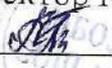


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 7

принята на заседании
педагогического совета
от «26» мая 2024г.
протокол № 9

Утверждаю
директор МБОУ СОШ № 7
 Л.А. Гокарева
« » 2024г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Тхэквондо - шаг к здоровью»

Возраст обучающихся: 7-17 лет
Срок реализации: 2 года

Автор составитель:
Милаков Александр Алексеевич

г. Нижний Тагил
2024 год

Содержание
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Тхэквондо – шаг к здоровью»

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Адресат программы
- 1.3. Объем и срок освоения программы
- 1.4. Форма обучения
- 1.5. Особенности организации образовательного процесса. Режим занятий
- 1.6. Цель и задачи программы
- 1.7. Содержание программы: учебный план программы, содержание учебного плана
- 1.8. Планируемые результаты

Раздел 2. Комплекс организационно- педагогических условий

- 2.1. Календарный учебный график, календарно-тематическое планирование
- 2.2. Условия реализации программы
- 2.3. Формы аттестации
- 2.4. Оценочные материалы
- 2.5. Методические материалы
- 2.6. Рабочие программы (модули) курсов, дисциплин программы
- 2.7. Список литературы

Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы

В мире одним из самых популярных восточных единоборств является тхэквондо. Тхэквондо – это корейское боевое искусство, а также олимпийский вид спорта, кроме того – это одно из самых современных боевых искусств. Что же означает слово "тхэквондо"? Корейское "тхэ" означает "выполнение удара ногой", "квон" – "кулак", "до" – "искусство", "путь" – путь истины, проторенный в прошлом, покрытый святостью мудростью. Соединив все вместе, получаем, что, название в переводе означает "Путь ноги и кулака".

Таким образом, тхэквондо – это боевое искусство, характеризующееся наиболее мощной техникой ударов ногами, соответствующей этой технике тактикой и стратегией, и олимпийский вид спорта, соревнования по которому проводятся в соответствии с правилами WTF (World taekwondo federation). Под боевыми искусствами принято понимать системы самозащиты и нападения без оружия и с различными видами холодного оружия: каратэ, кунг-фу (ушу), тайский бокс, дзюдо, джиу-джицу, кендо, кюдо и др.

Занятия тхэквондо служат эффективным средством не только физического, но и нравственного совершенствования, гармоничного развития личности, так как тхэквондо формирует внутреннюю культуру человека, характер, дисциплину, волю, воспитывает коллективизм, развивает чувства обязательности и ответственности. Во время занятий тхэквондо у человека развиваются скорость мышления, интуиция, умение управлять своим телом и своими эмоциями, появляется уверенность в своих действиях.

Тхэквондо позволяет даже физически слабому получить мощное оружие, приобрести уверенность в себе для того, чтобы быть в состоянии защитить себя и других. Это как раз наиболее подходящее боевое искусство для физически слабых и для представительниц прекрасного пола. Приобщить детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни.

Содержание программы содержит профориентационную составляющую, что поможет в осознанном выборе профессий физкультурно-спортивной направленности, в привлечении молодежи в профессию и сократить нехватку кадров в образовании.

В основе программы лежат следующие **нормативные документы**:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
4. 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»;
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196».

9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

10. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы))».

11. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»).

12. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»).

13. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

14. Приказ Министерства Просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

15. Приказ министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785 –Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в соответствии с социальным сертификатом»;

16. Приказ министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 25.08.2023 № 963 –Д «О внесении изменений в приказ министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 №785 –Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в соответствии с социальным сертификатом».

Отличительные особенности программы

Отличительными особенностями программы является акцент на организацию воспитательной работы, создание ситуации успеха, использования личностно-развивающих, воспитательных технологий в процессе работы с детьми, а также на психологическую и восстановительную подготовку тхэквондистов.

1.2. Адресат программы

Программа «Тхэквондо – шаг к здоровью» рассчитана на детей 7-17 лет

1.3. Объем и срок освоения программы, особенности организации образовательного процесса

Программа рассчитана на 2 года обучения, занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу из расчета 34 учебных недели.

Общий объем программы 102 часа в год.

1.4. Форма обучения

Форма организации занятия – очная, с возможным применением дистанционного обучения.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Форма организации образовательного процесса: индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая.

Формы организации учебного занятия: теоретическое занятие, практическое занятие, беседа, тренинг, турнир, соревнование.

Педагогические технологии: технология блочно-модульного обучения, технология дифференцированного обучения технология разно уровневое обучения, здоровье берегающая технология.

Алгоритм учебного занятия: тренировочные занятия строятся по общепринятой схеме: из четырех частей (вводной, подготовительной, основной, заключительной) или из трех частей (разминка, основная, заключительная).

1.5. Особенности организации образовательного процесса.

Количество обучающихся в группе от 7 до 10 человек.

Кратность занятий в неделю и их рекомендуемый режим регулируется нормами Сан Пин. Для объединений физкультурно-спортивной направленности рекомендуемый режим - 1 занятия в день по 1 часу. После каждого часа занятий устанавливается перерыв 10 минут для отдыха учащихся и проветривания помещений.

1.6. Цель и задачи программы

Цель: формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья учащихся через обучение тхэквондо.

Задачи:

Обучающие:

- обучить правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;
- формировать знания об основах физкультурной деятельности;
- укрепить здоровье: закаливания организма;
- укрепить опорно- двигательного аппарат;
- совершенствовать сердечно сосудистую систему, дыхательную систему;
- обучить игровой и соревновательной деятельности;
- обучить двигательным навыкам, необходимым при усвоении технических приемов тхэквондо;
- приобретение первоначального соревновательного опыта;
- приобретение навыков самообороны.

Развивающие:

- развить основные физические качества: силы, быстроты, выносливости, координации движений и гибкости;
- формировать двигательные умения; всестороннее гармоничное развитие физических способностей;
- формировать и проявлять разумную смелость, решительность и уверенность в своих силах, развить эмоциональную сферу;
- совершенствовать психомоторные способности: развить мышечную силу, подвижность в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей, а также мелкой моторики;
- формировать познавательную активность;
- овладеть двигательными умениями и навыками.

Воспитательные:

- воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия;
- воспитать умение работать в группе, команде;

- воспитать психологическую устойчивость; - воспитание и развитие силы воли, стремления к победе; - воспитать волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности юных спортсменов.

1.7. Содержание программы

На этапе начальной подготовки периодизации тренировочного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней и физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП и подвижных игр, освоение технических элементов и формирование навыков. По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены демонстрируют мастерство на соревнованиях.

На тренировочном этапе главное внимание продолжает занимать разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей, включение средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла юные спортсмены учувствуют в соревнованиях. В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов.

Учебный план
к дополнительной общеобразовательной программе «Тхэквондо – шаг к здоровью»

№	Название модуля	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1.	«Тхэквондо» 1-й год обучения	102	34	68	Тестирование Наблюдение Соревнование Зачёт на знание базовой техники тхэквондо
2.	«Тхэквондо» 2-й год обучения	102	34	68	Тестирование Наблюдение Соревнование Зачёт на знание базовой техники тхэквондо

Учебно-тематический план
Модуль 1
1 года обучения

№	Темы	Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	3	2	1
2.	Физическая культура и спорт в России	6	5	1
3.	Анатомо-физиологические особенности организма.	6	5	1
4.	Основы спортивной техники.	8	6	2
5.	Общая физическая подготовка.	22	6	16
6.	Специальная физическая подготовка.	31	6	25
7.	Технико-тактическая подготовка.	23	4	19
8.	Итоговое занятие	3	0	3
Итого:		102	34	68

Содержание учебного плана
Модуль 1
1 год обучения

Тема 1. Вводное занятие

Теория: Беседа, ознакомление учащихся с особенностями занятий в объединение. Правил техники безопасности на занятиях. Цели и задачи курса. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития.

Практика: Игра-эстафета «Большие гонки». Диагностика.

Тема 2. Физическая культура и спорт в России

Теория: Знакомство с историей развития физической культуры и спорта в России. Виды спортивных дисциплин. Исторические и социальные предпосылки возникновения тхэквондо, развитие спортивной дисциплины тхэквондо в России.

Практика: Игра «Я-тхэквондист»

Тема 3. Анатомо-физиологические особенности организма.

Теория: Общие сведения о строении опорно-двигательного аппарата человека, костная и мышечная система. Правила тренировки мышечного аппарата ребенка. Выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и выносливости суставов. Значение гигиенических мероприятий при занятиях спортом. Использование естественных факторов природы солнца, воздух и вода для укрепления здоровья и закаливания. ЗОЖ

Практика: Тестирование.

Тема 4. Основы спортивной техники.

Теория: Основные знания основ спортивной техники. Основные правила соревнований. Спортивная форма спортсмена - тхэквондиста (для юношей и девушек).

Практика: Подвижные игры.

Тема 5. Общая физическая подготовка.

Теория: Основные строевые упражнения на месте и в движении.

Практика: Простейшие базовые шаги: приставной шаг. Бег: обычный, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, семенящий бег. Бег: на короткие дистанции. Кроссовый бег.

Тема 6. Специальная физическая подготовка.

Теория: Основные сведения о специальной физической подготовке: быстрота, гибкость, выносливость.

Практика: Ходьба: обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках, на пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы. Ходьба: в полу приседе и приседе, сочетание ходьбы с различными движениями рук. Прыжки: с места, спиной, боком с поворотом 90 и 180 градусов в воздухе. Лазание: по гимнастической стенке, лестнице, канату, шесту. Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине, подтягивание, повороты, размахивание, соскоки и др. Упражнения со скакалкой: элементарные прыжки на месте на одной и двух ногах. Подвижные игра: вышибалы. Подвижные игры: футбол. Эстафета. Подвижные игры: регби. Подвижные игры: пионер бол.

Тема 7. Техничко-тактическая подготовка.

Теория: Сведения о технике тхэквондо.

Практика: Стойки: ап куби. Стойки: ап соги. Удары руками: чирюги. Удары руками: барочирюги (одноименной). Удары руками: банде чирюги (разноименной). Блоки: арэ маки. Блоки: момтхон маки. Блоки: ольгуль маки. Удары ногами: миро чаги. Удары ногами: ап чаги. Удары ногами: долле чаги. Степ. Пхумсе: тхэгык Иль Дянг.

Тема 8. Итоговое занятие.

Теория: -

Практика: Соревнования. Подведение итогов. Рекомендации учащимся

Учебно-тематический план

Модуль 2

2 год обучения

№	Темы	Кол-во часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	3	2	1
2.	Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор истории тхэквондо	6	5	1
3.	Анатомо-физиологические особенности организма. Основы знаний по гигиене и врачебному контролю.	6	5	1
4.	Основы спортивной техники. Правила соревнований.	8	6	2
5.	Общая физическая подготовка.	22	6	16

6.	Специальная физическая подготовка.	31	6	25
7.	Технико-тактическая подготовка.	23	4	19
8.	Итоговое занятие.	3	0	3
Итого:		102	34	68

Содержание учебного плана

Модуль

2 год обучения

Тема 1. Вводное занятие

Теория: Беседа, ознакомление учащихся с особенностями занятий в объединение. Правил техники безопасности на занятиях. Цели и задачи курса. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития.

Практика: Игра-эстафета «Большие гонки». Диагностика.

Тема 2. Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор истории тхэквондо.

Теория: Современные виды спорта. История и современное развитие.

Практика: Игра «Я-тхэквондист».

Тема 3. Анатомо-физиологические особенности организма. Основы знаний по гигиене и врачебному контролю.

Теория: Общие сведения о строении опорно-двигательного аппарата человека. Костная и мышечная система. Начало тренировки мышечного аппарата ребенка. Выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и выносливости суставов. Значение гигиенических мероприятий при занятиях. Использование естественных факторов природы солнца, воздух и вода для укрепления здоровья и закаливания.

Практика: Тестирование.

Тема 4. Основы спортивной техники. Правила соревнований.

Теория: Повторение и усовершенствование знаний о спортивных техниках. Основные правила судейства. Основные правила соревнований.

Практика: Подвижные игры.

Тема 5. Общая физическая подготовка.

Теория: Основные строевые упражнения на месте и в движении.

Практика: Простейшие базовые шаги: приставной шаг. Бег: обычный, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, семенящий бег. Бег: на короткие дистанции. Кроссовый бег.

Тема 6. Специальная физическая подготовка.

Теория: Быстрота. Гибкость. Выносливость.

Практика: Ходьба: обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках, на пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы. Ходьба: в полу приседе и приседе, сочетание ходьбы с различными движениями рук. Прыжки: 11 с места, спиной, боком с поворотом 90 и 180 градусов в воздухе. Лазание: по гимнастической стенке, лестнице, канату, шесту. Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине, подтягивание, повороты, размахивание, соскоки и др. Упражнения со скакалкой: элементарные прыжки на месте на одной и двух ногах. Подвижные игры: вышибалы. Подвижные игры: футбол. Эстафета. Подвижные игры: регби. Подвижные игры: пионер бол

Тема 7. Технико-тактическая подготовка.

Практика: Сведения о технике тхэквондо.

Практика: Стойки: наранхи. Стойки: ап куби. Стойки: ап соги. Удары руками: чирюги. Удары руками: барочирюги (одноименной). Удары руками: банде чирюги (разноименной). Блоки: хан сональ маки. Блоки: сональ маки. Блоки: ольгуль маки. Удары

ногами: Сево чаги. Удары ногами: Нэreo чаги. Удары ногами: Тон долле чаги. Степ. Пхумсе: тхэгык И джанг, тхэгык Са Джанг.

Тема 8. Итоговое занятие.

Теория: -

Практика: Соревнования. Подведение итогов. Рекомендации учащимся

1.8. Планируемые результаты

Метапредметные результаты:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах - взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять при этом хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Предметные результаты:

- организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, вида спорта - тхэквондо, характеризовать их роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательного-координационных способностей);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- владеть основами техники тхэквондо; - приобретение первичного соревновательного опыта.

1 год обучения

Иметь представление:

- о состоянии своего здоровья;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления общеразвивающих комплексов, комплексов корригирующей гимнастики;
- о принципе построения простейшего показательного выступления;
- об истории развития тхэквондо.

Уметь:

- выполнять и составлять самостоятельную разминку;
- выполнять комплексы корригирующей гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки; - играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках различными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять программу аттестации на 9 гып;
- выполнять нормативы по ОФП И СФП.

2 год обучения

Иметь представление:

- об истории развития тхэквондо в России;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
- об истории развития единоборств в мире и России;

Уметь:

- выполнять специальные упражнения (тхэквондо ВТФ);
- выполнять общеразвивающие упражнения;
- составлять самостоятельно простейшие комплексы упражнений;
- определять уровень развития физических качеств: силы, быстроты, гибкости;
- выполнять закаливающие процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять программу аттестации на 8-7 гып;
- выполнять нормативы по ОФП И СФП.

Раздел №2. Комплекс организационно- педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Учебные промежутки	Месяц	Количество недель
1 учебный период Набор детей в творческие объединения. Проведение родительски х собраний, собеседования с детьми, прослушивание, открыты просмотры, дни х дверей в объединениях, комплектование учебных групп. Реализация дополнительных общеобразовательных программ Организация и проведение воспитательных мероприятий в творческих объединениях	Сентябрь	3 недели
	Октябрь	4 недели
2 учебный период Реализация дополнительных общеобразовательных программ Организация и проведение воспитательных мероприятий в творческих объединениях	Ноябрь	4 недели
	Декабрь	4 недели
3 учебный период Реализация дополнительных общеобразовательных программ Организация и проведение воспитательных мероприятий в творческих объединениях	Январь	3 недели
	Февраль	4 недели
	Март	4 недели
4 учебный период Реализация дополнительных общеобразовательных программ	Апрель	4 недели
	Май	4 недели
ИТОГО:	Учебных недель	34

2.2. Условия реализации программы

Спортивный зал

Материально-техническое обеспечение:

1. Напольное покрытие для тхэквондо
2. Мешок боксерский - 3 штуки
3. Макивара 8 штук
4. Лапа тренировочная - 6 штук
5. Турник - 3 штуки
6. Обруч - 10 штук
7. Скакалка - 10 штук
8. Конус - 5 штук
9. Скамейка гимнастическая - 2 штуки
10. Секундомер - 1 штука

Обеспечение спортивной экипировкой, у каждого учащегося индивидуальная

1. Шлем защитный для тхэквондо
2. Жилет защитный для тхэквондо
3. Щитки (накладки) защитные на голень для тхэквондо
4. Щитки (накладки) защитные на предплечье для тхэквондо
5. Протектор-бандаж защитный
6. Костюм тхэквондо
7. Перчатки для тхэквондо
8. Капа боксерская

2.3. Формы аттестации

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов	Оценочные материалы	Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов
Диагностика (входная, промежуточная и итоговая)	Оценка физического развития	Заполнение личной карточки обучающегося
Контрольное занятие	- технически правильное выполнение базовых, вспомогательных и соревновательных упражнений; - самостоятельное владение приемами тхэквондо	Правильность определения индивидуальных средств восстановления физической работоспособности после тренировочных нагрузок
Соревнования/Аттестация на пояса по желанию обучающихся	Оценка общей и технико-тактической подготовки	Заполнение личной карточки обучающегося

2.4. Оценочные материалы

ПАРАМЕТРЫ И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ СФОРМИРОВАННОСТИ ЛИЧНОСТНЫХ, МЕТАПРЕДМЕТНЫХ УНИВЕРСАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ И ПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Параметры	Уровни		
	Низкий	Средний (необходимый)	Высокий (повышенный)
<p>Уровень сформированности и личностных универсальных учебных действий</p>	<p><i>Не всегда способен оценить</i> простые ситуации и <u>однозначные</u> поступки как «хорошие» или «плохие».</p> <p><i>С трудом может объяснить</i>, почему конкретные <u>однозначные</u> поступки можно оценить, как «хорошие» или «плохие» («неправильные», «опасные», «некрасивые») с позиции известных и общепринятых правил.</p> <p><i>Не достаточно осознание того, человек ценная часть</i> <u>большого разнообразия</u></p>	<p><i>Оценивает</i> простые ситуации и <u>однозначные</u> поступки как «хорошие» или «плохие» с позиции:</p> <ul style="list-style-type: none"> – <u>общепринятых</u> нравственных правил человеколюбия, уважения; – важности бережного отношения к своему здоровью и здоровью всех живых существ <p><i>Может объяснить</i>, почему конкретные <u>однозначные</u> поступки можно оценить, как «хорошие» или «плохие» («неправильные», «опасные», «некрасивые») с позиции известных и общепринятых правил.</p> <p><i>Объяснят</i> самому себе:</p>	<p><i>Оценивает</i> простые ситуации и однозначные поступки как «хорошие» или «плохие» с позиции:</p> <ul style="list-style-type: none"> – общечеловеческих ценностей (в т.ч. <u>справедливости</u>); – <u>российских гражданских</u> ценностей (важных для всех граждан России); – важности учёбы и <u>познания нового</u>; – важности бережного отношения к здоровью человека; <p><i>Объяснят</i>, почему конкретные <u>однозначные</u> поступки можно оценить, как «хорошие» или «плохие» («неправильные», «опасные»,</p>

	<p><u>ого мира</u> (природы и общества). <i>Не демонстрирует чувства гордости за «своих» близких.</i> <i>Отрицает свои плохие поступки</i></p>	<p>– что у меня получается хорошо, а что нет. <i>Испытывать чувство гордости за «своих» - близких и друзей.</i> <i>Признает свои плохие поступки</i></p>	<p>«некрасивые»), с позиции <u>общечеловеческих и российских гражданских ценностей</u> <i>Объяснят</i> самому себе: – что во мне хорошо, а что плохо (личные качества, черты характера), – что я хочу (цели, мотивы), – что я могу (результат). <i>Осознает</i> себя <u>гражданином России</u>, в том числе: <i>испытывает чувство гордотиза свой народ, свою Родину,</i> <i>сопереживает</i> им в радостях и бедах и <i>проявлять</i> эти <u>чувства в добрых поступках</u>. <i>Формулирует</i> <u>самому себе простые правила поведения</u>, общие для всех людей, всех граждан России (основы общечеловеческих и российских ценностей). <i>Выбирает</i> поступок в однозначно оцениваемых ситуациях на основе правил и идей (ценностей) важных для: – <u>уважения разными людьми друг друга, их доброго соседства</u>. <i>Признает</i> свои плохие поступки и <u>отвечать за них</u> (принимать наказание).</p>
--	--	--	---

<p>Уровень сформированности метапредметных универсальных учебных действий: <i>регулятивных</i></p> <p><i>коммуникативных</i></p> <p><i>познавательных</i></p>	<p>Не умеет на необходимом уровне определять цель деятельности на занятии даже с помощью педагога. С трудом может выстраивать последовательность действий на занятии (план). Не высказывает своего предположения (версии). Не заинтересован в оценке деятельности детей на занятии. Не всегда может отличать верно выполненное задание от неверного.</p> <p>Сложности в процессе принятия чужой точки зрения. Выполнение различных ролей в группе (лидера, исполнителя, критика) затруднено.</p>	<p>Умеет на необходимом уровне определять цель деятельности на занятии с помощью педагога. Может выстраивать последовательность действий на занятии (план). Способен высказывать своё предположение (версию). Совместно с педагогом склонен давать эмоциональную оценку деятельности детей на занятии. Определяет успешность выполнения своего задания в диалоге с педагогом. Зачастую может отличать верно выполненное задание от неверного.</p> <p>Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им; выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).</p>	<p>Владеет способностью определять цель учебной деятельности с помощью педагога и самостоятельно. Может совместно с педагогом обнаруживать и формулировать учебную проблему. Учиться планировать учебную деятельность на занятии. Способен высказывать свою версию, пытается предлагать способ её проверки. Работая по плану, ориентирован сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки с помощью педагога. Определяет успешность выполнения своего задания в диалоге с педагогом.</p> <p>Всегда уважительно относится к позиции другого, пытается договариваться.</p>
<p>Предметная: Знает</p>	<p>Не знает историю тхэквондо, теорию силы. Не умеет выполнять приемы защиты – блоки, накладки, подставки, классические стойки, удары, параметры правильного выполнения стоек. Не владеют техникой условного спарринга. Не выполняют формальные</p>	<p>Знает историю тхэквондо, теорию силы. Частично умеет выполнять приемы защиты – блоки, накладки, подставки, классические стойки, удары, параметры правильного выполнения стоек. Владеют техникой условного спарринга.</p>	<p>Знает историю тхэквондо, теорию силы. Умеет выполнять приемы защиты – блоки, накладки, подставки, классические стойки, удары, параметры правильного выполнения стоек. Владеют техникой условного спарринга.</p>

	комплексы Пумсе		Выполняют формальные комплексы Пумсе
--	-----------------	--	--------------------------------------

		Частично выполняют формальные комплексы Пумсе	
--	--	---	--

2.5. Методические материалы

Принцип разноуровневости в дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Тхэквондо – шаг к здоровью» представлен в следующих позициях:

1. Программа предоставляет учащимся возможность занятий независимо от способностей и уровня общего развития.

2. Принцип индивидуализации. Его суть заключается в подборе оптимальной тренировочной нагрузки, воздействующей на организм занимающегося с учетом индивидуальных особенностей подростков.

3. Принцип вариативности. Оперируя различными сочетаниями нагрузок, применяемыми средствами и методами, удастся избежать моральной усталости и довольно точно направлять развитие спортивной формы. Кроме того, ценность вариативности заключается в том, что для организма создаются экстремальные условия, к которым он не может быстро приспособиться. А это значит, что, если нет стойкой адаптации к нагрузке, в организме происходит резкие функциональные сдвиги, обеспечивающие развитие необходимых качеств.

4. Принцип оптимальности. Точная дозировка объема, интенсивности и других параметров работы: количество упражнений, их последовательность, время отдыха.

5. Принцип обратной связи. Постоянное осуществление контроля под тренировочным процессом, осуществление обратной связи: нагрузка - определение результатов – коррекция – снова нагрузка.

2.6. Рабочие программы (модули) курсов, дисциплин программы

Рабочая программа представлена на сайте МБОУ СОШ № 7 школа7.рф, в разделе «Образование».

2.7. Список литературы

Литература для педагога:

1. Ассоциация тхэквондо (ВТФ) России. Правила соревнований по тхэквондо (ВТФ). Руководство по проведению соревнований и судейству. Москва, 1992 г.
2. Детское тхэквондо. Пособие для юных спортсменов (составитель Атанов Г.К.) – Павлодар: ТОО НПФ «ЭКО», 2004 г. – 88 с.
3. Клуб боевых искусств «Мангуста». Тхэквондо для детей (или что нужно знать детям, занимающимся тхэквондо, и их родителям). Новосибирск, 1996 г.
4. Литманович А.В., Штучная Е.Б.. Восточные виды гимнастики и единоборств. Ч.2. История восточных единоборств. – Омск: Сиб. ГАФК, 1999. 120 с.

5. Назаренко Л.Д., Лашпанов А.В., Чехалин И.В. Устойчивость тела в спортивных единоборствах (на примере тхэквондо). Учебно-методическое пособие. – Ульяновск: ООО «Издательский центр «Пресса», 2005. – 48 с.
6. Нормативное правовое обеспечение сферы физической культуры и спорта: реализации стратегии реформирования отрасли на рубеже веков: Документы и материалы(1999 - 2002)/ Авт.- сост. П.А.Рожков.- М.: Советский спорт, 2002.-1040 с.
7. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации. М.: Советский спорт, 2007.-137 с.
8. Тхэквондо (ВТФ). Примерная программа спортивной подготовки для образовательных учреждений (СДЮСШОР, ШВСМ, ЦСП и другие организации, занимающиеся дополнительным образованием).- М.: Советский спорт, 2007.-128 с.
9. Тхэквондо (ВТФ). Учебная программа для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ. Москва, 2001 г.
10. Тхэквондо. Базовый курс / ДукСунг Сон, Роберт Дж. Кларк. – пер. с англ. Ю.Григорьевой. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004. – 384 с.: ил. – (Боевые искусства).
11. Тхэквондо. Теория и методика. Том 1. Спортивное единоборство: Учебник для СДЮСШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва/Ю.А. Шулика – Ростов н/Д, Феникс, 2007.
12. Федулов С.М., Цой Мен Чер. Тхэквондо. Основы и принципы. НПО «Ориус», 1991 г.
13. ЧойСунг Мо, Глебов Е.И. Тхэквондо: основы олимпийского спарринга/ Серия «Мастера боевых искусств». – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2—2. – 320 с.
14. ЧойСунг МО. Тхэквондо для начинающих. - Ростов н/Дону: «Феникс», 2005. – 128 с. – (Мастера боевых искусств).

Литература для учащихся:

1. Восточные виды гимнастики: учебное пособие. Ч.1. Гимнастика тайцзицюань /авт. кол.: А.В. Литманович, Е.Б. Штучная. - Омск: Изд-во «СибГАФК», 1995.- 48 с.
2. Сон ДукСунг, Кларк Роберт Дж. Тхэквондо. Базовый курс.- М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004.- 384 с.
3. Шубский А., Е.Ключников. ЧумбиУндон. Универсальная разминка и глубокая растяжка в боевых искусствах. – Москва: Изд- во «ООО Издательский дом «Ра-Библиос», 2008. - 48 с.