Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №358
Московского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Решением Педагогического совета
Государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения средней
общеобразовательной школы №358
Московского района Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 30.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом по государственному
бюджетному общеобразовательному учреждению
средней общеобразовательной школе №358
Московского района Санкт-Петербурга
Приказ № 817/1 о/д от 21.09.2023г.
Директор _____ Е.А. Артюхина

Подписано цифровой подписью:
Директор ГБОУ СОШ №358
Е.А.Артюхина
DN: cn=Директор ГБОУ СОШ
№358 Е.А.Артюхина, o=ГБОУ
СОШ №358 Московского района
Санкт-Петербурга,
email=school358spb@mail.ru,
c=RU
Дата: 2023.10.01 10:17:23 +03'00'

Дополнительная общеразвивающая программа

«Оздоровительная гимнастика с элементами тхэквондо»

срок освоения – 1 год (8 мес.)
возраст обучающихся 10-14 лет

Разработчик – Антипин А.А.
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2023

Оглавление

1.Пояснительная записка 3

1. Направленность 3

2.Адресат 3

3.Актуальность 3

4. Уровень освоения ДОП 3

5. Обьём и срок освоения ДОП 3

6.Цель ДОП 3

7. Задачи ДОП 3

8. Планируемые результаты освоения ДОП 3

9. Организационно-педагогические условия реализации ДОП 3

10. Особенности реализации ДОП 4

11. Условия и формы 4

12. Материально техническое обеспечение 4

2.Учебный план 5

3.Календарный учебный график 6

4.Рабочая программа 6

Содержание программы 6-8

Планируемые результаты освоения ДОП 8

Календарно-тематическое планирование по ДОП 9-12

Учебно - методическое обеспечение программы 12-15

Список литературы 15-16

Способы фиксации результатов 17

Пояснительная записка

ДОП (дополнительная общеразвивающая программа)

Направленность ДОП: физкультурно-спортивная
Адресат ДОП: возраст учащихся 10-14 лет.
Актуальность: в том, что овладение навыками тхэквондо, как спортивного единоборства, является жизненно необходимым для каждого обучающегося. Способность защитить себя и своих близких в условиях современного общества, позволяет человеку уверенно чувствовать себя в экстремальных ситуациях. Спортивное тхэквондо - есть прекрасное средство закаливания и тренировки, посредством которого обучающиеся имеют возможность совершенствовать свое тело и дух.
Уровень освоения ДОП – базовый.
Объем и срок освоения ДОП: общее количество часов – 110, срок освоения – 8 месяцев.
Цель ДОП :

- воспитание физически развитой, духовно богатой личности с высоким уровнем развития морально-волевых качеств
- проверка и оценка уровня двигательной активности обучающихся, наличия установок и навыков здорового образа жизни
- приобщения обучающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом и здоровому образу жизни

Задачи ДОП:
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 основам техники выполнения защитных действий (блоков) руками и ударов ногами

Развивающие:
- развитие силы воли, боевого духа, выносливости
- развитие коммуникативных способностей, умение жить в коллективе
-формирование рефлективного типа мышления

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

Планируемые результаты освоения ДОП:
Личностные: установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом; самоопределение, нравственная этика взаимоотношений
Метапредметные: умение планирования и целеполагания на основе волевой саморегуляции и контроля, а также оценке
Предметные: опыт по получению, преобразованию и применению новых знаний

Организационно-педагогические условия реализации ДОП

Язык реализации – образовательная деятельность осуществляется на государственном языке РФ – русском + добавление названия упражнений на корейском языке

Форма обучения – очная.

Особенности реализации ДОП

На сегодняшний день тхэквондо (WT) является самым популярным спортом из всех восточных единоборств как среди детей так и среди подростков. Двигательные умения и действия, развитие физических качеств посредством тхэквондо открывают для обучающихся новые горизонты для личного самосовершенствования и укрепления здоровья. Данной образовательной программы в то, что она позволяет реализовать на практике процессы нравственного воспитания детей и подростков, сформировать волевые черты характера и чувство коллективизма.

Условия набора в коллектив – в объединение принимаются все желающие, годные по состоянию здоровья

Условия формирования групп – разновозрастные (10-14лет).

Формы организации занятий – групповая

Формы проведения занятий – в виде тренировочных занятий

Формы контроля - наблюдение, мини выступления. Словесный и наглядный – объяснение и показ упражнений, самостоятельное составление и выполнение упражнений.

Формы подведения итогов – открытые занятия для родителей, опросы, спортивные праздники.

Материально-техническое оснащение ДОП

- спортивный зал;
- ракетки для занятий тхэквондо;
- скакалки
- мячи
- форма установленного образца

Учебный план на 2023-2024 год.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля, аттестация
		всего	практика	теория	
1.	Вводное занятие	1	-	1	устный опрос, беседа, практическая работа
2.	Теоретическая подготовка	6	-	6	объяснение
3.	Способы двигательной деятельности	8	6	2	объяснение, наблюдение, практическая работа
4.	Подвижные и спортивные игры	10	9	1	объяснение, наблюдение, практическая работа
5.	Специальная физическая подготовка	24	23	1	объяснение, наблюдение, практическая работа
6.	Базовая техника спарринга в тхэквондо	28	23	5	объяснение, наблюдение, практическая работа
7.	Изучение пхумсэ (тхэгук сам-джанг, тхэгук саа-джанг)	19	17	2	объяснение, наблюдение, практическая работа
8.	Техника приёмов самообороны	12,45	10,45	2	объяснение, наблюдение, практическая работа
9.	Контрольные испытания	1,15	1,15	-	наблюдение, практическая работа
	Всего часов:	110	90	20	

УТВЕРЖДЕН

Приказом по государственному
бюджетному общеобразовательному учреждению
средней общеобразовательной школе №358
Московского района Санкт-Петербурга
Приказ № 817/1 о/д от 21.09.2023г.
Директор _____ Е.А. Артюхина

Календарный учебный график
«Оздоровительная гимнастика с элементами тхэквондо» на 2023-2024 уч.год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
3 год	03.10.2023	28.05.24	33	88	110	3 раза/нед. по 1 часу 15 минут

Рабочая программа

Задачи ДОП:

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 основам техники выполнения защитных действий (блоков) руками и ударов ногами

Развивающие:

- развитие силы воли, боевого духа, выносливости
- развитие коммуникативных способностей, умение жить в коллективе
- формирование рефлективного типа мышления

Воспитательные:

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

Содержание обучения

1.Вводное занятие.

Теория. Традиции WT. Правила безопасности при занятиях в зале единоборств. Правила использования оборудования и инвентаря. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале.

2. Теоретическая подготовка.

Теория. Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание тхэквондиста. Медико-биологический контроль. Терминология тхэквондо на корейском языке. Изучение новых команд на корейском языке.

3. Способы двигательной деятельности.

Теория. Различные способы и навыки двигательной деятельности. Правила выполнения общеразвивающих упражнений и специальных упражнений.

Практика. Разучивание комплекса общеразвивающих и специальных упражнений.

4. Подвижные и спортивные игры.

Теория. Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований по футболу, пионерболу. Двусторонние игры.

Практика. Проведение спортивных игр по футболу, пионер.

Подвижные игры и эстафеты для развития быстроты, ловкости, выносливости.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, метаний; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

5. Специальная физическая подготовка.

Теория. Техника выполнения упражнений для развития специальной ловкости, быстроты, силы и выносливости. Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов.

Практика. Выполнение упражнений: с теннисным мячом; набивным мячом; со скакалкой; на гимнастических снарядах (турник, брусья); подвижные игры и эстафеты. Обучение ударам и простым атакам, двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука), двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука), защитным действием и простым атакам и конратакам, ударам на мешке, лапах.

6. Техника спарринга в тхэквондо.

Теория. Техника выполнения спаринга.

Практика. Выполнение стоек (чумби, кирюги чунби), ударов ногами, стэпов, нанесение ударов со стэпов. Работа по ракеткам, лапам. Отработка техники защиты во время спарринга. Техника нападения и защиты во время спарринга, а также против 2 – 3 противников. Работа в парах в защитном снаряжении первым, вторым номером.

7. Пхумсэ.

Теория. Техника выполнения пхумсэ (сам-джанг, и-джанг, саа-джанг).

Практика. Выполнение комплекса упражнений (сам-джанг, и-джанг, саа-джанг).

8. Техника приёмов самообороны, основы хапкидо

Теория. Техника выполнения приемов самообороны и основ хапкидо.

Практика. Одно шаговый бой с защитой руками и уходами, а также контратакой руками и ногами. Освобождение от захватов.

9. Контрольные испытания.

Практика. Сдача аттестационных нормативов на цветные пояса. Демонстрация выполнения техники блоков руками в движении, ударов ногами из стойки апсоги и комплекса пхумсэ.

Планируемые результаты освоения ДОП:

Личностные:

- установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом; самоопределение, нравственная этика взаимоотношений.

Метапредметные:

- умение планирования и целеполагания на основе волевой саморегуляции и контроля, а так же оценке.

Предметные:

- опыт по получению, преобразованию и применению новых знаний;
- умение планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей, с учётом возрастной категории и условиями её реализации;
- адекватно воспринимать предложения и оценку тренера, товарищей, родителей и других людей;
- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, делать выводы;
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.

По окончании *третьего года* обучающийся будет

знать:

способы двигательной деятельности

технику выполнения упражнений для развития ловкости, быстроты, силы и выносливости

технику выполнения спарринга

технику выполнения пхумсэ

технику выполнения приемов самообороны
уметь:
выполнять комплексы общеразвивающих и специальных упражнений
выполнять приемы самообороны
выполнять комплекс упражнений тхэгук сам-джанг, тхэгук саа-джанг
работать в парах в защитном снаряжении

Оздоровительные результаты программы
Первостепенным результатом реализации программы является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений:

- двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;
- развитие физических способностей;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;

УТВЕРЖДЕН

Приказом по государственному
бюджетному общеобразовательному учреждению
средней общеобразовательной школе №358
Московского района Санкт-Петербурга
Приказ № 817/1 о/д от 21.09.2023г.
Директор _____ Е.А. Артюхина

Календарно-тематический план на 2023-2024 уч.год

№	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения	
			План	факт
			Октябрь 2023	
1.	СФП, Базовая техника тхэквондо, инструктаж по Т.Б.	1,15	03	
2.	СФП, Базовая техника тхэквондо, команды в тхэквондо	1,15	05	
3.	СФП, удары по ракеткам, подвижные игры	1,15	07	
4.	СФП, Базовая техника тхэквондо, пхумсэ, подвижные игры	1,15	10	
5.	СФП, удары по ракеткам, подвижные игры	1,15	12	
6.	СФП, Базовая техника тхэквондо, приемы самообороны	1,15	14	
7.	СФП, удары по ракеткам, подвижные игры	1,15	17	
8.	СФП, Базовая техника спарринга в тхэквондо	1,15	19	
9.	СФП, Базовая техника тхэквондо, пхумсэ, подвижные игры	1,15	24	

10.	СФП, удары по ракеткам, подвижные игры	1,15	26	
11.	СФП, Базовая техника спарринга в тхэквондо	1,15	28	
12.	СФП, Базовая техника тхэквондо, приемы самообороны	1,15	31	
			Ноябрь 2023	
13.	СФП, удары по ракеткам, подвижные игры	1,15	02	
14.	СФП, Базовая техника спарринга в тхэквондо	1,15	04	
15.	СФП, Базовая техника тхэквондо, пхумсэ, подвижные игры	1,15	07	
16.	СФП, удары по ракеткам, подвижные игры	1,15	09	
17.	СФП, Базовая техника спарринга в тхэквондо	1,15	11	
18.	СФП, Базовая техника тхэквондо, приемы самообороны	1,15	14	
19.	СФП, удары по ракеткам, подвижные игры	1,15	16	
20.	СФП, Базовая техника тхэквондо, пхумсэ, подвижные игры	1,15	21	
21.	СФП, удары по ракеткам, подвижные игры	1,15	23	
22.	СФП, Базовая техника спарринга в тхэквондо	1,15	25	
23.	СФП, Базовая техника тхэквондо, приемы самообороны	1,15	28	
24.	СФП, удары по ракеткам, подвижные игры	1,15	30	
			Декабрь 2023	
25.	СФП, Базовая техника спарринга в тхэквондо	1,15	02	
26.	СФП, Базовая техника тхэквондо, пхумсэ, подвижные игры	1,15	05	
27.	СФП, удары по ракеткам, подвижные игры	1,15	07	
28.	СФП, Базовая техника спарринга в тхэквондо	1,15	09	
29.	СФП, Базовая техника тхэквондо, приемы самообороны	1,15	12	
30.	СФП, удары по ракеткам, подвижные игры	1,15	14	
31.	СФП, Базовая техника тхэквондо, пхумсэ, подвижные игры	1,15	19	
32.	СФП, удары по ракеткам, подвижные игры	1,15	21	
33.	СФП, Базовая техника спарринга в тхэквондо	1,15	23	
34.	СФП, Базовая техника тхэквондо, приемы самообороны	1,15	26	

35.	СФП, удары по ракеткам, подвижные игры	1,15	28	
			Январь 2024	
36.	СФП, Базовая техника тхэквондо, пхумсэ, подвижные игры	1,15	09	
37.	СФП, удары по ракеткам, подвижные игры	1,15	11	
38.	СФП, Базовая техника спарринга в тхэквондо	1,15	13	
39.	СФП, Базовая техника тхэквондо, приемы самообороны	1,15	16	
40.	СФП, удары по ракеткам, подвижные игры	1,15	18	
41.	СФП, Базовая техника тхэквондо, пхумсэ, подвижные игры	1,15	23	
42.	СФП, удары по ракеткам, подвижные игры	1,15	25	
43.	СФП, Базовая техника спарринга в тхэквондо	1,15	27	
44.	СФП, Базовая техника тхэквондо, приемы самообороны	1,15	30	
			Февраль 2024	
45.	СФП, удары по ракеткам, подвижные игры	1,15	01	
46.	СФП, Базовая техника спарринга в тхэквондо	1,15	03	
47.	СФП, Базовая техника тхэквондо, пхумсэ, подвижные игры	1,15	06	
48.	СФП, удары по ракеткам, подвижные игры	1,15	08	
49.	СФП, Базовая техника спарринга в тхэквондо	1,15	10	
50.	СФП, Базовая техника тхэквондо, приемы самообороны	1,15	13	
51.	СФП, удары по ракеткам, подвижные игры	1,15	15	
52.	СФП, Базовая техника тхэквондо, пхумсэ, подвижные игры	1,15	20	
53.	СФП, удары по ракеткам, подвижные игры	1,15	22	
54.	СФП, Базовая техника спарринга в тхэквондо	1,15	24	
55.	СФП, Базовая техника тхэквондо, приемы самообороны	1,15	27	
56.	СФП, удары по ракеткам, подвижные игры	1,15	29	
			Март 2024	
57	СФП, Базовая техника спарринга в тхэквондо	1,15	02	
58	ОФП, Базовая техника тхэквондо, пхумсэ, подвижные игры	1,15	05	
59	СФП, удары по ракеткам, подвижные игры	1,15	07	
60	СФП, Базовая техника спарринга в тхэквондо	1,15	09	
61	СФП, Базовая техника тхэквондо, приемы самообороны	1,15	12	
62	СФП, удары по ракеткам, подвижные игры	1,15	14	
63	СФП, Базовая техника тхэквондо, пхумсэ, подвижные игры	1,15	19	
64	СФП, удары по ракеткам, подвижные игры	1,15	21	
65	СФП, Базовая техника спарринга в тхэквондо	1,15	23	
66	СФП, Базовая техника тхэквондо, приемы самообороны	1,15	26	
67	СФП, удары по ракеткам, подвижные игры	1,15	28	
68	СФП, Базовая техника спарринга в тхэквондо	1,15	30	
			Апрель 2024	

69	СФП, Базовая техника тхэквондо, пхумсэ, подвижные игры	1,15	02	
70	СФП, удары по ракеткам, подвижные игры	1,15	04	
71	СФП, Базовая техника спарринга в тхэквондо	1,15	06	
72	СФП, Базовая техника тхэквондо, пхумсэ, подвижные игры	1,15	09	
73	СФП, Базовая техника тхэквондо, приемы самообороны	1,15	11	
74	СФП, Базовая техника тхэквондо, пхумсэ	1,15	13	
75	СФП, удары по ракеткам, подвижные игры	1,15	16	
76	СФП, Базовая техника тхэквондо, приемы самообороны	1,15	18	
77	СФП, Базовая техника тхэквондо, пхумсэ	1,15	23	
78	СФП, удары по ракеткам, подвижные игры	1,15	25	
79	СФП, Базовая техника тхэквондо, приемы самообороны	1,15	27	
			Май 2024	
80	СФП, Базовая техника тхэквондо, пхумсэ	1,15	02	
81	СФП, удары по ракеткам, подвижные игры	1,15	04	
82	СФП, Базовая техника тхэквондо, приемы самообороны	1,15	07	
83	СФП, Базовая техника тхэквондо, пхумсэ, подвижные игры	1,15	14	
84	СФП, Базовая техника тхэквондо, пхумсэ,приемы самообороны	1,15	16	
85	СФП, Базовая техника тхэквондо, пхумсэ	1,15	21	
86	Контрольные испытания, аттестация	1,15	23	
87	СФП, Базовая техника тхэквондо, подвижные игры	1,15	25	
88	СФП, Базовая техника тхэквондо, подвижные игры	1,15	28	

Оценочные и методические материалы

В программе предусматривается освоение не только объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления занимающихся на основе формирования умственных действий, посредством анализа, синтеза, оценки обстановки, принятия решений из данных наблюдений за действиями противников, а также оценкой своих возможностей.Структурирование учебного материала программы построено по принципу «расширяющейся спирали», благодаря чему одна и та же мыслительная операция отрабатывается на занятиях периодически многократно, причем содержание постепенно усложняется и расширяется за счет обогащения новыми компонентами, на основе углубленной проработки каждого двигательного действия. При этом мыслительной операцией является акт мышления, благодаря которому решается элементарная задача, неразложимая на более простые. Личность одаренного спортсмена характеризуется тем, что в основе ее спортивной деятельности лежат мотивы, интересы, потребности, непосредственно связанные с содержанием тренировочной и соревновательной деятельности. Спортивная деятельность,мотивированная на данной основе, позволит тхэквондисту успешнее развивать интеллектуально-творческие способности. Однако, общеизвестно, что успехов в реализации своих творческих способностей добиваются часто спортсмены, которые обладают высоким интеллектом и способностью к творческому мышлению, а также те, кто более настойчиво и упорно идут к своей цели. Поэтому, психологические, дидактические, методические и организационные особенности процесса обучения делают интеграцию видов обучения необходимостью.

Учебный материал представлен по видам подготовки: технико-тактической, физической, психологической, методической, соревновательной. В технико-тактической подготовке предусматривается изучение техники и тактики тхэквондо. Физическая подготовка включает специальную физическую подготовку и общую физическую подготовку. Специальная физическая подготовка представлена средствами,принадлежащими тхэквондо, общая - средствами других видов двигательной деятельности. Психологическая подготовка составлена из материалов для развития 16 волевых и нравственных качеств. Методическая подготовка содержит учебные материалы по теории и методике тхэквондо и судейской практике.На теоретических занятиях тхэквондист овладевает историческим опытом и теоретическими компонентами двигательной культуры тхэквондо, осваивает методические основы (планирование, методы обучения, тактику), овладевает способами наблюдения, регистрации и обобщения тренировочных и соревновательных данных.

На учебных занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми ударами, способами защиты, техническими действиями. В тренировочных занятиях многократно повторяются хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляют их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения. Учебно-тренировочные занятия представляют собой тип занятий, объединяющий учебные и тренировочные занятия. В них осваивают новый учебный материал и закрепляют пройденный. Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности тхэквондиста по разделам подготовки - технической, тактической, физической, волевой.Модельные занятия предусматривают соответствие содержания занятий с программой предстоящих соревнований, их регламентом.Занятия по развитию физических качеств состоят из занятий по тхэквондо и занятий по другим видам спорта. Из тхэквондо используются тренировочные и контрольные занятия, из других видов - круговая тренировка.

В практических занятиях важное значение имеет разминка. В разминку включают различные упражнения - упражнения для крупных групп мышц, малых групп мышц, а также растирание области грудино-ключичных сочленений, реберных дуг, суставов рук, ног, мышц шеи, акробатические упражнения, упражнения с партнером, имитационные упражнения. Тренеру рекомендуется показывать прием в обе стороны (в левую и в правую), из стандартного положения, при передвижении тхэквондиста следует выполнять приемы в левую и правую стороны, что позволит увеличить силу мышц слабой стороны тела.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств планируются с небольшим приростом показателей. Не рекомендуется часто применять упражнения, требующие чрезмерных напряжений.

Культура поведения, доброжелательность старших по отношению к младшим,примеры трудолюбия, скромности, честности играют большую роль в спортивной биографии спортсмена. Одинаковые права и единые требования к занимающимся облегчают построение педагогического обучения тхэквондо.

Формы и методы проведения учебно-тренировочных занятий

Учебно – тренировочное занятие состоит из четырех частей: теоретическая, подготовительная (разминка), основная и заключительная.

1. Теоретическая часть. Теоретические знания даются на каждом занятии и имеют определенную целевую направленность: вырабатывают у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Теоретический материал дается по принципу – от простого к сложному, от единичного – к целому.

2. **Подготовительная часть** занятия обеспечивает служебную функцию, так как создает предпосылки для основной учебной работы. Ее продолжительность составляет 7 – 10 % отводимого на занятии времени.

Задачи подготовительной части:

- организовать занимающихся;

- активизировать их внимание;
- создать соответствующую психологическую установку и положительное эмоциональное состояние;
- подготовить организм занимающихся к предстоящим нагрузкам.

Для решения задач подготовительной части занятия используются разнообразные физические упражнения, отличающиеся простотой выполнения или хорошо усвоенные. Наиболее целесообразными в данной части занятия являются: общеразвивающие, специальные, имитационные упражнения, различные способы ходьбы, игры на внимание (не требующие больших напряжений или длительных пауз в действиях обучающихся).

3. **Основная часть** занятия выполняет главную функцию, так как в ней решаются все категории задач физического воспитания (учебно – тренировочные, воспитательные, физическое развитие). К ним относятся:

- формирование знаний в области двигательной деятельности;
- обучение двигательным умениям и навыкам общеобразовательного, спортивного характера;
- развитие опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистую и дыхательную системы;
- воспитание интеллектуальных, волевых и эстетических качеств.

Продолжительность основной части составляет 75-80 % времени, отводимого на занятии. Для решения поставленных задач применяются: специальные подготовительные и имитационные упражнения, игры и игровые упражнения. Использованные средства и методические приемы классифицированы по темам. Каждое занятие включает несколько взаимосвязанных по темам, но разных по типу деятельности частей: рассказ, практические занятия, игра и т. д.

4. Заключительная часть занятия имеет следующие функции:
- организация завершения учебно-воспитательного процесса с целью приведения организма в оптимальное состояние и сохранение общей рабочей установки;
- концентрация внимания обучающихся на достигнутом и ориентация их в дальнейшей работе.

Задачи заключительной части:
- привести организм и психику обучающихся в оптимальное функциональное состояние;
- подвести итоги учебной деятельности;
- ознакомить обучающихся с общим содержанием очередного занятия для самостоятельного выполнения некоторых упражнений и др.

Её продолжительность 7-10% времени отведенного на занятие. В заключительной части каждого занятия даётся 5 минут свободного (игрового) времени. Этот метод позволяет сформировать у обучающихся устойчивый интерес к занятиям.

В процессе планирования тренировочных занятий необходимо постепенно обновлять и усложнять материал. На этапе начальной подготовки интенсивно совершенствуются быстрота, ловкость, гибкость и координация. Следовательно, на данном этапе учебного процесса включаются виды упражнений и игр, способствующих развитию данных качеств.

Занятия по тхэквондо подразделяются на теоретические и практические:

Теоретические занятия проводятся в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа, инструктажа, устного изложения, анализа выполненного действия в процессе всего практического занятия). В этих случаях теоретические занятия органически связаны с

физической подготовкой. При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики.
Практические занятия могут различаться по цели (на учебные и контрольные) и степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные).
На учебных занятиях усваивается новый материал, повторяется и закрепляется пройденный, осуществляется обучение основам техники.
Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки. На таких занятиях проводится сдача контрольных упражнений.
Занятия проводятся главным образом групповым методом (10– 15 человек).
Во время организации и проведения занятий особое внимание обращается на соблюдение правил поведения в спортивном зале.
Методы, используемые в учебно-тренировочном процессе: совершенствование двигательных навыков и развития физических качеств; овладения двигательными умениями и навыками; овладения знаниями. Методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развития физических качеств: игровой и соревновательный метод (предполагают создание игровой и соревновательной обстановки на занятиях).
Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками:
а) Целостного упражнения (предполагает формирование целостного двигательного навыка сразу в целой форме);
б) Расчлененного упражнения (предполагают формирование целостного двигательного навыка по частям с последующим их соединением в одно целое).
Методы, направленные на овладения знаниями:
а) Метод непосредственной наглядности (показ упражнений преподавателем или по его заданию другим обучающимся; совместное выполнение упражнений преподавателем и обучающимся по счету, командам тренера).
б) Лекция, рассказ, объяснение и др. (предполагают устную передачу, усвоение и воспроизведение информации).
При планировании учебно-тренировочного процесса большое значение придается воспитательной работе.
Процесс обучения представляет собой совместную деятельность педагога и обучающегося.
Важным методом нравственного воспитания используется поощрение - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение применяется в виде одобрения, похвалы, благодарности педагога и спортивной группы. Любое поощрение выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствует действительным заслугам обучающегося.

Формы контроля и оценочные материала
Формы контроля: открытый урок

Критерии уровня освоения программного материала:
В конце каждого года обучения с обучающими проводятся контрольные испытания. Для оценки развития характера, силы духа, стойкости, техники и индивидуальных возможностей в Тхэквондо ВТ существует шкала оценки, состоящая из 19 ступеней: 10 ученических – гупов, и 9 мастерских – данов. У каждой ступени соответствующий цвет пояса. Участие в соревнованиях разного уровня является неотъемлемой частью работы по программе.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ:

1. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. -М.: Физкультура и спорт, 1987г. -С74-92.
2. Годик И.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок . - М: Физкультура и спорт, 1980г. - С 140-160.
3. Журавлева А.И., Граевская Н.Д. Спортивная медицина и лечебная физическая культура.- М.:

Медицина, 1993г. -С88-91.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. (Общие основы теории и методики физ.воспитания, теорет.-метод. Аспекты спорта и проф. прикл. форм физ.культуры): Учебник для институтов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991г. -С88-94,
5.Филин Н.А., Филин В. П. Основы юношеского спорта М: ФиС, 1974 г.
6.Цой Хонг Хи, Тхэквон-до (Корейское искусство самообороны),М.,Ао ТКД 1993
7. Карамов С.К., Кэмпо. Сто вопросов. – М.: Терра-спорт, 1999 – 304с.
8. Гагонин С.Г. Спортивно – боевые единоборства: от древних ушу и будзюцу до профессионального кикбоксинга/Монография. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 1997. – 352 с.
9. Скотт Шоу, Хопкидо. Корейское искусство самообороны. – Ростов на Дону: Феникс, 2002. – 112 с.
10. Ложенский Д.Б., Драчёв В.В., Хапкидо. Путь обучения/учебное пособие для инструкторов. – СПб.: IMAA. 2005/ - 276 с.
11. Ким Ли Кван, Хапкидо.Путь сосредоточения энергии., - М: Советский спорт, 1991 г., 192 с.
12. WTF Тхэквондо/официальное издание Союза Тхэквондо России, - Краснодар: АкадемПресс, 2004 г., - 30 с.
13.Тхэквондо/ журнал–обозрение Союза Тхэквондо России, - Краснодар: АкадемПресс, 1995 г., - 30 с.
14. Верхошанский Ю.В., Основы специальной физической подготовки спортсменов М: Физкультура и спорт, 1988 г. С 67- 70.
15. Федулов С. М., Цой Мен Чер, Основы и принципы тхэквондо НПО «Ориус» 1991 г.
16. Оранский И.В. Восточные единоборства.-М.: Советский спорт, 1990г.-С13-17.
17. Попов Г.В. Боевые единоборства народов мира.-М.: Международные отношения, 1993г. -С38-41.

<u>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ:</u>

1. Гил К. С., Ким Чур Хван, Искусство тхэквондо. Три ступени. К голубому поясу М: Советский спорт 1991 г. (1 том)
2. Гил К. С., Ким Чур Хван, Искусство тхэквондо. Три ступени. К первому дану М: Советский спорт 1991 г.(2 том)
3. Гил К. С., Ким Чур Хван, Искусство тхэквондо. Три ступени. От второго дана - к четвертому М: Советский спорт 1991 г.(3 том)
4. Соколов И.С. Основы тхэквондо М: Советский спорт, 1994 г.
5.Цой Хонг Хи, Тхэквондо (Корейское искусство самообороны),М.,Ао ТКД 1993
6. Скотт Шоу, Хапкидо. Корейское искусство самообороны. – Ростов на Дону: Феникс, 2002. – 112 с.

Способы фиксации результатов

Для проведения предварительного учета знаний предлагается использовать карту отслеживания результативности.

	ФИО обучающегося															Средний показатель	
	Возраст																
№	Показатели																
	1. Личностные характеристики																
1	Поведенческие характеристики:																
	дисциплинированность, навыки общения																
2	Интерес к занятиям																
	Итого																
	2. Предметная компетентность																
1	Владение изучаемыми приемами																
2																	
	Итого																
	3. Количественные показатели																
1	Посещаемость занятий																
2	Личные достижения на уровне культурно-массовых мероприятий																
	Итого																
	Итого по каждому учащемуся																

Учебно-методический комплекс педагога дополнительного образования			
1. Учебные и методические материалы педагога		**2. Учебные и методические материалы для обучающихся**	**3. Материалы по отслеживанию результативности образовательной деятельности**
1.1. Методические материалы: - тексты выступлений на семинарах и конференциях, педсоветах, методических объединениях - справочные материалы - методические пособия - планы или конспекты занятий - методические разработки - методические рекомендации - тематические подборки и папки - аннотации - дидактические игры - памятки для педагогов - инструкции для педагогов - сценарий коллективных мероприятий, дел, праздников, игр - задачи и задания, решаемые по образцу – задачи и задания творческого характера - материалы по работе с родителями - материалы из опыта работы других учреждений и др.	1.2. Наглядные средства обучения: - аудио материалы - видеоматериалы - гербарии - диаграммы - диафильмы - иллюстрации - картины - карты - компьютерные программные средства. - модели - мультимедийные материалы; - муляжи - натуральные предметы - плакаты - рисунки - символы - слайды - технологические схемы - фотографии - чертежи и др. 1.3. Литература для педагогов: - научная, специальная и методическая литература - каталоги или картотеки научной, специальной и методической литературы, источников Интернета к др.	2.1. Опорные конспекты 2.2. Учебные пособия - учебники - хрестоматии - книги для чтения - рабочие тетради - сборники практических упражнении н задач - нотный материал - раздаточный материал: - чертежи - памятки - правила - инструкции - технологические карты и др. 2.3. Рекомендуемая литература для обучающихся - каталог или картотека научной литературы - каталог или картотека научно-популярной литературы - каталог или картотека художественной литературы и др. 2.4. Информационно-рекламные материалы: - рекламные материалы - буклеты - статьи - видеофильмы - сайт о коллективе в Интернете - программки и афиши - информационные материалы для поступающих в ВУЗы и др.	3.1. Нормативные материалы: - положения об итоговой и промежуточной аттестации - критерии оценки творческих работ - описание разработанной оценочной системы и др. 3.2. Диагностические материалы по сопровождению развития обучающихся: - тексты контрольных и срезовых работ - анкеты начальные и итоговые - тесты - контрольные вопросы - диагностические карты - табели - протоколы - тематические, авторские, комплексные методики - методики педагогической диагностики личности - методики психолого-педагогической диагностики личности - методики педагогической диагностики детского коллектива и др. 3.3. Формы предоставления достижений - квалификационные книжки - портфолио - актерские книжки - зачетные книжки - рабочие тетради, дневники - рефераты и др. 3.4. Дипломы, грамоты, сертификаты 3.5. Творческие, исследовательские и проектные, работы обучающихся 3.6. Летопись достижений, фото-архивы работ обучающихся