

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Дворец творчества детей и учащейся молодежи «Юниор»

РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО

на заседании педагогического совета,
Протокол № 1 от 27.09 2017г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом от 27.09.2017 № 185

Директор ДТД УМ «Юниор»

А. В. Вострокнутов
А. В. Вострокнутов



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ

АВТОРСКАЯ ПРОГРАММА

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«ЮНИОР - ВОСТОК: ШКОЛА РАЗВИТИЯ ТХЭКВОНДО»

для обучающихся 7-16-ти лет на пятилетний курс обучения

Автор: *Плотников Сергей Николаевич*,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории,
спортивный судья Всероссийской категории по тхэквондо ИТФ,
спортивный судья международной категории "А" по тхэквондо ИТФ,
международный инструктор,
черный пояс V дан

Новосибирск
2017

Разработана и реализуется с 2004 г.

Рецензенты:

Т.А. Ромм, зав. кафедрой педагогики и психологии Института истории, гуманитарного, социального образования, доктор педагогических наук, доцент, профессор кафедры педагогики и психологии ИИГСО НГПУ.

И.А. Носов, кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры теоретических основ физической культуры НГПУ, заслуженный работник физической культуры, член Союза журналистов России.

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
ГЛАВА 1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ	
1.1 Нормативно-правовое обеспечение программы.....	16
1.2 Общие требования к организации образовательной работы.....	17
ГЛАВА 2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	
2.1 Организационно-методические указания и учебный план.....	26
2.1.1 1-2 год обучения (этап начальной подготовки).....	28
2.1.2 3-5 год обучения.....	39
2.2 План-схема годовых циклов подготовки.....	50
2.3 Педагогический и врачебный контроль.....	56
2.3.1 Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности.....	56
2.3.2 Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности.....	57
2.3.3 Углубленное медицинское обследование.....	57
2.3.4 Текущий контроль тренировочного процесса.....	58
2.4 Воспитательная работа и психологическая подготовка.....	60
2.5 Восстановительные средства и мероприятия.....	63
ГЛАВА 3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА	
3.1 Теоретическая подготовка.....	65
3.2 Программный материал для практических занятий.....	68
3.2.1 Специализированные игровые комплексы (базовые варианты для разработки игр-заданий).....	68
3.2.2 Техничко-тактическая подготовка (общие положения).....	71
3.2.3 Программный материал по годам обучения.....	73
ГЛАВА 4. МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	114
ГЛАВА 5. ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА	
5.1 Литература для педагогического работника.....	120
5.2 Литература для обучающихся.....	124

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность программы.

Реформы Российской системы образования сделали актуальной проблему физического воспитания школьников.

Многими исследованиями установлены факты, подтверждающие понижение уровня физической подготовленности, увеличение количества получаемых на занятиях травм, неудовлетворительную профессиональную компетентность педагогов, в отношении овладения методиками физического воспитания, учитывая половозрастные особенности онтогенеза.

Для эффективного решения задачи укрепления физического и духовного здоровья школьников, воспитания и формирования здорового образа жизни необходим поиск новых, результативных средств и методов.

В настоящее время можно отметить повышение интереса детей школьного возраста к разным видам спортивных единоборств, в частности тхэквондо. Этот вид спорта получил широкое развитие в нашей стране, вследствие чего уделяется значительное внимание воспитанию квалифицированных спортсменов для участия в международных соревнованиях.

Предлагаю рассмотреть, в контексте актуальности и инновационных решений, авторскую программу «Юниор – Восток: школа развития тхэквондо» физкультурно-спортивной направленности, разработанную для учреждения дополнительного образования.

Дополнительное образование детей - необходимое звено в воспитании многогранной личности. В представленной авторской программе сделан особый акцент на нравственное и духовное воспитание активной, творческой личности ребенка. Физическое воспитание имеет органическую связь с умственным, нравственным, эстетическим, патриотическим, трудовым и другими видами воспитания.

В представленной программе большое внимание уделяется воспитанию у обучающихся патриотических чувств, разработан и реализуется социальный

проект спортивно - патриотического характера «Акция памяти». Разработан цикл мероприятий, наполненных патриотическим содержанием по организации совместной творческой деятельности и досуга родителей и воспитанников.

Важной особенностью программы является мониторинг результатов воспитательной работы. Цель мониторинга одна - выяснить, насколько организованный в объединении процесс воспитания способствует позитивным изменениям в личности ребенка. Проведение мониторинга эффективности системы воспитания обучающихся соответствует основным целям и задачам развития системы образования. В представленной программе сделан акцент на личностное развитие ребенка, индивидуальный подход к воспитанникам.

Основными методами сбора и анализа информации в мониторинге оценки эффективности системы воспитания обучающихся являются:

- тестирование;
- проведение опроса и анализ его результатов.

Для диагностики личностного роста воспитанников и изучения уровня развития детского коллектива предлагается использовать соответствующие опросники и тесты (см. приложения). По результатам сбора и анализа информации, полученной в ходе опроса формируется итоговый отчет, содержащий оценки эффективности системы воспитания обучающихся.

Цель программы: формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся через обучение тхэквондо.

Задачи программы:

Образовательные:

- формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- обучение двигательным навыкам, которые требуются при освоении технических приемов тхэквондо;

- обучение разного рода подвижным и развивающим играм, участию в спортивных праздниках, соревнованиях, способности самовыражаться;
- обучение правилам поведения (этикету) на занятиях.

Развивающие:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
- обеспечение оптимального для каждого возраста и пола гармоничного развития физических качеств;
- повышение сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды;
- повышение общей работоспособности и привитие гигиенических навыков;

Воспитательные:

- воспитание потребности и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- воспитание выдержки, самостоятельности, настойчивости, самообладания;
- воспитание интереса к занятиям по тхэквондо;
- воспитание уважительного отношения к партнёрам, сопернику, окружающим;
- воспитание коммуникативных навыков;
- гражданско-патриотическое воспитание.

Дополнительная общеобразовательная программа рассчитана на пять лет обучения. Группа начальной подготовки «НП» рассчитана на 2 года обучения, группа «Школа мастер» на 3 года обучения.

Количественный состав обучающихся, а также объем учебно-тренировочных часов в группах устанавливается в соответствии с нормативно-правовыми документами, которые регламентируют деятельность учреждений дополнительного образования.

Приоритетными задачами обучения в группах «НП» являются: привлечение большего числа детей и подростков к занятиям тхэквондо, акцентированным на всестороннее гармоничное развитие физических качеств, общей физической

подготовки, а также освоение базовой техники тхэквондо, волевых и морально-этических качеств личности, формирования осознанной потребности в физкультурных занятиях.

Задачи подготовки в группах «Школа мастер» отвечают приоритетным требованиям формирования мастерства тхэквондистов: оптимальная степень владения техникой действия, дальнейшее развитие физических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Данная программа представляет тхэквондо ИТФ более доступным видом спорта для любого школьника, имеющего допуск врача и подходящего по возрастной категории. Осваивать данную программу могут обучающиеся имеющие различные физические возможности.

В процесс реализации представленной программы внедрен следующий педагогический прием: «наставничество» в группах. В группах «ШМ» допускаются к занятиям воспитанники разного возраста. При этом воспитанники старшего возраста исполняют роль «наставников» воспитанников младшего возраста, выполняя при этом поставленные педагогом задачи. Посредством данного педагогического приема решаются следующие задачи:

- формирование коммуникативных навыков обучающихся;
- повышенная восприимчивость к обучению;
- более эффективное освоение учебной программы;
- благоприятная атмосфера в группе;
- содействие самообразованию воспитанников через творческую деятельность;
- формирование новых жизненных умений и способностей;
- расширение возможности практического опыта, самоопределения, самореализации и социализации.

Планируемый результат реализации программы:

Результат по образовательному компоненту программы: наличие у воспитанников сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков, а также навыков необходимых при освоении технических приемов тхэквондо; устойчивая мотивация воспитанников к участию в спортивных праздниках и соревнованиях; стремление к познавательной и творческой деятельности; знание правил поведения (этикет) на занятиях.

Результат по развивающему компоненту программы: положительная динамика показателей физического здоровья воспитанников; гармонично развитые физические качества, с учетом индивидуальных особенностей организма; повысился уровень спортивной подготовки, сопротивляемость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды; возрос уровень работоспособности.

Результат по воспитательному компоненту программы: наличие у воспитанников потребности в личностном развитии, стремление самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья; сформировано стремление воспитанников к достижению результата, на основе развития волевых качеств (выдержка, самостоятельность, настойчивость, самообладание); устойчивая мотивация у обучающихся к занятиям тхэквондо; наличие благоприятного психологического микроклимата в объединении; устойчивый интерес к историческому прошлому России, чувства гордости за свою Родину, активная гражданская позиция.

Данная программа содержит две части.

Первая часть – нормативная, включающая в себя количественные рекомендации по группам обучающихся, общефизической подготовке, специально-физической, теоретической и технико-тактической подготовке, а также систематизированный подход к участию в соревновательном процессе, инструкторскую и судейскую практику по годам обучения для всех этапов

многолетней подготовки. Сделан акцент на контрольно-переводных и квалификационных нормативах по годам обучения.

Вторую часть программы можно охарактеризовать как методическую. Она содержит учебный материал по базовым видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле, рекомендации по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, а также включает в себя практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий и организации и проведению психологического и медико-педагогического контроля и управления.



Министерство образования, науки
и инновационной политики
Новосибирской области

ДИПЛОМ

Региональный конкурс авторских
образовательных программ
педагогов дополнительного образования детей

НАГРАЖДАЕТСЯ

Лауреат

в номинации

«Физкультурно-спортивная»

Сергей Николаевич
Плотников,

педагог дополнительного образования
МАУ ДО ДТД УМ «Юниор» г.Новосибирска

Министр

С.А. Нелюбов

2016