

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края
Управление образования администрации г. Ачинска
МБОУ "Средняя школа № 4"

РАССМОТРЕНО
Руководитель ШМО

_____ /

Протокол №

от " " 2024__ г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель
директора по ВР МБОУ
«Средняя школа №4»

_____ И.И. Косеко

Протокол №

от " " 2024__ г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ
«Средняя школа №4»

_____ Н.Г.Ранцева

Приказ №

от " " 2024__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По дополнительному образованию «Тхэквондо»

Направление- физкультурно - спортивное

Уровень общего образования: основное общее образование

Возраст обучающихся: 7-14 лет

Количество часов - 162

Составитель (составители) Гончаров Ю.В.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности для обучающихся: 7-14 лет составлена в соответствии с правовыми и нормативными документами:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ);
2. Приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 N 373 (ред. от 31.12.2015) «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 22.12.2009 N 15785);
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" С изменениями и дополнениями от: 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г.
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» зарегистрирован Минюстом России 3 февраля 2015 г, регистрационный № 35850.
6. Письмо Минобрнауки России от 28.10.2015 № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов»;

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса:

Спортивный зал	- рабочее место учителя (1 шт) - компьютерный стол (1 шт) - шкаф (2 шт)	- маты (4 шт)	- методическая литература
----------------	---	---------------	---------------------------

УМК:

1. Лихачев О.Е., Фомин С.Т., Мазурин А.В. Методика обучения индивидуальным действиям баскетболистов в защите. «РГУФК-СГАФКСТ» Москва-Смоленск 2009г.
2. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол-начальный этап обучения. «ФиС» 2002г.
3. Ник Сортэл Баскетбол 100 упражнений и советов для юных игроков «Астрель» 2002г.
4. Костикова Л, В. Баскетбол. Азбука спорта. — М. 2002.
5. Вари Л. 1000 упражнений игры в баскетбол: Пер, с фр, / Под ред Л. Ю. Поплавского. — Киев, 1997
6. Чернова К А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов: Метод. рекомендации для тренеров ДЮСШ по баскетболу. — М., 2001.
7. Гомельский А. Я. Баскетбол. Секреты мастера— И,1997.

Цели: укрепление психического и физического здоровья детей школьного возраста через занятия Тхэквондо (И.Т.Ф.).

Задачи.

Сформировать систему знаний, умений и навыков по основам Тхэквондо (И.Т.Ф.);
Научить правильному дыханию во время выполнения упражнений;
Ознакомить детей со сферами профессиональной деятельности, в которых применяются знания, умения, навыки, полученные на занятиях тхэквондо.
Развивать эмоциональные качества занимающегося средствами Тхэквондо;

Развивать скоростные, силовые и координационные способности ребенка;
Развивать гибкость и выносливость, обусловленные возрастными особенностями;
Организация и участие в играх, конкурсах и соревнованиях в качестве закрепления изучаемого материала и в целях мотивации обучения.
Воспитывать нравственные качества (доброжелательность, чувство товарищества);
Воспитывать нравственные и волевые качества, необходимые для спортивных результатов.
Формы и режим занятий: ведущей формой организации занятий является практическая деятельность. Занятия проводятся во второй половине дня после уроков. Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Тхеквондо» предназначена для обучающихся 7-14 лет. Реализация программы осуществляется посредством двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание, мышление, творческая самостоятельность. Занятия проводятся в спортивном зале после всех уроков основного расписания.

2.Содержание учебного курса дополнительного образования

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов	Содержание учебного курса дополнительного образования	Основные виды учебной деятельности ученика (на уровне учебных действий)
1	История тхэквондо. Техника безопасности-Подготовительная часть.	4	<p>Знакомство с историей и традициями тхэквондо. Выдающиеся спортсмены. Знакомство с правилами поведения в ЦВО, на занятиях.</p> <p>Знакомство с правилами техники безопасности. Правила поведения на занятиях, в раздевалке, на соревнованиях.</p> <p>Этикет Тхэквондо.</p>	<p>Уметь быть дисциплинированным на занятиях тхэквондо</p> <p>выполнение построений, организационных команд, разминки в движении, знакомство с тхэквондо ;</p> <p>принимать и сохранять учебную задачу;</p> <p>планировать действие в соответствии с поставленной задачей</p> <p>соблюдать правила безопасности.</p> <p>проявлять дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении целей . Игры на знакомство.</p> <p>Игры на выявление лидера, на сплочение группы и чувства коллективизма.</p> <p>Тренинг на формирование, выработку правил поведения в группе.</p> <p>от водящего, убежать, находить свое место.</p>
2	Общая физическая подготовка и терминология Тхэквондо.	21	<p>Освоение терминологии:</p> <p>Основные команды (приготовиться, приступить к выполнению, завершить упражнение, сменить фронтальность). Названия уровней.</p> <p>Изучение названий и техники выполнения основных стоек.</p>	<p>Уметь работать в группе, исправлять ошибки одноклассников.</p> <p>выполнение построений, организационных команд, бега, разминки, учебной игры.</p> <p>принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей;</p> <p>учитывать правило в планировании способа</p> <p>Выполнение упражнений:</p> <p>для развития двигательных навыков;</p> <p>для развития мышечного каркаса туловища;</p> <p>для развития мышц конечностей;</p> <p>для улучшения гибкости и подвижности суставов. Подвижные игры.</p>

3	Основы Тхэквондо	21	Знакомство с заповедями тхэквондиста.	Уметь быть дисциплинированным на занятиях выполнение построений, организационных команд, разминки в движении, знакомство с правилами ОФП принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей соблюдать правила безопасности. проявлять дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении целей .
4	Техника выполнения Движений руками	21	Освоение терминологии. Названия Атакующих и блокирующих частей руки (кулак, передняя кулака, ребро предплечье). техники выполнения: Прямого удара кулаком. Нижнего блока предплечьем. Нижнего блока ребром ладони. Среднего блока предплечьем. Выполнение прямого удара кулаком, Выполнение нижнего блока медиальной частью предплечья (покат пальмок), нижнего Блока ладони, среднего предплечьем: С разной скоростью. В разные уровни. Стоя на месте. С движением вперед в стойке одна нога впереди (кынын соги). Сдвижением назад в стойке одна нога впереди (кынынсоги).	Формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями общеразвивающей направленности, техническими действиями и приемами тхэквондо Закреплять знания по правилам организации и судейства соревнований по тхэквондо.
5	Техника выполнения движений ногами.	21	Освоение терминологии. Названия атакующих частей ноги(основание Пальцев стопы, пятка). Изучение названий И техники выполнения: Мах вверх прямой ногой. Мах назад. Прямой удар.	Формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями общеразвивающей направленности, техническими действиями и приемами тхэквондо Закреплять знания по правилам организации и судейства соревнований по тхэквондо. Развивать кондиционные (выносливость) и координационные

			<p>Прямой удар в прыжке. Удар ногой сверху в низ. Удар спиной вперед. Выполнение махов прямой ногой вверх в стойке Одна нога впереди (кынын соги). Выполнение маха назад в стойке ноги на ширине Плеч (нарани чумби соги). Выполнение Прямого удара основанием пальцев стопы, выполнение Удара спиной вперед пяткой:</p>	<p>(быстроту перестроения двигательных действий, способность к произвольному расслаблению мышц) способности;</p>
6	Технические комплексы	21	<p>Ознакомление с понятием Выполнение технических туль (технический комплексов: комплекс). Изучение Саджу Чируги, Саджу Названий и компонентов Маки: технических комплексов: Выполнение движений Саджу . Чируги (удар в отдельно. Четыре стороны), Саджу Выполнение первой Маки (блок в Четыре половины на счет. стороны): Количество движений. Выполнение второй Диаграмма. половины на счет. Последовательность Слитное выполнение движений. первой половины. Слитное выполнение второй половины Выполнение всего комплекса на счет. Выполнение всего комплекса слитно.</p>	<p>Формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями общеразвивающей направленности, техническими действиями и приемами тхеквондо Закреплять знания по правилам организации и судейства соревнований по тхеквондо.</p>
7	Условный спарринг	21	<p>Изучение видов условных Спаррингов Изучение движений условного спарринга на три шага без партнера. Выполнение движений для атаки и защиты без противника.</p>	<p>(поединок С заранее оговоренными движениями). Закреплять знания по правилам организации и судейства соревнований по тхеквондо.</p>

8	Соревнования	5	участие в соревнованиях по общей физической подготовке в показательных выступлениях на соревнованиях; посещение различных соревнований.	Закреплять знания по правилам организации и судейства соревнований по тхеквондо.
9	Итоговое занятие	6	Зачетное занятие для получения пояса	
	Итого:	162ч		

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Разделы и темы образовательного процесса	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие, инструктаж по охране труда	4		4
2.	Общая физическая подготовка и терминология Тхэквондо.	3	21	24
3.	Основы Тхэквондо	3	21	24
4.	Техника выполнения движений руками.	3	21	24
5.	Техника выполнения движений ногами.	3	21	24
6.	Технические комплексы.	3	21	24
7.	Условный спарринг.)	3	21	24
8.	Соревнования		6	6
9.	Итоговое занятие	2	6	8
ИТОГО		162 часа		

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И СИСТЕМЫ ИХ ОЦЕНКИ ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТОПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ результаты освоения содержания курса дополнительного образования -----

Изучение курса «Игровые виды спорта» по данной программе способствует формированию у учащихся личностных, метапредметных и предметных результатов обучения, соответствующих требованиям ФГОС ООО. (см.ООП ООО раздел 1. Глава 1.2 или ООП НОО)

Личностные результаты

Личностные результаты освоения программы дополнительного образования физкультурно – спортивного направления должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширения опыта деятельности на её основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности

Гражданского воспитания:

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;

активное участие в жизни семьи, Организации, местного сообщества, родного края, страны; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации;

понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;

представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе.

Патриотического воспитания:

осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России;

ценностное отношение к достижениям своей Родины - России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;

уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране.

Духовно-нравственного воспитания:

ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;
готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков;
активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

Эстетического воспитания:

восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального воздействия искусства;
осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения;
понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного творчества;
стремление к самовыражению в разных видах искусства.

Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

осознание ценности жизни;
ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);
осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;
соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;
способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;
умение принимать себя и других, не осуждая;
умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;
сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

Трудового воспитания:

установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, Организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;
интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания;
осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого; готовность адаптироваться в профессиональной среде; уважение к труду и результатам трудовой деятельности;
осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

Экологического воспитания:

ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды;
повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред;

готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.

Ценности научного познания:

ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;

овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира; овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды, включают:

освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды;

способность обучающихся во взаимодействии в условиях неопределенности, открытость опыту и знаниям других;

способность действовать в условиях неопределенности, повышать уровень своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, осознавать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других;

навык выявления и связывания образов, способность формирования новых знаний, в том числе способность формулировать идеи, понятия, гипотезы об объектах и явлениях, в том числе ранее не известных, осознавать дефициты собственных знаний и компетентностей, планировать свое развитие;

умение распознавать конкретные примеры понятия по характерным признакам, выполнять операции в соответствии с определением и простейшими свойствами понятия, конкретизировать понятие примерами, использовать понятие и его свойства при решении задач (далее - оперировать понятиями), а также оперировать терминами и представлениями в области концепции устойчивого развития;

умение анализировать и выявлять взаимосвязи природы, общества и экономики;

умение оценивать свои действия с учетом влияния на окружающую среду, достижений целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий;

способность обучающихся осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия;

воспринимать стрессовую ситуацию как вызов, требующий контрмер; оценивать ситуацию стресса, корректировать принимаемые решения и действия;

формулировать и оценивать риски и последствия, формировать опыт, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;

быть готовым действовать в отсутствие гарантий успеха.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных

универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

Владеть способностью определять цель учебной деятельности с помощью педагога выстраивать самостоятельно. Может совместно с педагогом обнаруживать и формулировать высказывать учебную проблему. Учиться планировать учебную

деятельность на педагогом занятии. давать Способен высказывать оценку свою версию, пытается на предлагать способ проверки. Работая по плану, своего ориентирован сверять с свои действия с целью и, при необходимости, может исправлять ошибки верно помощью педагога. Определяет успешность выполнения своего задания в диалоге педагогом. Всегда уважительно относится к позиции другого, пытается договариваться.

Предметные результаты

– Знает историю тхэквондо, теорию силы. Умеет выполнять приемы защиты – блоки, накладки, подставки, классические стойки, удары, параметры правильного выполнения стоек. Владеют техникой условного спарринга. Выполняют формальные комплексы Пумсе

Оздоровительные результаты программы дополнительного образования:

Первостепенным результатом реализации программы дополнительного образования является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

- двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;
- развитие физических способностей;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- развитие психических и нравственных качеств;
- повышение социальной и трудовой активности; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условия

Ожидаемые результаты

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы дополнительного образования

Результатом реализации Программы является: На этапе начальной подготовки: - формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; - формирование широкого круга двигательных умений и навыков; - освоение основ техники по виду спорта; - всестороннее гармоничное развитие физических качеств; - укрепление здоровья спортсменов; - отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий тхэквондо. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): - общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка; - приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по тхэквондо; - формирование спортивной мотивации; - укрепление здоровья спортсменов. Объем освоения теоретических знаний и практических навыков определяется для каждого этапа спортивной подготовки и должен соответствовать задачам каждого из этапов подготовки. Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности спортсменов являются: - выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке; - овладение необходимыми теоретическими знаниями и навыкам; - выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов и званий единой Всероссийской спортивной классификации, -достижение высоких спортивных результатов в региональных, всероссийских и международных спортивных соревнованиях;

Учащийся должен знать:

- Историю тхэквондо.
- Историю появления тхэквондо в России.
- Теорию силы.
- Уязвимые точки тела, сегменты тела, используемые для атаки и блокирования, правильное сжатие кулака.

Учащийся должен уметь выполнять:

- Приемы защиты – блоки, накладки, подставки.
- Классические стойки.
- Развороты, переходы из одной стойки в другую.
- Классические удары.
- Повторные удары одной рукой.
- Махи ногами вперед-вверх, прямые махи в сторону.
- Круговые и обратные круговые махи в сторону.

Учащийся должен владеть техникой:

- Условного спарринга.

Способы определения результативности

Формы учета знаний, умений:

- тестирование - используется для определения уровня развития финансовой грамотности;
- кейс-задание - применяются для проверки знаний, умений и навыков обучающихся по теме или за определенный промежуток времени обучения;
- устный опрос, беседа - предполагает проверку теоретических знаний обучающихся; помогает определить уровень сформированности навыков восприятия и анализа мультипликационных фильмов;

Время проведения	Цель проведения	Форма контроля
Входная диагностика (начало учебного года)	Определение уровня физического развития.	Контрольные упражнения
Текущий контроль (в течение учебного года)	Контроль усвоения тем программы. Выявление детей, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения.	Педагогическое наблюдение, опрос, (физических задач)
Промежуточный контроль (по итогам полугодия)	Контроль усвоения тем программы.	практическое задание
Итоговый контроль (в конце учебного года)	Определение уровня физического развития	практическое задание

Для выявления соответствия реальных результатов образовательного процесса прогнозируемым результатам реализации программы предусмотрены следующие формы аттестации обучающихся: промежуточная (полугодовая) и итоговая аттестации.

Формой промежуточной (полугодовой) и итоговой аттестации для проверки теоретических знаний является – практическое задание.

5.МОНИТОРИНГ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Мониторинг образовательных результатов по программе будет определяться по двум критериям (общему и специальному). По каждому критерию будет выставлен уровень (высокий, средний, низкий). Критерий определяется методом наблюдения педагога дополнительного образования в течение года.

Теоретическая подготовка обучающихся:

1. Соответствие уровня теоретических знаний программным требованиям.

Высокий: теоретическими знаниями овладел в полном объеме.

Средний: объём знаний не полный; в терминологии путается.

Низкий: без помощи педагога не может ответить на поставленный вопрос.

2. Осмысленность и свобода использования специальной терминологии.

Высокий: свободно и осмысленно пользуется специальной терминологией.

Средний: специальной терминологией пользуется не в полном объеме, в речи может путаться в терминологии, излагает термины своими словами верно.

Низкий: не использует и не владеет специальной терминологией.

Практическая подготовка обучающихся:

1. Соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям.

Высокий: практические умения и навыки соответствуют программным требованиям в полном объеме.

Средний: практические умения и навыки соответствуют программным требованиям не в полном объеме (50%).

Низкий: практические умения и навыки не соответствуют программным требованиям (меньше 50%).

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 4"**, Ранцева Наталья Геннадьевна,
Директор

17.03.25 04:25 (MSK)

Сертификат 80AF33CFE9958D407D854F322601E663