

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ЧЕЧЕНСКОЙ РЕСПУБЛИКИ  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат  
для глухих и слабослышащих»**

**НОХЧИЙН РЕСПУБЛИКИН ДЕШАРАН А, ИЛМАНАН А МИНИСТЕРСТВО  
Пачхьалкхан бюджети юкьарадешаран учреждени  
«Къора а, хазар вон а долучарна лерина коррекционни  
юкьарадешаран ишкол-интернат»**

Принята на заседании  
педагогического Совета  
Протокол № 1  
от «31» августа 2023 г.

Утверждаю  
Директор ГБОУ «С(к)ОШИГС»  
\_\_\_\_\_ А.В. Хашумова  
Приказ № 64-о  
«31» августа 2023 г.

**Адаптированная дополнительная  
общеразвивающая программа  
«Тхэквондо»**

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная  
**Уровень программы:** стартовый  
**Возраст обучающихся:** 9-18 лет  
**Срок реализации программы:** 1 год

Руководитель кружка: Ельмурзаев В.М.

г. Грозный  
2022 год

## Содержание

1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Направленность программы.....	3
1.3 Уровень программы.....	3
1.4 Актуальность программы.....	3
1.5 Отличительные особенности программы	
1.6.Цель и задачи программы.....	4
1.7.Категория обучающихся.....	4
1.8 Срок реализации программы.....	4
1.9.Форма организации образовательной деятельности и режим занятий.....	4
1.10.Планируемые результаты.....	5
II. Содержание программы.....	6
2.1 Учебный план.....	6
III. Формы аттестации .....	7
IV.Комплекс организационно-педагогических условий .....	8
4.1.Материально-техническое обеспечение программы.....	8
4.2.Кадровое обеспечение.....	8
4.3. Учебно-методическое обеспечение программы.....	9
V. Календарно-тематический план .....	10

## 1. Пояснительная записка

Программы дополнительного образования направлены на формирование и развитие знаний, умений, способностей, черт характера и иных качеств, необходимых для воспитания всесторонне развитой, социально-активной личности. Программа разработана на основе следующих нормативных актов:

- Федеральный закон №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г.;
- Указ Президента РФ от 7 мая 2012 г. № 599 "О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки";
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 09 января 2018г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года N 28. Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеразвивающих программ);
- Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»

**1.2 Направленность программы – физкультурно-спортивная**

**1.3 Уровень программы – стартовый.**

**1.4 Актуальность программы**

Актуальность данной программы заключается в том, что она адаптирована для обучения разных категорий обучающихся с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию в условиях занятий тхэквондо.

Привлечение детей с ограниченными возможностями здоровья к регулярным занятиям спортом расширяет для них утраченный контакт с окружающим миром, создает необходимые условия для интеграции в общество и реабилитации своего здоровья. Физкультурно-оздоровительная активность является действенным средством поддержания качества жизни, который так необходим таким детям.

**1.5 Отличительные особенности**

**Отличительной особенностью** данной общеобразовательной общеразвивающей программы является то, что она разработана на основе авторской программы Р.Ш. Садиева «Достижение максимума» по тхэквондо и является результатом многолетних наблюдений работы тренера-преподавателя с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

Тхэквондо-один из видов восточных единоборств (древне корейское боевое искусство), которое достаточно популярно в современном мире. Причина столь высокой популярности этого единоборства заключается в том, что корейские мастера смогли совместить древние принципы и методы тренировок с тенденциями современного спорта, что сделало Тхэквондо уникальной

системой саморазвития и физического воспитания, а также очень зрелищным и динамичным видом спорта. И, если мы сегодня говорим о популярности данного вида единоборств, то нельзя оставить в стороне и то, что начинает развиваться одно из новых направлений традиционного единоборства, - адаптивное тхэквондо для детей с ограниченными возможностями здоровья, количество которых в последнее время неуклонно растет.

## **1.6 Цель и задачи программы**

**Цель программы:** социальная адаптация детей с ограниченными возможностями здоровья; развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья посредством занятий тхэквондо.

**Задачи программы:**

**Предметные:**

1. Сформировать представления юных тхэквондистов о философии и мировоззрении тхэквондо;
2. Познакомить с историей тхэквондо как вида спорта и боевого искусства;
3. Расширить и углубить знания учащихся о строении и функциях организма человека, о влиянии физических нагрузок на организм;
4. Освоить правила гигиены, закаливания, режима и питания спортсмена;
5. Овладеть навыками первой медицинской помощи;
6. Овладеть различными техниками тхэквондо;
7. Освоить средства и методы восстановления;
8. Подготовить учащихся к соревнованиям различных уровней.
9. Дать навыки самообороны.

**Личностные**

1. Развивать нравственные качества личности учащихся: ответственность, самостоятельность, толерантность, отзывчивость, общественную активность;
2. Воспитывать у юных тхэквондистов чувство патриотизма, любви и привязанности к своей стране, родному городу, сборной команде;
3. Стимулировать трудолюбие, сознательную дисциплину;
4. Формировать и развивать навыки спортивной этики.

**Метапредметные**

1. Формировать устойчивую мотивацию и постоянный интерес к занятиям тхэквондо;
2. Развивать и сохранять лучшие спортивные традиции;
3. Способствовать умственному и физическому совершенствованию учащихся;
4. Развивать коммуникативные умения и навыки.

**1.7. Категория учащихся:** Программа рассчитана на детей с нарушениями слуха в возрасте от 9 до 18 лет.

Зачисление в группы осуществляется по желанию ребенка и заявлению его родителей (законных представителей).

**1.8 Срок освоения программы: 1 год, 132 часа.**

**1.9 Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 академических часа продолжительностью 40 минут.**

Перерыв между занятиями-10 минут.

## **1.10. Планируемые результаты освоения программы**

*В результате занятий, обучающийся должен уметь:*

- 1.Технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях тренировочной деятельности и организации собственного досуга.
- 2.Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения.
- 3.Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности.
- 4.Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций.
- 5.Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.
- 6.Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях, оказывать первую помощь при травмах.
- 7.Пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий.
- 8.Проявлять психологическую устойчивость к внешнему воздействию, сопротивляемость стрессу, а также решительность и уверенность поведения.

*В результате занятий, обучающийся должен знать:*

- 1.Особенности развития и историю Тхэквондо.
- 2.Правила и методiku судейства в Тхэквондо.
- 3.Терминологию Тхэквондо.
- 4.Гигиенические требования, предъявляемые к Тхэквондо.
- 5.Технику безопасности при занятиях Тхэквондо.

*Способы проверки получаемых знаний, умений и навыков.*

Диагностика результативности учебной программы осуществляется путем:

- проведения открытых занятий,
- проведения технических зачетов – аттестаций на повышение квалификации,
- соревновательной деятельности
- показательные выступления.

**2. Содержание программы**  
**2.1. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

<b>№</b>	<b>Содержание и виды работы</b>	<b>Всего</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Форма контроля/аттестации</b>
<b>I</b>	Ударная техника.	18	1	17	<b>Беседа. Практические занятия, наблюдения</b>
<b>II</b>	Техника защиты.	15	1	14	<b>Беседа. Практические занятия, наблюдения</b>
<b>III</b>	Перемещения.	8	1	7	<b>Беседа. Практические занятия, наблюдения</b>
<b>IV</b>	Акробатика	13	1	12	<b>Беседа. Практические занятия, наблюдения</b>
<b>V</b>	Комбинирование движений.	6	1	5	<b>Беседа. Практические занятия, наблюдения</b>
<b>VI</b>	Взаимодействие с партнером.	5(4)	1	4(3)	<b>Беседа. Практические занятия, наблюдения</b>
	<b>Итого</b>	65	6	59	

### **3. Формы аттестации и оценочные материалы:**

- входной контроль проводится в начале года (анкетирование, наблюдение);
- текущий: наблюдение за выполнением приемов и методов в работе; отслеживание активности учащихся на занятиях;
- итоговый: итоговые соревнования.

#### **- Методы отслеживания результатов обучения и воспитания:**

#### **методы:**

- открытое педагогическое наблюдение;
- отслеживания результатов работ каждого ребёнка на занятии.

## Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы.

### 4.1. МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№	Наименование	Кол-во
1	Оборудованный спортивный зал, который соответствует нормам и гигиеническим требованиям	1
2	Скакалки	20
3	Маты	10
4	Набивные мячи	20
5	Набивные мешки	10
6	Ракетки	10
7	Макевары	10
8	Перчатки	20 пар
9	Футы	20 пар
10	Защитные накладки на голень	20 пар
11	Защитные накладки на предплечье	20 пар
12	Защита на пах	20
13	Шлем	20
14	Защитный жилет	20
15	Капа	20
16	Гимнастическая скамейка	5
17	Гимнастическая стенка	8
18	Перекладина	5
19	Гимнастическая палка	10

#### **4.2. Кадровое обеспечение программы «Тхэквондо»:**

- педагог дополнительного образования, имеющий удостоверение о повышении квалификации по работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья установленного образца.

В ходе реализации программы возможна консультативная помощь педагога-психолога, родителей обучающихся.



### 4.3. Учебно-методическое обеспечение программы

№	Наименование темы	Учебно-методическое обеспечение
1	Вводное занятие. Знакомство со средой. Навигация. Управление спрайтами.	- Инструкции по охране труда при проведении занятия; - Правила поведения обучающихся в школе.
2	Техника безопасности при проведении занятий. Страховка и самостраховка	Беседа на тему «Безопасность на занятиях», контрольные вопросы.
3	История возникновения и развития тхэквондо	Беседа на тему «Возникновение и развитие тхэквондо», контрольные вопросы
4	Особенности развития организма.	Беседа на тему «Особенности развития организма», контрольные вопросы.
5	Закаливание. Режим спортсмена.	Беседа на тему «Режим спортсмена», контрольные вопросы.
6	Гигиена питания	Беседа на тему «Гигиена питания», контрольные вопросы

## 5. Календарный учебный график

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата	
			Группа 2	Группа 1
	<b>1. Ударная техника</b>		Группа 2	Группа 1
1	Правила техники безопасности на занятиях тхэквондо. Беседа	2	14.09	13.09
2	Техника рук – чируги, тэриги	2	19.09	15.09
3	Техника рук – чируги, тэриги	2	21.09	20.09
4	Техника рук – чируги, тэриги	2	26.09	22.09
5	Техника ног – оллиги, чаги, чаулиги	2	28.09	27.09
6	Техника ног – оллиги, чаги, чаулиги	2	03.10	29.09
7	Техника ног – оллиги, чаги, чаулиги	2	05.10	04.10
8	Техника ног – оллиги, чаги, чаулиги	2	10.10	06.10
9	Работа туловищем - толги	2	12.10	11.10
10	Работа туловищем	2	17.10	13.10
11	Работа туловищем	2	19.10	18.10
12	Захваты - джабги	2	24.10	20.10
13	Захваты - джабги	2	26.10	25.10
14	Захваты - джабги	2	07.11	27.10

15	Выведение из равновесия - тульки	2	09.11	08.11
16	Выведение из равновесия - тульки	2	14.11	10.11
17	Выведение из равновесия	2	16.11	15.11
18	Выведение из равновесия	2	21.11	17.11
<b>2. Техника защиты</b>				
19	Беседа о ведении пассивной защиты	2	23.11	22.11
20	Пассивная защита	2	28.11	24.11
21	Пассивная защита	2	30.11	29.11
22	Пассивная защита	2	05.12	01.12
23	Активная защита - маки	2	07.12	06.12
24	Активная защита - маки	2	12.12	08.12
25	Активная защита - маки	2	14.12	13.12
26	Уходы корпусом - толги	2	19.12	15.12
27	Уходы корпусом - толги	2	21.12	20.12
28	Уходы корпусом - толги	2	26.12	22.12
29	Уходы корпусом - толги	2	28.12	27.12
30	Уходы перемещениями	2	09.01	10.01
31	Уходы перемещениями	2	11.01	12.01
32	Уходы перемещениями	2	16.01	17.01

33	Уходы перемещениями	2	18.01	19.01
	<b>3. Перемещения</b>			
34	Беседа о видах перемещений	2	23.01	24.01
35	Стойки - соги	2	25.01	26.01
36	Динамические перемещения - степ	2	30.01	31.01
37	Динамические перемещения	2	01.02	02.02
38	Динамические перемещения	2	06.02	07.02
39	Разворот – тира торат	2	08.02	09.02
40	Разворот – тира торат	2	13.02	14.02
41	Перемещения прыжком - твимио	2	15.02	16.02
	<b>4. Акробатика:</b>			
42	Беседа о безопасном введении боя	2	20.02	21.02
43	Самостраховка	2	22.02	28.02
44	Самостраховка	2	27.02	02.03
45	Падение	2	01.03	07.03
46	Падение	2	06.03	09.03
47	Кувырок	2	13.03	14.03
48	Кувырок	2	15.03	16.03
49	Прыжки	2	27.03	28.03

50	Прыжки	2	29.03	30.03
51	Опора на руку (на руки)	2	03.04	04.04
52	Опора на руку (на руки)	2	05.04	06.04
53	Равновесие	2	10.04	11.04
54	Равновесие	2	12.04	13.04
<b>5. Комбинирование движений – формальный комплекс (пхумсе):</b>				
55	Беседа. Комбинирование движений рук	2	17.04	18.04
56	Комбинирование движений рук	2	19.04	20.04
57	Комбинирование движений ног	2	24.04	25.04
58	Комбинирование движений ног	2	26.04	27.04
59	Комбинирование движений рук и перемещений	2	03.05	02.05
60	Комбинирование движений рук и перемещений	2	10.05	04.05
<b>6. Взаимодействие с партнером – спарринг (массоги):</b>				
61	Беседа. Понятие о собственной дистанции	2	15.05	11.05
62	Понятие о собственной дистанции	2	17.05	16.05
63	Понятие о дистанции партнёра	2	22.05	18.05
64	Итоговые соревнования	2	24.05	23.05
	Итого:		65ч	65ч