

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования спортивная школа № 4
(МБУ ДО СШ № 4)**

«УТВЕРЖДЕНА»
Приказом № ___ от 25.09.2025 г.
Директор МБУ ДО СШ № 4
_____ В.М.Орловский

«ПРИНЯТА И РЕКОМЕНДОВАНА»
Педагогическим советом
протокол № ___ от 25.09.2025 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
разноуровневая программа
физкультурно-спортивной направленности по тхэквондо
на 2025-2026 учебные годы.**

Уровень программы:
разноуровневый
Вид программы: модифицированная
Возраст обучающихся: 5-15 лет
Срок реализации: 1 год (234 часа)
Форма обучения: очная
Разработчик программы:
Ушанев Николай Алексеевич,
тренер-преподаватель по тхэквондо

**г. Новошахтинск
2025 г.**

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1. Нормативная база.....	3
1.2. Направленность программы	4
1.3. Актуальность, целесообразность	4
1.4. Новизна и отличительные особенности программы.....	5
1.5. Цель и задачи программы.....	6
II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	7
2.1. Учебный план	7
2.1.1. Содержание учебного плана.....	7
2.2. Календарный учебный график.....	9
III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	11
3.1. Условия реализации программы.....	11
3.1.1. Материально-техническое обеспечение.....	11
3.1.2. Кадровое обеспечение.....	11
3.1.3. Форма организации занятий.....	11
3.1.4. Форма проведения занятий	11
3.2. Формы контроля и аттестации.....	11
3.3. Планируемые результаты.....	11
3.3.1. Предметные результаты.....	11
3.3.2. Метапредметные результаты.....	12
3.3.3. Личностные результаты	12
3.3.4. Ожидаемые результаты.....	12
IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	13
4.1. Основные методы, используемые в учебно-воспитательном процессе.....	14
4.2. Основные принципы построения учебного занятия.....	14
4.3. Структура учебного занятия занятие состоит из трех частей.....	15
V. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ	17
5.1. Диагностика результатов дополнительной общеобразовательной программы	17
5.2. Контроль	18
VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	19
VII. ПРИЛОЖЕНИЯ	20
Приложение №1.....	20
Приложение № 2.....	22
Приложение № 3.....	24

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Нормативная база

Работа в учреждении организуется и проводится в соответствии с нормативными документами:

1. Конституция РФ (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020).
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 17.02.2023) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023, далее – ФЗ № 273).
3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями от 29.12.2022 г.).
4. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года» (далее – Концепция).
5. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года».
6. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 г. протоколом заседания президиума при Президенте РФ (в ред. от 27.09.2017).
7. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 г.
8. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Приказ №629).
9. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (далее – Приказ № 816).
10. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 02.02.2021г.).
11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН).
12. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521

«Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

13. Методические рекомендации по оформлению и подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Регионального модельного центра Ростовской области 2023 года.

14. Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования спортивной школы № 4 города Новошахтинска и иные локальные акты, регламентирующие деятельность учреждения по реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

1.2. Направленность программы

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа имеет физкультурно-спортивную направленность, поскольку ставит своей ключевой целью формирование навыков элементов борьбы и единоборств, укрепление здоровья, правильное физическое развитие детей.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая разноуровневая программа физкультурно-спортивной направленности по тхэквондо составлена в соответствии с Федеральным законом РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Целевой моделью развития региональных систем дополнительного образования детей, Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». В содержание вошли лучшие педагогические практики современности по воспитанию и выявлению талантливых обучающихся, по подготовке резерва вида спорта «Тхэквондо».

1.3. Актуальность и педагогическая целесообразность программы.

Программа обосновывается потребностью привлечения детей к систематически регулярным занятиям спортом и физической культурой. Кроме того, необходимо изменять содержание и формы физкультурного образования, превращать его в действенную меру формирования личности и укрепления здоровья согласно требованиям Государственного образовательного стандарта. Программа служит основным документом для эффективного построения подготовки обучающихся и содействия успешному решению задач физического воспитания детей младшего школьного возраста. В данной программе представлен материал для групп спортивно-оздоровительного этапа (группы раннего физического развития), которые планируют как теоретические, так и

практические занятия по физической, технической и тактической подготовке по тхэквондо.

Актуальность данной программы обусловлена тем моментом, что перед дополнительным образованием сегодня стоят очень острые проблемы: повышение занятости детей в свободное время, организация полноценного досуга, физическое развитие и оздоровление детей, а также профессиональная ориентация. Именно эти актуальные проблемы и пытается решить данная программа применительно к тому социуму, в котором реализуется.

Педагогическая целесообразность программы объясняется следующим. Данная программа разработана с учетом требований современных образовательных технологий, которые отражаются в таких элементах, как:

- принципы обучения (индивидуальность и доступность, преемственность и результативность);
- формы и методы обучения (технология активных методов обучения (АМО) в физическом воспитании, информационно-коммуникационные технологии, технологии здоровьесбережения);
- методы управления и контроля образовательного процесса (портфолио, анализ на основе портфолио результатов учащихся и педагога);
- средства обучения (оборудование физкультурного зала: инвентарь на каждого обучающегося, правила судейства в тхэквондо, правила по данному виду спорта).

Предлагаемые данной программой средства наиболее действенны для группы воспитанников, на которых программа рассчитана, что связано с тем фактом, что они подобраны с учетом психолого-физиологических особенностей обучающихся младшего школьного возраста.

1.4. Новизна и отличительные особенности программы.

Новизна программы заключается в разноуровневом построении организации образовательного процесса. **Разноуровневость** данной программы выражается содержанием в ней учебного материала разного уровня сложности, фонда оценочных средств, дифференцированных по принципу уровневой сложности. А также широкий охват детей разных категорий, разного возраста. Стартовый уровень предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания общеразвивающей программы. Обучение проводится в игровой и соревновательной форме. Главная задача на данном уровне - сформировать устойчивый интерес у ребят к виду спорта, развить их творческий потенциал и коммуникативные качества. Базовый уровень предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления общеразвивающей программы. При этом для любого ученика, проявляющего интерес к тхэквондо, вне зависимости от его способностей, реализуется индивидуальный подход, определяется круг

задач, которые он может решить. Принцип разноуровневого подхода в обучении позволяет дифференцированно удовлетворять потребности детей и их способности в области спорта. Каждый учащийся имеет право на стартовый доступ к любому из представленных уровней, которое реализуется через организацию условий и процедур оценки изначальной готовности учащегося к освоению содержания и материала заявленного уровня. Входная диагностика является инструментом, с помощью которого определяется готовность ребёнка к освоению уровня содержания программы, в соответствии с которым подбираются формы и методы работы на занятии. Данная программа содержит характеристику разных типов уровней сложности образовательной программы и соответствующих им достижений участника программы, а также описание оценочных средств, которые определяют и присваивают учащимся те или иные уровни освоения образовательной программы.

Данная программа соответствует современным требованиям, так как учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительное количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя повышенные требования к занимающимся в процессе обучения. Программа даёт возможность детям на ранней стадии обучения приобщаться к здоровому образу жизни, обеспечивая тем самым всесторонний подход к гармоничному воспитанию человека с помощью различных видов единоборств.

Учебная программа построена с учетом возрастных особенностей, занимающихся в группе. Возраст обучающихся детей 5-15 лет. Продолжительность учебного года – 52 недели. Количество академических часов в году – 234 (при 2-3 разовых занятиях в неделю).

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с разновозрастным принципом комплектования учебной группы по тхэквондо и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

При этом, по своему воздействию тхэквондо, является наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные для данной программы упражнения, выполняемые индивидуально, командах, подвижные игры и задания со спортивным инвентарем создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей учащихся.

Программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей, самовыражения и личностного роста ребенка, от «массового» образования к проектированию пространства персонального образования для самореализации личности, поиска и обретения человеком самого себя, на оздоровление и разностороннее физическое развитие детей, а не на подготовку мастеров высокого класса, выявление и поддержку одаренных детей.

1.5. Цель и задачи программы.

Цель программы – формирование разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством занятий тхэквондо, а также воспитание гармоничной, социально-активной личности.

Задачи программы:

Обучающие:

- дать учащимся необходимый объем знаний по теории и методике тхэквондо;
- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;
- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;
- знания и основные правила закаливания, закаливание воздухом, водой, солнцем, закаливание на занятиях физической культуры и спортом.;
- понятие о технических элементах вида спорта, теоретические знания по технике их выполнения;
- обучить детей командному взаимодействию.

Развивающие:

- развить координацию, физическую выносливость, пластику;
- развить привычку к здоровому образу жизни, интерес к занятию тхэквондо;
- развить гибкость и быстроту реакции, внимание, уверенность в себе.

Воспитательные:

- воспитать нравственные качества личности, умение принимать решения;
- формировать коммуникативный потенциал личности;
- воспитать умение тренироваться в коллективе, сформировать тягу к самосовершенствованию.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

2.1. Учебный план

№ п/п	Раздел	Количество часов			Форма контроля, аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Общая физическая подготовка, включает вводное занятие с инструктажем по ТБ и ПБ.	1	34	35	КПН
2	Специальная физическая подготовка	1	44	45	КПН
3	Техника	2	60	62	КПН
4	Тактика	2	60	62	КПН
5	Соревнования		26	26	КПН

6	Контрольно-переводные нормативы (КПН)		4	4	КПН
---	---------------------------------------	--	---	---	-----

2.1.1. Содержание учебного плана.

Раздел 1.

«Вводное занятие. Общая физическая подготовка. Инструктаж по пожарной и технической безопасности»

Теория: Зачем нужно соблюдать правила пожарной и технической безопасности. Какие последствия могут быть, если они не соблюдаются. Страховка и самостраховка во время выполнения тренировочных упражнений. Выучить и выполнять правила техники безопасности во время всего периода занятий.

Практика: общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, упражнения в висах и упорах. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры.

Раздел 2.

«Специальная физическая подготовка»

Теория: Знакомство со специальными физическими упражнениями, гимнастическими упражнениями на растягивание мышечного аппарата.

Практика: специальная физическая подготовка – целенаправленное развитие быстроты, скорости, ловкости, скоростно-силовых качеств. Развитие специальной физической подготовки по различным направлениям в тхэквондо. Игровые и тренировочные упражнения («Смена мест», «Передача мяча над головой», «Передача мяча между ног», «Эстафета в передаче гимнастической палки»).

Разделы 3-4.

«Технико-тактическая подготовка»

Для достижения наилучшего результата в тхэквондо необходимо владеть совершенной техникой - наиболее рациональным и эффективным способом выполнения упражнения. Под совершенной техникой следует понимать разумно обоснованные и целесообразные движения, способствующие достижению высших спортивных результатов. При этом следует всегда учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а также условия, в которых приходится выполнять движения.

Техника должна обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Обучение различным составляющим арсенала техники тхэквондо:

- техника ударов руками;
- техника ударов ногами;
- техника защитных действий;
- техника выполнения подсечек и бросков;
- техника перехода от ударной техники к бросковой и наоборот.

Одна из труднейших задач нашей работы – воспитать способность принятия

самостоятельных тактических решений. Спортивная тактика – это искусство ведения соревнования, в том числе и с противником. Ее главная задача – наиболее целесообразное использование сил и возможностей для решения поставленной задачи. Основное средство для этого – техническое мастерство, физические и психологические подготовленность, применяемые в постоянных и изменяющихся условиях внешней среды, по заранее намеченному плану и в соответствии с возникающими задачами и ситуациями.

Чтобы правильно ориентироваться в сложной, постоянно меняющейся обстановке боя, быстро применять правильное решение, четко и своевременно реагировать на возникающие изменения, боец должен обладать логическим мышлением, осмысливать каждый тактический прием. Важнейшей особенностью тактического мышления является предвидение. Тактика не должна быть шаблонной. Это в принципе есть импровизационные действия спортсмена, складывающиеся в зависимости от его противника, его манеры боя, левша он или правша, высокий или маленький и т.д.

Творческий подход к решению любой тактической задачи, поиск новых путей – непереносимое условие для успеха.

Тактика проведения каких-либо действий заключается в умении использовать благоприятные условия, и в умении создавать эти условия.

Практика:

Техническая подготовка:

- Повторяемость упражнений и занятий, направленных на совершенствование техники, чаще зависит не столько от координационных трудностей, сколько от интенсивности и характера выполняемых движений и действий. Количество повторений упражнений должно быть таким, чтобы изучаемое движение выполнялось свободно, без излишних напряжений. При появлении небольшой усталости следует прекратить выполнять данные упражнения, но можно повторять другие упражнения, совершенствуя технику на фоне усталости.

- Частые занятия с небольшой нагрузкой более эффективны для совершенствования навыков, чем редкие занятия с максимальной нагрузкой. В первом случае следует прилагать малые и средние усилия. Предельные усилия рекомендуются после усвоения требуемой координации движений. Поэтому следует учитывать специфику упражнений: в одних - правильная техника движений возможна при условиях, далеких от предельных, а в других - только при усилиях, близких к предельным.

Тактическая подготовка:

- изучение общих положений тактики;
- знание сущности и закономерностей спортивных состязаний, особенно в специализируемом виде единоборств;
- изучение способов, средств, форм и видов тактики в своем виде;
- знание тактического опыта сильнейших спортсменов;
- практическое использование элементов, приемов, вариантов тактики в тренировочных занятиях, прикидках, соревнованиях («тактические учения»);

- определение сил противников, знание их тактической, физической, технической и волевой подготовленности, их умения вести соревновательную борьбу с учетом обстановки и других внешних условий.

Раздел 5.

«Соревнования»

Практика: соревнования — это важное событие для спортсмена любого уровня подготовки. Важно понимать, что без этапа подведения итогов тренировки становятся рутинной, обучающийся отстаёт от сверстников и теряет интерес к занятиям, на которые прежде ходил с большим удовольствием. Именно соревнования, а не рядовые тренировки значительно повышают степень мотивации, показывают, где есть пробелы и к чему надо стремиться.

Регулярные выступления на турнирах, чемпионатах и любых других состязаниях — это неотъемлемая часть тренировочного процесса, которая ведёт к прогрессу в жизни и в спорте. Еще один плюс: здоровый образ жизни для ребенка. Чтобы стать эффективным игроком в команде, ему придется прилагать много физических усилий, а это обязательно даст свои плоды: обучающийся станет сильнее и выносливее, научится терпеть и преодолевать себя. Важно и то, что, он освоит понятие дисциплины, через командное взаимодействие научится следовать принятым в обществе нормам и требованиям правил распорядка.

Раздел 6.

«Контрольно-переводные нормативы»

Промежуточная аттестация проводится в конце 1 полугодия и предполагает зачет в форме сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке (**Приложение №1**), участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия. Итоговый контроль проводится в конце года с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения, а также перевода учащихся на следующий год или этап обучения.

2.2. Календарный учебный график.

Годовой календарный учебный график муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования спортивной школы № 4 является приложением к образовательной программе (приложение № 1), разрабатывается ежегодно и утверждается приказом директора учреждения.

- дата начала учебного года – 1 сентября;
- дата окончания учебного года – 12 июля;
- количество учебных недель – 52 недели в условиях спортивной базы образовательного учреждения;
- количество учебных дней – 90;
- количество учебных часов – 234 часа;
- режим занятий – 2-3 раза в неделю.

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. Условия реализации программы

3.1.1. Материально-техническое обеспечение:

- оборудованный спортивный зал для занятий в течение всего учебного года;
- спортивный инвентарь (маты, перчатки, шлемы, макивары и пр.).

3.1.2. Кадровое обеспечение: тренер-преподаватель имеет высшее профессиональное (спортивное) образование, регулярно (1 раз в 3 года) проходит курсы повышения квалификации, курсы оказания первой медицинской помощи.

3.1.3. Форма организации занятий: групповая.

3.1.4. Основной формой проведения занятий является традиционная форма, включающая в себя теоретические и практические аспекты (тренировки).

3.2. Формы контроля и аттестации:

Программа предусматривает промежуточный контроль результатов обучения детей, а также сдачу переводных нормативов.

Промежуточный контроль проводится в конце 1 полугодия по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных нормативов, а также участие в районных или городских соревнованиях по каратэ.

Сдача переводных нормативов проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

3.3. Планируемые результаты.

Сохранность контингента. Учащиеся прошедшие полный курс по данной программе получают сведения о данном виде спорта, его специфике и особенностях. По окончании обучения по программе учащиеся смогут продемонстрировать свои умения на спортивных площадках, а также поймут, что каратэ это вид спорта, приучающий к здоровому образу жизни.

3.3.1. Предметные результаты:

- знать об основных правилах и видах единоборств;
- знать об особенностях физической подготовки (офп и спф);
- изучаемые движения выполнять свободно, без излишних напряжений;
- правильная техника движений.

3.3.2. Метапредметные результаты:

- иметь представления о соревнованиях различного уровня;
- иметь представления о нормах поведения во время соревнований;
- иметь навыки работы в команде – учиться находить компромиссы и общие решения, учиться разрешать конфликтные ситуации;

3.3.3. Личностные результаты:

- самостоятельно развивать дисциплинированность, внимательность, а также трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- позитивно оценивать свои способности и навыки в тхэквондо;
- быть ориентированным на творческий подход в решении различных задач;
- иметь навык сотрудничества со взрослыми людьми и сверстниками.

3.3.4. Ожидаемые результаты:

- желание заниматься тем или иным видом единоборств;
- стремление овладеть основами техники бега, прыжков, акробатики;
- расширение знаний по вопросам правил соревнований;
- повышение уровня разносторонней физической подготовленности;
- развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания.

IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. Основные задачи, на которые должен опираться тренер-преподаватель это укрепление здоровья и закаливание организма; привитие интереса к систематическим занятиям каратэ; обеспечение всесторонней физической подготовки, развитие силовых, скоростно-силовых качеств, координации движений, овладение основным арсеналом технических и тактических приемов борьбы; приобретение опыта участия в соревнованиях; совершенствование навыков самостоятельных занятий.

Изучение теоретического материала программы рекомендуется проводить в форме 10-15 минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий. Кроме того, теоретические сведения сообщаются учащимся в процессе проведения практических занятий. При изучении теоретического материала следует широко использовать наглядные пособия, видеозаписи, учебные кинофильмы. В конце занятия тренер-преподаватель рекомендует специальную литературу для самостоятельного изучения. Педагог, подбирая материал для занятий, должен наряду с новым, обязательно включать в занятия упражнения, приемы техники и тактики из ранее усвоенного учебного материала для его закрепления и совершенствования.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме групповых занятий по общепринятой методике, разработанной тренером-преподавателем. Педагогам рекомендуется давать занимающимся задания на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств.

Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических качеств и функциональных возможностей, специфичных для легкоатлетов. Цель специальной физической подготовки – достичь выполнения сложных приемов на высокой скорости, улучшить маневренность и подвижность, повысить уровень морально-волевых качеств спортсмена. В зависимости от

основных особенностей планирования занятий по физической подготовке делают акцент на воспитание определенных физических качеств.

Для эмоциональности занятий следует широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований. Следует учитывать, что в процессе занятий развиваются и физические качества занимающихся. В учебных тренировках и соревнованиях у занимающихся совершенствуется весь комплекс подготовки, необходимый спортсмену – его техническая, тактическая, физическая и волевая подготовка. Формирование навыков борьбы – одна из задач всесторонней подготовки спортсмена. Большое значение для успешного обучения имеет специальная физическая подготовка – целенаправленное развитие быстроты, гибкости, ловкости, скоростно-силовых качеств. Развитие специальной физической подготовки по различным направлениям в тхэквондо. Для эффективности обучения техническим приемам борьбы необходимо широко использовать учебное оборудование. Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия в школе с самостоятельной работой, которая предлагается учащимся в виде занятий, разработанных тренером-преподавателем совместно.

4.1. Основные методы, используемые в учебно-воспитательном процессе

4.1.1. Методы, направленные на приобретение знаний:

- рассказ, объяснение, наблюдение, беседа, натуральный показ, демонстрация.

4.1.2. Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками:

- целостное упражнение;
- расчлененное упражнение.

4.1.3. Методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развитие физических качеств:

- игровой, соревновательный
- равномерный, переменный, повторный, круговой.

4.2. Основные принципы построения учебного занятия

4.2.1. Принцип постепенности базируется на соблюдении основных педагогических правил: «от простого к сложному», «от легкого к трудному», «от известного к неизвестному».

Правило «от простого к сложному» предполагает постепенное нарастание координационной сложности упражнений.

Правило «от легкого к трудному» в наибольшей мере определяет постепенность повышения физической нагрузки при обучении.

Правило «от известного к неизвестному» осуществляется на основе переноса двигательных умений, приобретенных ранее, на процесс освоения нового упражнения.

Игнорирование этого принципа, стремление к возможно быстрому росту физической подготовленности (форсированная тренировка), не способствует достижению подлинного мастерства и может быть вредным для здоровья и прогресса обучающегося.

4.2.2. Принцип цикличности (повторности). На основе этого принципа обеспечивается устойчивость изменений в органах человека под влиянием тренировки, формирование и закрепление необходимых навыков и знаний.

Принцип цикличности базируется на важнейшем физиологическом положении о повторных воздействиях для образования рефлекторных связей, для возникновения соответствующих изменений и совершенствования органов, систем и их функций под влиянием тренировки. Количество повторения упражнений и интервалы отдыха между ними, в значительной мере зависят от подготовленности занимающихся, их возраста и вида упражнений. Возникновение утомления обычно служит сигналом к прекращению упражнений, направленных на развитие скорости, силы и координации движений. В этом случае необходим короткий интервал отдыха, после чего упражнение можно повторить. Выполнение упражнений, направленных на развитие выносливости необходимо продолжать и при наступлении утомления. Осуществление принципа цикличности требует занятий на протяжении недели, месяца, года, ряда лет. Главное при этом — приступать к тренировочному занятию достаточно восстановив силы после предыдущей тренировочной нагрузки.

4.2.3. Принцип систематичности. Требует, чтобы занятия физическими упражнениями не сводились к проведению эпизодических, разрозненных мероприятий, а осуществлялись непрерывно, последовательно. Прежде всего, это обеспечение последовательного перехода от развития одних физических способностей к другим, строгого согласования и распределения нового учебного материала с предыдущим. Наряду с этим данный принцип предусматривает оптимальную вариативность используемых средств, методов, нагрузок, форм организации занятий, условий их проведения, что является объективной предпосылкой всестороннего и гармоничного развития личности.

4.2.4. Принцип доступности и индивидуализации. Осуществление этого принципа предполагает проведение занятия с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Упражнения, их форма, интенсивность, продолжительность, а также методы выполнения должны избираться в соответствии с возрастом занимающихся, их физической подготовленностью и уровнем здоровья.

4.2.5. Принцип сознательности и активности. Предусматривает определение путей творческого сотрудничества педагога и обучающегося при достижении целей в учебно-воспитательном процессе. Его сущность заключается в формировании у обучающихся устойчивой потребности в освоении ценностей физической культуры, в стимулировании их стремления к самопознанию и самосовершенствованию.

4.3. Структура учебного занятия занятие состоит из трех частей:

- подготовительной
- основной
- заключительной

4.3.1. Подготовительная часть занятия.

Выполняет служебную функцию, так как обеспечивает лишь создание предпосылок для основной учебно-воспитательной работы. Задачи подготовительной части — сообщение задач и намеченного содержания занятия, общее разогревание организма обучающихся и подготовка к предстоящим нагрузкам. Содержание подготовительной части зависит от исходного состояния воспитанников. Эта часть имеет тем большее значение, чем выше степень сложности и интенсивности предстоящей основной двигательной деятельности. Граница между подготовительной и основной частью занятия условна, поскольку первая как бы переходит во вторую.

4.3.2. Основная часть занятия.

Выполняет главную функцию, так как именно в ней решаются все категории задач. Задачи и содержание основной части изменяются в широких пределах в зависимости от подготовленности занимающихся, их возраста и физического состояния в данный момент. Структура основной части бывает однородной или комплексной (комбинированной). Однородная структура типична для занятий, где все направлено на реализацию одной главной задачи (разучивание сложного двигательного упражнения или развивающие воздействия на определенные функции организма). Комплексная структура типична для занятий, в которых решаются в качестве основных несопадающие задачи. Почти всегда эти задачи решаются в определенной последовательности: обучение технике, развитие скорости, развитие силы, развитие выносливости.

4.3.3. Заключительная часть занятия.

Основная задача заключительной части — постепенное снижение нагрузки, приведение организма к состоянию близкому к норме. Это достигается постепенным уменьшением интенсивности выполняемых действий, переключением на упражнения, дающие эффект активного отдыха, использованием дыхательных, релаксационных и других упражнений, способствующих активизации восстановительных процессов. Эти упражнения имеют и профилактическое значение, поскольку предупреждают функциональные нарушения, которые могут возникать, особенно у малотренированных детей, в случае резкого прекращения двигательной деятельности. Вместе с тем в заключительной части важно подвести итоги занятия, определить на сколько удалось решить намеченные задачи и сориентировать обучающихся на очередные цели.

V. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ

В сфере дополнительного образования нет и не может быть единых образовательных стандартов, в соответствии с которыми можно было бы проверить «уровень обученности» детей в одном из направлений образовательной деятельности. Это определено целевым предназначением учреждений дополнительного образования. Следовательно, образовательная программа является главным документом педагога дополнительного

образования, а стандарт для каждого педагога – результаты освоения его учащимися образовательных программ. Поэтому в каждой образовательной программе должны быть определены результаты обучения, воспитания и развития ребенка на каждый год обучения, которые и могут служить определенным стандартом для каждой конкретной образовательной программы в выявлении реальных достижений учащихся детского объединения, а также формы и методы педагогической диагностики. Таким образом, у каждого педагога дополнительного образования должны быть документы, подтверждающие результат освоения образовательной программы.

5.1. Диагностика результатов дополнительной общеобразовательной программы

5.1.1. Для того, чтобы определить качество результата или оценить качество образования, необходимо определить критерии или показатели результативности образовательного процесса. Критерии должны соотноситься с определенными параметрами результативности:

Критерии	Показатели
Опыт освоения воспитанниками теоретической информации (теоретические знания по основным темам учебно-тематического плана программы, владение специальной терминологией)	Соответствие теоретических знаний программным требованиям. Осмысленность и правильность использования специальной терминологии
Опыт практической деятельности: освоение способов деятельности, умений и навыков (практические умения и навыки, предусмотренные программой по основным темам учебно-тематического плана, навыки соблюдения правил безопасности)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям. Соответствие приобретенных навыков по технике безопасности программным требованиям.
Опыт общения (эмоционально-ценностные отношения, формирование личностных качеств воспитанников)	Конструктивное сотрудничество в образовательном процесс
Опыт социально значимой деятельности	Социальная активность, достижения воспитанников

5.1.2. Методы диагностики: наблюдение, педагогический эксперимент, беседа, тестирование, анализ статистических данных, рейтинговая система оценки.

5.1.3. Необходимо установить контакт между тренером-преподавателем и ребенком (детьми). Доверительная атмосфера, доброжелательное отношение, внимание, подлинная заинтересованность обеспечивают взаимопонимание. Тестирование или другая форма методики проводится 15 - 30 минут (в

зависимости от возраста и задач исследования). Испытуемые должны быть поставлены в одинаковые условия. Следует принимать ребенка таким, какой он есть. Не оценивать его, не комментировать его ответы, не выражать недоумения, радости или порицания. Необходимо хорошо продумать диагностическое обследование, подготовить наглядный материал (если он необходим), продумать его расположение, подготовить протоколы-бланки. Результаты обследования должны обязательно фиксироваться. Завершается диагностика тщательным анализом результатов обследования, который позволит выстроить эффективную программу образовательного процесса.

5.2. Контроль.

Чем же отличается контроль от диагностики? Традиционный контроль лишь констатирует результаты, не объясняя их происхождение.

Диагностика не только обеспечивает фиксирование результатов, но и способствует выявлению предпосылок, условий и результатов педагогического процесса в целях его оптимизации. В дополнительном образовании могут применяться следующие формы контроля освоения образовательных программ:

- собеседование,
- тестирование,
- защита реферата
- выполнение спортивных нормативов,
- контрольные упражнения.

VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Приказ Министерства спорта РФ от 21 декабря 2022 г. N 1336 "Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "легкая атлетика".
2. Приказ Министерства спорта РФ от 30 ноября 2022 г. № 1093 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "легкая атлетика".
3. Методические рекомендации по оформлению и подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Регионального модельного центра Ростовской области 2023 года.
4. С. Мосягин. Методические материалы, возрастные особенности игроков Работа с детьми в возрасте от 6 до 10 лет, 2019.
5. Буйлова Л.Н. Технология разработки и оценки качества дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: новое время – новые подходы: методическое пособие. – М.: Педагогическое общество России, 2015.
6. Буйлова Л. Н. Современные подходы к разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ// Молодой ученый. — 2015.

«Контрольно-переводные нормативы»

1. Прыжок в длину с места с двух ног (см). Измерение скоростно-силовых способностей. Прыжок выполняется на мате или на ковре. Каждый ребенок выполняет три прыжка подряд без интервалов. Измерение длины прыжка производится от линии отталкивания до места приземления с точностью до 1 см. В зачет идет лучший результат.
2. Челночный бег 3×10метров (сек). Измерение координационных способностей.
3. Метание набивного мяча весом 1 кг сидя из-за головы (см). Измерение скоростно-силовых способностей бросок набивного мяча на расстояние м=1 кг. ребенок сидит спиной к линии, начерченной на полу, так, чтобы спина по отношению к начерченной линии находилась перпендикулярно. Выполняется бросок из положения спина прямая, ноги разведены в стороны, набивной мяч отведен за голову как можно дальше. Ребенок совершает два броска, фиксируется лучший.
4. Бег 10 метров со старта (сек). Измерение скоростных способностей. С ребятами проводится бег на дистанцию 10 м. при этом фиксируется время пробегания дистанции (как одно из показателей офп) и отмечаются качественные особенности бега у каждого из детей. По команде Марш дети с высокого старта бегут до флажка или ленты, которые размещаются на 2–3 метра дальше финишной линии. Это предупреждает снижение скорости перед финишем. С началом движения ребенка включается секундомер, останавливается он поле пересечения ребенком линии финиша. Поочередно пробегают дистанцию все дети.
5. Вис на время на перекладине (сек). Спортсмен хватом сверху берется двумя руками за перекладину и в это время запускается секундомер. Как только руки отрываются, время фиксируется.
6. Гимнастический мост (см). Измеряется подвижность позвоночника. Процедура выполнения этого упражнения известна. Результат – расстояние от пяток до кончиков пальцев рук испытуемого. Чем меньше расстояние, тем лучше результат.
7. Шпагаты на правую, левую ногу и прямой с суммой оценок на основании замера от пола до паха. Измерение пассивной гибкости шпагат (см). Ребенок стремится как можно шире развести ноги в стороны. Результат – расстояние от вершины угла, образуемого ногами, до пола. Чем меньше расстояние, тем больше гибкость.
8. Наклон вперед с прямыми ногами на гимнастической скамейке с опусканием и фиксацией рук с замером расстояния от поверхности опоры в см. Гибкость. Измеряется подвижность коленных суставов. Определяют по расстоянию наклона стоя на гимнастической скамейке. Ребенок наклоняется, не сгибая колен, стараясь как можно ниже к полу коснуться установленной перпендикулярно полу линейки. Результат – отсчёт в см от скамьи,

регистрируется тот см, которого дотянулся пальцами ребёнок. Чем больше число см, тем выше гибкость ребёнка.

9. Прыжки на двух ногах, через линию, нарисованную на полу за 30 секунд. На полу чертится линия длиной 100 см. По команде «марш» ребенок начинает перепрыгивать линию на двух ногах в течение 30 секунд. Считается количество раз.

10. Подъем туловища к ногам из положения, лежа на полу за 30 сек. Лежа на полу, ноги согнутые в коленях, руки в положение крестного хвата за головой. По команде «марш» спортсмены поднимают корпус и касаются локтями колен и снова опускаются до положения лежа. Подсчитывается количество раз за 30 секунд. Ноги можно придерживать. Тестирование проводим за два занятия. Пять тестов в один день, пять тестов в другой день.

**Основные требования к умениям и навыкам
после усвоения спортивно-оздоровительного этапа**

Спортсмен должен знать:

- Набор физических упражнений для зарядки;
- Правила поведения на спортивных занятиях;
- Санитарно-гигиенические нормы;
- Основы здорового образа жизни, формы сохранения и укрепления здоровья;

Спортсмен должен уметь:

- Усвоить основные жизненно необходимые навыки: бег, ходьба, лазание, равновесия
- Самостоятельно показывать физические упражнения;
- Выполнять дома зарядку;
- Участвовать в соревнованиях по общей физической подготовке;
- Выполнять правила техники безопасности на спортивно-оздоровительных занятиях

**Определение уровня и учёт общей физической
подготовленности обучающихся**

№ п/п	Норматив	Требования к исполнению	Баллы
1	2	3	4
1.	Наклон вперед, обхватив руками голени в основной стойке, держать 3 с.	Грудь плотно касается бедер, спина и ноги прямые, держать без излишнего напряжения	Незначительные нарушения каждого требования - 0,5 балла, значительное - 1 балл, недодержка одного счета - 1 балл
2.	Перевод (выкрут) палки назад и вперед в основной стойке	Кисти плотно соединены, руки прямые, выкрут одновременный	Незначительные нарушения каждого требования - 0,5 балла, значительное - 1 балл, кисти не касаются - 1 балл за каждые 5 см.
3.	Гимнастический мостик	Результат – расстояние от пяток до кончиков пальцев рук испытуемого. Чем меньше расстояние, тем лучше результат.	Незначительные нарушения каждого требования - 0,5 балла, значительное - 1 балл

4.	Шпагат, правая (левая) на гимнастической скамейке, держать 5 с.	Ребенок старается максимально развести ноги, плечи и таз прямо, держать без излишнего напряжения	Незначительные нарушения каждого требования - 0,5 балла, значительное - 1 балл,
5.	Вис на перекладине	Спортсмен хватом сверху берется двумя руками за перекладину и в это время запускается секундомер. Как только руки отрываются, время фиксируется.	Незначительные нарушения каждого требования - 0,5 балла, значительное - 1 балл,

Игры для детей 6-7 лет

«Не боюсь»

Цель: воспитание внимания и развитие ловкости.

Дети становятся в круг и произносят: «Не боюсь я холода, не боюсь мороза». Одновременно с этим они подпрыгивают, разводят руки в стороны и сводят их перед грудью скрестно. Водящий – «мороз» становится в середину круга. Он старается коснуться тех детей, у кого руки вытянуты в стороны. Тот, кого «мороз» поймает (коснется рукой), стоит неподвижно и не принимает участия в игре. Заканчивают игру, когда поймано 2–3 играющих.

«Птицы и кукушка»

Цель: совершенствование бега и ориентировки в пространстве.

На одной стороне площадки дети чертят небольшие кружки – «гнезда птичек». Водящий – «кукушка» стоит в стороне, у него нет «гнезда». На слова: «Птички полетели!» дети выбегают из «гнезд» и разбегаются в разные направления по площадке. «Кукушка» летает вместе с ними.

На слова: «Птички домой!» все бегут быстро к своим «гнездам», а «кукушка» старается быстро занять какое либо из «гнезд». Ребенок, «гнездо» которого заняли, становится «кукушкой». Повторить 4–5 раз.

«Ловишка по кругу»

Цель: совершенствовать бег, ловкость и ориентировку в пространстве.

На земле чертят круг (диаметром 3–4 м). Ловишка становится в середину круга, остальные играющие – за кругом.

После слов взрослого: «Раз, два, три – лови!» дети перебегают круг, а ловишка их ловит (касается рукой). После того как будет поймано 2–3 детей, выбирают нового ловишку. Длительность игры 5–6 мин.

«Кто быстрее докатит обруч?»

Цель: совершенствовать бег и ловкость.

На одной стороне площадки стоит несколько детей (двое – четверо). На расстоянии 8–10 м чертят линию, до которой они должны как можно быстрее докатить обруч.

По сигналу взрослого дети катят свой обруч толчком ладони. Побеждает тот, кто быстрее достигнет финишной линии. Повторить 3–4 раза.

«Дети и волк»

Цель: совершенствовать бег и прыжки на обеих ногах.

На одной стороне площадки, перед начерченной на земле линией, стоят дети. На противоположной стороне, за деревом (столбиком, скамейкой), сидит один из них – «волк».

На слова: «Дети по лесу гуляют, Ходят, бегают, играют, Комариков отгоняют» (повторить 2–3 раза) дети расходятся по площадке и бегают врассыпную. После слов: «Комариков отгоняют» подпрыгивают, хлопают в ладони над головой, как бы отгоняя комариков. На слова: «Дети, поспешите, волк за деревом – бегите» они убегают за линию, а «волк» их ловит (касается рукой). После этого назначают другого водящего. Повторить 3–4 раза.

«Лягушка»

Цель: совершенствовать прыжки в длину с места.

Взрослый произносит: Лягушка скачет по дорожке. Вытянула свои ножки, увидела комара, закричала...», ребенок продолжает: «Ква-ква-ква». После этого выполняет подряд 3–4 прыжка. Если в игре принимают участие несколько человек, взрослый произносит: «А за лягушкой лягушонок кричит громко...» Второй ребенок заканчивает «Ква-ква-ква» и начинает прыгать вслед за первым. Повторить 3–4 раза.

«Воробышки прыгунчики»

Цель: совершенствовать прыжки в длину с места.

На площадке чертят круг (диаметром 2,5–3 м). В середину его становится «кот» (водящий). Остальные дети – «воробышки» – стоят вне круга. Они прыгают в круг и выпрыгивают из него. В это время «кот» старается коснуться кого-либо из «воробышков». Когда двое из них будут пойманы, выбирают другого «кота». Игра продолжается 5–6 мин.

«С кочки на кочку»

Цель: развивать ориентировку в пространстве и ловкость.

На площадке чертят несколько кружков (диаметр 30–35 см). Расстояние между ними 40–50 см. Это «кочки на болоте», по которым дети должны перебраться на противоположную сторону. Если игра проводится в помещении, «кочками» могут быть вырезанные из картона кружочки. По ним можно ходить широкими шагами, бегать или прыгать толчком обеих ног, с мягким приземлением на полусогнутые ноги. Если ребенок наступил мимо «кочки», он начинает игру сначала. Повторить 3–4 раза.

«Волк во рву»

Цель: совершенствовать прыжки в длину с разбега.

Поперек площадки двумя параллельными линиями чертят или выкладывают из двух скакалок (лент) «ров» шириной 80–100 см. В нем находится водящий – «волк». Остальные играющие – «козы». По сигналу взрослого «Козы в поле, волк во рву!» они бегут на противоположную сторону площадки и перепрыгивают через «ров». «Волк» старается коснуться рукой прыгающих «коз». После этого назначают другого ведущего. Повторить 4–5 раз.

«Обезьянки»

Цель: развивать ловкость и координацию движений.

Водящий показывает различные физические упражнения, а все остальные дети «обезьянки» копируют его. Кто сумеет правильно повторить упражнение, тот становится водящим (взрослый подсказывает, какое упражнение нужно выполнить). Игра длится 5–6 мин.

«Гуси-лебеди»

Цель: совершенствовать бег и ловкость.

На одной стороне площадки чертой обозначается «дом гусей». На противоположной стороне стоит «пастух». Сбоку от «дома» «логово», где находится «волк». Остальное место – «луг», на котором «пасутся гуси».

Пастух – Гуси-Гуси!

Гуси (хором) – Га-га-га!

Пастух – Есть хотите?

Гуси – Да-да-да!

Пастух – Так летите!

Гуси – Нам нельзя,

Серый волк под горой

Не пускает нас домой.

Пастух – Так летите, как хотите,

Только крылья берегите!

После этих слов «гуси» бегут в свой «дом», а «волк» их ловит (касается рукой).

Повторить с другим водящим («волком») 3–4 раза.

«Кто летает?»

Цель: развивать внимание.

Дети становятся в круг, взрослый называет предметы, птиц, животных, которые летают и не летают. Называя их, воспитатель поднимает руки вверх. Например, он говорит: «Воробей летает, печка летает, самолет летает и т. д.» Дети поднимают руки вверх и произносят слово «летает» только в том случае, если назван действительно летающий предмет. Игра длится 4–5 мин.