форме тестирования	11	1	10	тестирование	-
IV.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	9	1	8	практическое выполнение	Демонстрация Тренировка
V.	Другие виды спорта и подвижные игры	6	1	7	практическое выполнение	Игра
VI.	Самостоятельная работа	5	-	5	практическое выполнение	Демонстрация Тренировка
Итого:		76	14	62		

1.3.2. Содержание учебного плана (первый, второй модуль)

Раздел I. Теоретическая подготовка

Тема: «Вводное занятие. Тхэквондо, как корейское боевое искусство».

Теория: познакомить детей с понятием Тхэквондо (ВТФ), основными задачами и целями данного вида спорта. Развить интерес к данному виду спорта. Общая физическая подготовка.

Тема: «Дисциплина и уважение, как главные составляющие занятий по Тхэквондо (ВТФ)».

Теория: формировать у детей понятие дисциплины на занятиях Тхэквондо (ВТФ). Воспитывать уважение к старшему и своему тренеру. Общая физическая подготовка.

Тема: «Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале. Спорт, как образ жизни».

Теория: Воспитывать у детей стремление соблюдать правила поведения в спортивном зале на занятиях, познакомить с правилами техники безопасности. Развивать чувство ответственности за соблюдение этих правил. Общая физическая подготовка. Познакомить детей с важностью спорта в жизни и здоровье ребенка. Воспитывать интерес к здоровому образу жизни и спорту. Общая физическая подготовка.

Тема: Ритуал начала и окончания тренировки. Отработка правильного дыхания во время выполнения упражнений

Теория: Познакомить детей с основными правилами ритуала начала и окончания тренировки. Формировать понятие правильного дыхания во время выполнения упражнений разной интенсивности. Общая физическая подготовка

Раздел II. ОФП и СФП

Общая физическая подготовка

Практика: Средствами общей физической подготовки являются ОРУ, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажерах, занятия другими видами спорта.

Специальная физическая подготовка.

Практика: Средствами специальной физической подготовки являются подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты, сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим. Упражнения, сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения. Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Раздел III. Избранный вид спорта: тхэквондо

1. Основные стойки в тхэквондо

Практика:

Чаретсоги

Стойка предназначена для выполнения команды "Смирно!"

Применяется перед началом и после выполнения каждого упражнения.

Стопы расположены под углом 45 град.

Слегка согнутые в локтях руки опущены вниз естественным образом.

Кулаки сжаты, но не сильно.

Взгляд направлен чуть выше горизонтальной линии.

Поклон (Кёнг не)

Корпус наклоняется вперед на 15 град.

Взор направлен в глаза соперника.

Чучумсоги

Это очень устойчивая стойка для выполнения движений в сторону.

Широко используется при совершенствовании ударов руками, тренировке мышц ног.

Ноги расставлены так, что расстояние между большими пальцами стоп составляет 1,5 ширины плеч.

Стопы направлены вперед, вес тела распределен равномерно на обе ноги.

Коленные суставы находятся над подушечками стоп.

Наружные края стоп упираются в опору (как бы отталкиваясь каждой ногой внутрь).

Грудь и живот поданы вперед. Мышцы брюшного пресса напряжены.

При выполнении атакующих и защитных действий из этой стойки таэквондист может быть обращен к сопернику лицом или боком.

Постановка стоп на расстояние, равное двойной ширине плеч, ухудшает устойчивость, снижает быстроту движений.

Ап соги

Нога перемещается вперед или назад таким образом, чтобы расстояние между большими пальцами ног равнялось ширине плеч.

60% веса тела приходится на заднюю ногу, 40% - на переднюю.

Стопы обеих ног повернуты внутрь примерно на 15 град. Ноги прямые.

В случае, когда правая нога находится сзади, говорят по правосторонней стойке ап соги (левосторонняя ап соги - сзади левая нога).

Удары ногами в тхэквондо

Практика:

Ап чаги

Удар предназначен для атаки соперника, находящегося перед атакующим.

Объектами атаки являются лицо, солнечное сплетение, живот, плавающие ребра.

Основные правила выполнения ударов:

В момент удара опорная нога не должна напрягаться.

Независимо от того, где находилась бьющая нога до удара, удар начинается с резкого выноса ее в направлении к груди в согнутом состоянии, и из этого положения выполняется разгибание коленного сустава. Переход от первой фазы удара ко второй должен быть плавным, естественным и быстрым.

Атакующий сегмент должен двигаться к цели по прямой траектории.

Сразу же после удара бьющая нога должна быстро возвращаться назад и

ставиться на опору.

Для выбора соответствующего атакующего сегмента в любой ситуации следует тщательно рассчитывать высоту расположения и удаленность цели. В момент удара пальцы на опорной ноге должны быть обращены вперед. На протяжении всего удара опорная нога не должна вращаться.

Доли чаги

Удар является идеальным для атаки соперника, располагающегося впереди - сбоку от атакующего.

Основные положения для удара:

Необходимо обеспечить резкий поворот тазом для того, чтобы атакующий сегмент дошел до цели по дугообразной траектории.

В момент удара атакующий должен располагаться в вертикальном к цели положении.

В момент удара пятка бьющей ноги должна располагаться чуть выше пальцев, и для этого необходимо направить удар сверху вниз по большой дугообразной траектории.

В момент удара опорная нога повернута на 45° от линии удара примерно на 45°.

В момент удара бьющая нога не должна слишком сильно сгибаться.

Удар не следует применять, если соперник находится прямо перед атакующим.

В процессе удара руки следует держать перед грудью.

Блоки, удары руками

Практика:

Арэ маки (нижний блок)

Данный блок применяется для отбивания ударов ногами и руками, направленными в область живота, а также расположенные ниже органы. За редким исключением блокирующая рука должна вступать в контакт с атакующим сегментом тела соперника на уровне расположения защищаемого органа тела.

Момтон маки (средний блок)

Средним называют блок, при постановке которого кончики пальцев блокирующей руки находятся на уровне плеч защищаемого. Этот блок используется для отбивания ударов, направленных в область, располагающуюся для отбивания ударов, направленных в область, располагающуюся от солнечного сплетения до шеи. Может выполняться практически из любой стойки.

Ульгуль маки (верхний блок)

Высоким называют блок, при постановке которого кончики пальцев блокирующей руки находятся на уровне глаз защищаемого. Этот блок используется для отбивания ударов, направленных в область шеи и

расположенные выше органы. Может выполняться практически из любой стойки.

Момтонджумокчеруги(удар рукой в средний уровень)

Обычно применяется при нанесении прямого удара кулаком. Удар наносится верхними суставами указательного и среднего пальцев. При этом тыльная часть кисти и фаланги сжатых в кулак пальцев должны находиться под прямым углом друг к другу.

Раздел IV. Техничко-тактическая и психологическая подготовка

Практика:

Техническая подготовка

В **технических действиях** выделяют приемы, защиту и контрприемы, которые существенно различаются по цели и в то же время имеют много общего. Основные задачи общей и специальной **технической подготовки** сводятся к следующему:

- совершенствование общих и специальных координационных способностей;
- расширение двигательного опыта;
- ознакомление, усвоение на уровне двигательного умения и двигательного навыка оптимального объема общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений;
- формирование на фоне базовой техники индивидуального технико-тактического арсенала и достижение высокой эффективности его применения.

Тактическая подготовка

Тактика в тхэквондо — это средство одержать победу, быстро осуществить противодействие после предварительной атаки и исправить ситуацию в процессе поединка. Ее целью является обеспечение эффективности управления процессом состязания.

По решаемым в ходе **тактических действий** задачам **тактика**

тхэквондо делится на *тактику раунда, поединка, серии поединков, турнира, серии турниров, цикла соревнований.*

Психологическая подготовка

Главная задача психологической подготовки — формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств

личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приёмов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

Основные методы и приёмы психологической подготовки:

1. В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения. Главный метод воздействия – убеждение, воздействие на сознание тхэквондиста.

2. Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Основная задача – снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия – косвенное внушение.

3. Аутотренинг – самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных и заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.

4. Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения – высшие уровни самосознания и саморегуляции.

Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

Раздел V. Другие виды спорта и подвижные игры

Практика: Для повышения уровня общего физического развития учащихся, способствующего быстрому и качественному освоению игры волейбол, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры, легкоатлетические упражнения, ходьба на лыжах; бег на коньках; баскетбол, футбол и др.

Специальные гимнастические упражнения: кувырки, перевороты, стойки, упражнения на координацию движений, упражнения на формирование осанки, лазание по канату, лестнице, прыжки через препятствия, упражнения на гимнастических снарядах (перекладине, брусках, гимнастической стенке, коне); упражнения с предметами (палками, скакалками, гантелями).

Специальные легкоатлетические упражнения: бег на короткие дистанции (10-20м); старты с места из различных исходных положений; ускорения на 3-10м; бег на 100-300м; прыжки с места и с разбега в длину и в высоту; метание мячей (малых и набивных на дальность); бег с преодолением препятствий; эстафетный бег.

Подвижные игры и эстафеты: различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

Раздел VI. Самостоятельная работа

Практика: Для самостоятельной работы учащихся используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: общеразвивающие гимнастические упражнения, легкоатлетические упражнения и т.д.

Комплекс утренней гимнастики: упражнения на формирование осанки, прыжки, пробежки, разнообразные махи, круговые движения.

Силовые упражнения: подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук из упора лежа, поднятие ног из положения лежа и т.д..

Упражнения на гибкость, расслабление.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Критерии оценки достижений детей

На начало прохождения курса:

1. имеют небольшую физическую подготовленность;
2. с удовольствием включаются в подвижные и спортивные игры;
3. обладают психомоторными способностями;
4. владеют основными двигательными качествами.

На конец прохождения курса:

5. повышается жизненная устойчивость организма к внешним воздействиям;
- улучшается работа органов дыхания;
 - правильно развивается опорно-двигательный аппарат;
 - успешно развиваются двигательные и физические качества;
 - укрепляется психоэмоциональное здоровье детей;
 - формируется дисциплинированность.

Ожидаемые результаты освоения программы:

Обучение считается успешным, если:

- дошкольник физически развит в соответствии со своими возрастными возможностями;
- у ребёнка развиты морально-волевые качества (дисциплинирован, ответственен, настойчив, терпелив, развитая в соответствии с возрастом саморегуляция деятельности и собственных эмоций, умение выразить своё

мнение, договариваться, уважает мнение другого, приходит к согласию, добр, отзывчив, неагрессивен, решителен, смел и т.п.).

— дети имеют опыт взаимодействия друг с другом и с тренером.

Виды контроля

Во время тренировочных занятий необходим постоянный контроль физического и функционального состояния обучающихся во избежание перенагрузки. Поэтому, применяются следующие **виды контроля**:

- **предварительный** контроль проводится в начале учебного года для изучения состава обучающихся. Для этого устанавливается состояние их здоровья, определяется физические и другие виды подготовленности, выявляется их готовность к предстоящим занятиям.
- **оперативный** контроль предназначен для определения тренировочного эффекта в рамках отдельного занятия по критерию состояния организма занимающихся. Этот вид контроля применяется для оперативного регулирования динамики нагрузки.
- **текущий** контроль используется для изучения реакции организма на нагрузку после занятия и позволяет определить восстановление работоспособности занимающихся. Результаты этого контроля дают возможность корректировать нагрузку для последующих занятий.

Формы подведения итогов реализации программы:

- организация открытых занятий для родителей, обучающихся с целью демонстрации изученного материала и полученных в процессе занятий навыков
- **спортивные соревнования.**
 - **Блок № 2. «Комплекс организационно – педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной программы»**

• 2.1.Календарный учебный график программы

• На 2021-2022 учебный год

- Год обучения: первый год
- Количество учебных недель- 36 недель
- Количество учебных дней- 144 дня
- Продолжительность каникул: осенние- с _____ по _____; зимние- с _____ по _____; весенние- с _____ по _____.
- **Сроки учебных периодов: 1 полугодие- с _____ по _____ ; 2 полугодие – с _____ по _____.**

№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
I.	сентябрь		Беседа	3	Теоретическая подготовка	Спорт зал	устный опрос

2.	декарь		Соревнования	2	Участие в соревнованиях	Спорт зал	Соревнования
3.			Мед. контроль	2	Медицинский контроль	Спорт зал	Мед. контроль
4.			Тест	2	Промежуточная аттестация в форме тестирования	Спорт зал	Тест
IV.			практика	2	Технико-тактическая и психологическая подготовка	Спорт зал	практика
V.			Игра	2	Другие виды спорта и подвижные игры	Спорт зал	практика
				2			
				2			
				2			
				2			
VI.			практика	2	Самостоятельная работа	Спорт зал	практика
				2			
				2			
				3			
				68			

2 модуль

№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
-------	---------------	---------------	---------------	------------------	--------------	------------------	----------------

				2			
2.	апрель		Соревнования	4	Участие в соревнованиях	Спорт зал	Соревнования
3.			Мед. контроль	2	Медицинский контроль	Спорт зал	Мед. контроль
4.			Тест	2	Промежуточная аттестация в форме тестирования	Спорт зал	Тест
IV.			практика	2	Технико-тактическая и психологическая подготовка	Спорт зал	практика
V.			Игра	2	Другие виды спорта и подвижные игры	Спорт зал	практика
				2			
				2			
				2			
				2			
VI.	май		практика	2	Самостоятельная работа	Спорт зал	практика
				2			
				2			
				2			
				76			

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Дополнительное, вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1.	Координационная лестница	штук	1
2.	Мячи	штук	4
3.	Гимнастическая стенка	штук	5
4.	Гимнастические скамейки	штук	7
5.	Гимнастические маты	штук	10
6.	Скакалки	штук	20

7.	Мячи набивные	штук	5
8.	Гантели различной массы	штук	2
9.	Лапы-ракетки	штук	15
10.	Рулетка	штук	2
11.	Секундомер	штук	2
12.	Фишки напольные	штук	15

Информационное обеспечение

Видеоматериалы:

1. Видеозаписи с Первенств и Чемпионатов России, Европы и Мира.
2. Видеозаписи с соревнований по тхэквудо различного уровня.

Кадровое обеспечение

Педагогическую деятельность по реализации дополнительных общеобразовательных программ осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, изучаемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

Ведущими формами мониторинга эффективности реализации программы и динамики продвижения учащихся являются входная диагностика, и промежуточная диагностика. Аттестация обучающихся проводится с использованием разнообразных форм: педагогических и врачебных.

Педагогический контроль:

- тестирование;
- тесты-практикумы;
- самоконтроль;
- мониторинг физической подготовленности;
- контрольное занятие по каждому разделу;
- итоговое занятие в конце года.

В начале первого года обучения проводится *входной контроль, промежуточная аттестация* учащихся. Полученные результаты служат основанием для корректировки программы, прогнозирования обучения, поощрения учащихся.

Для определения результатов освоения образовательной программы проводится *итоговая аттестация учащихся* в конце учебного года.

В зависимости от вида аттестации *формы* проведения могут быть следующие:

Для входного контроля это:

беседа, тестирование, практические задания.

Для промежуточной аттестации это:

Тестовые задания по теоретическому материалу и практические выполнение заданий в рамках пройденного материала.

Для итоговой аттестации:

Итоговое открытое занятие для родителей и педагогов, тестирование, соревнования.

Образовательный процесс, организуемый в рамках данной программы, осуществляется в очной форме.

Основными формами организации образовательного процесса являются практическое и комбинированное занятие. Теоретический материал осваивается в процессе овладения учащимися практическими навыками.

2.3.ОЦЕНОЧНЫЕ И ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ (первый, второй модуль)

Для проведения аттестации разработаны контрольно – измерительные материалы, позволяющая измерить уровень обученности учащихся по программе, совокупность их представлений, знаний, умений и навыков.

— Диагностика знаний в области физической культуры и спорта.

— Диагностика уровня физической подготовленности.

— Диагностика уровня воспитанности.

— Диагностика уровня развития личностных качеств учащихся.

—Диагностика знаний в области физической культуры и спорта

Данная диагностика проводится в форме тестирования. Учащиеся получают бланки, на которых написаны вопросы по теории физической культуры и спорта. Тестирование предполагает пятнадцать вопросов. За каждый правильный ответ, учащийся получает один балл (См. приложение №1).

— Диагностика физической подготовленности

Для определения уровня общей физической подготовленности юных волейболистов используются следующие упражнения:

- бег 30 м. из положения высокого старта (оценка быстроты);

- челночный бег 3 x 10 м. (оценка координации движений);

- наклон вперед, стоя на возвышении (оценка гибкости);

- прыжок в длину с места (оценка скоростно-силовых качеств);

- подтягивание на перекладине (мальчики – высокая перекладина, девочки – низкая), количество раз (оценка силы);

- шестиминутный бег, количество метров (оценка выносливости).

(см. приложение №2,3).

—Диагностика уровня воспитанности спортсмена

Диагностика уровня развития воспитанности спортсмена проводится по следующим критериям:

1) Внешний вид;

2) манера общения, речь;

- 3) отношения с тренером-преподавателем;
- 4) отношения с другими спортсменами;
- 5) дисциплинированность (в плане выполнения заданий);
- 6) отношение к спортивному инвентарю, имуществу спортивной школы, трудодругих;
- 7) особенности поведения;
- 8) отношение к своим поступкам;
- 9) отношение к педагогическим воздействиям.

По диагностической программе каждый обучающийся оценивается по 3-балльной шкале по каждому критерию в соответствии с признаками проявления воспитанности (ярко проявляется — 3 балла; средний уровень проявления - 2 балла; не проявляется — 1балл).

Ключ: 20-27-высокий уровень, 11-19- средний уровень, 0-10-низкий уровень.
(Оценка уровня воспитанности учащихся, см. приложение №4)

—**Диагностика уровня развития личностных качеств учащихся**

Показатели	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Оценка в баллах
1. Организационно-волевые качества			
1. Терпение	Способность переносить допустимые по возрасту нагрузки в течение определенного времени	а) высокий уровень – терпения хватает на все занятие	8-10 баллов
		б) средний уровень – на большую часть занятия	5-7 баллов
		в) низкий уровень – менее чем на половину занятия	менее 5баллов
2. Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	а) высокий уровень – волевые усилия всегда побуждаются самим ребенком	8-10 баллов
		б) средний уровень – чаще самим ребенком, но иногда с помощьюпедагога	5-7 баллов
		в) низкий уровень – волевые усилия ребенка побуждаются извне	менее5 баллов
3. Самоконтроль	Умение контролировать	а) высокийуровень	8-10

	свои поступки	–ребенок постоянно контролирует себя сам	баллов
		б) средний уровень –периодически контролирует себя сам	5-7 баллов
		в) низкий уровень – ребенок не контролирует себя самостоятельно	менее 5 баллов
2. Ориентационные качества			
1. Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	а) высокий уровень – нормальная	8-10 баллов
		б) средний уровень – заниженная	5-7 баллов
		в) низкий уровень – завышенная	менее 5 баллов
2. Интерес к занятиям в объединении	Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы	а) высокий уровень – постоянно поддерживается ребенком самостоятельно	8-10 баллов
		б) средний уровень – периодически поддерживается самим ребенком	5-7 баллов
		в) низкий уровень – продиктован ребенку извне	менее 5 баллов
3. Поведенческие качества			
1. Конфликтность (отношение ребенка к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия)	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации	а) высокий уровень –пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты	8-10 баллов
		б) средний уровень – сам в конфликтах не участвует, старается их избежать	5-7 баллов

		в) низкий уровень – периодически провоцирует конфликты	менее 5 баллов
2. Тип сотрудничества (отношение воспитанника к общим делам объединения)	Умение воспринимать общие дела как свои собственные	а) высокий уровень – инициативен в общих делах	8-10 баллов
		б) средний уровень – участвует при побуждении извне	5-7 баллов
		в) низкий уровень – избегает участия в общих делах	менее 5 баллов
Ключ:			
70-56	высокий	уровень	
55-35	средний	уровень	
34-0	низкий	уровень	

Врачебный контроль предусматривает:

- 1) углубленное медицинское обследование педиатром (2 раза в год);
- 2) медицинское обследование перед соревнованиями;
- 3) врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- 4) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- 5) контроль за выполнением учащимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха. Результаты врачебного контроля отмечаются в личных картах спортсмена.

2.4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Образовательный процесс, организуемый в рамках данной программы, осуществляется в очной форме. При организации работы соединяется в одно целое игра, труд и обучение и воспитание, что помогает обеспечить единство решения поставленных задач.

Условно каждое занятие можно разделить на следующие связанные между собой алгоритм: подготовительный, основной и заключительный этапы:

Подготовительная часть занятия.

Цель – подготовить занимающихся к основной части занятия.

Задачи:

- обеспечение первоначальной организации занимающихся и их психического настроения на занятие;
- активирование внимания и повышение эмоционального состояния занимающихся;

- обеспечение общей функциональной готовности организма к активной мышечной деятельности.

Основная часть занятия.

Цель – решение наиболее значимых оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Вначале разучиваются новые двигательные действия или их элементы. Закрепление и совершенствование усвоенных ранее навыков проводится в середине или конце основной части занятия. Упражнения на развитие физических качеств.

Заключительная часть занятия.

Цель – постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние.

Задачи:

- снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц;
- регулирование эмоционального состояния;
- подведение итогов занятия с оценкой результатов деятельности занимающихся и домашнее задание;
- дидактические материалы: технологические и инструкционные карты.

№ п/п	Название раздела	Формы занятий	Методы и приемы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Теоретическая подготовка	Рассказ, беседа, объяснение, комбинированное занятие	Словесный, наглядный, Воспитания, объяснительно-иллюстративный.	План-конспект, справочные материалы.	Диагностическое занятие.
2.	Общая физическая подготовка и специально-физическая подготовка	Объяснение, показ, рассказ, практическая работа, подвижные игры.	Словесный, наглядный, практический, игровой, воспитания	План-конспект, справочные материалы, спортивный инвентарь.	Контрольное занятие.
3.	Избранный вид спорта: тхэквондо	Объяснение, показ, рассказ, практическая работа,	Словесный, наглядный, практический методы контроля	План-конспект, справочные материалы, инвентарь.	Контрольное занятие.

		подвижные игры	и самоконтроля, воспитания, частично-поисковый.		
4.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	Объяснение, показ, рассказ, практическая работа, подвижные игры	Словесный, наглядный, практический методы контроля и самоконтроля, игровой	План-конспект, справочные материалы, инвентарь.	Контрольное занятие.
5.	Другие виды спорта и подвижные игры	Рассказ, показ, практическая работа, подвижные игры	Словесный, наглядный, практический методы контроля и самоконтроля, игровой, частично-поисковый	План-конспект, справочные материалы, инвентарь.	Контрольное занятие.
6.	Самостоятельная работа	Объяснение, рассказ.	Словесный, практический, метод самоконтроля	План-конспект, справочные материалы, инвентарь.	Контрольное занятие.

2.5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога

1. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. – Киев: Здоровья, 2014. – 144 стр.
2. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под. ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 208 стр.
3. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев. Высшая школа. 2014. – 352 стр.
4. Система подготовки спортивного резерва / Под.ред. В.Г. Никитушкина. М.: 2014. – 320 стр.
5. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 157 стр.
6. Журналы «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».
7. Алексеев А.В. Себя преодолеть. М., ФиС, 2015.
8. Станкин М.И. Психолого – педагогические основы физического воспитания. М., Просвещение, 2013.
9. *Дергач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. М., Просвещение, 2015.*

Для учащихся и родителей

1. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. – Киев: Здоровья, 2014. – 144 стр.
2. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под. ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 208 стр.
3. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев. Высшая школа. 2014. – 352 стр.
4. Система подготовки спортивного резерва / Под.ред. В.Г. Никитушкина. М.: 2014. – 320 стр.
5. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 157 стр.
6. Журналы «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».
7. Алексеев А.В. Себя преодолеть. М., ФиС, 2015.
8. Станкин М.И. Психолого – педагогические основы физического воспитания. М., Просвещение, 2013.
9. Дергач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. М., Просвещение, 2015.

Интернет-ресурсы

1. <https://www.youtube.com/watch?v=dc5gTfU4hko>
2. <https://www.youtube.com/watch?v=h1qoMBs4038>
3. <https://www.youtube.com/watch?v=migWGN0oSxA>
4. https://round7.ru/obzori/systema_elektronnogo_sudejstva
5. <https://sudact.ru/law/pravila-vida-sporta-tkhekvondo-utv-prikazom-minsporta/>