

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детский дом искусств «Ритм» г. Курска»

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» мая 2025 г. № 4

Утверждена
Директор МБУДО «Дом искусств
«Ритм»



Е.Т. Атрепьева

Приказ от «31» мая 2025 г. № 127

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Чемпион»
(базовый уровень)

Возраст обучающихся: 12-17 лет

Срок реализации: 2 года (288 часов)

Составитель:

Щербакова Елена Леонидовна,
педагог дополнительного образования

г. Курск, 2025 г.

В программу внесены изменения и дополнения в соответствии с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Принята на заседании
методического совета
от «31» мая 2024 г.
Протокол № 4

Утверждена

Директор МБУДО «Дом искусств

«Ритм» Е.Г. Атрепьева

Приказ от «01» июня 2024 г. № 112



В программу внесены изменения и дополнения в соответствии с приказом Министерства образования и науки Курской области от 22.08.2024 г. № 1-1126 «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеразвивающих программ».

Принята на заседании
методического совета
от «28» мая 2025 г.
Протокол № 4

Утверждена

Директор МБУДО «Дом искусств

«Ритм» Е.Г. Атрепьева

Приказ от «28» мая 2025 г. № 125



Оглавление

1.	«Комплекс основных характеристик программы»	4
1.1.	Пояснительная записка	4
1.2.	Цель программы	10
1.3.	Задачи программы	10
1.4.	Планируемые результаты программы	11
1.5.	Содержание программы	13
2	«Комплекс организационно-педагогических условий»	21
2.1.	Календарный учебный график	21
2.2.	Учебный план	21
2.3.	Оценочные материалы	23
2.4.	Формы аттестации	25
2.5.	Методическое обеспечение	27
2.6.	Условия реализации программы	33
3.	Рабочая программа воспитания	35
4.	Календарный план воспитательной работы	39
5.	Список литературы	40
6.	Приложения	43

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Программа «Чемпион» разработана на основе следующих *нормативно-правовых документов*:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 07.10.2022) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 14.01.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р).
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 №1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных технологий при реализации образовательных программ».
- Приказ Минобрнауки России №882, Минпросвещения России №391 от 05.08.2020 (ред. от 22.02.2023) «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 N 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2021 № 66403).
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 № 61573).
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2023 №04-423 «Об исполнении протокола» (вместе с Методическими рекомендациями для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями)).
- Приказ Министерства образования и науки Курской области от 22.08.2024 №1-1126 «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеразвивающих программ».
- Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детский дом искусств «Ритм» г. Курска» (утв. приказом комитета образования города Курска от 25 декабря 2015 года № 1322).
- Положение о дополнительной общеразвивающей программе

муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детский дом искусств «Ритм» г. Курска» (утв. приказом по учреждению от 1 октября 2024 года №187а).

- Положение о промежуточной аттестации учащихся различных форм объединений (утв. приказом по учреждению от 15 февраля 2023 года № 45а).

*Только в сильном, здоровом теле
дух сохраняет равновесие,
и характер развивается
во всём своём могуществе.*

Г. Спенсер

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.

Большинство атакующих действий в тхэквондо базируются на взаимодействии двух сил. Первая связана с воздействием на тело соперника в результате удара, вторая - с инерцией движущихся сегментов тела соперника. Правильно используя поступательное движение тела соперника, достаточно нанести несильный встречный удар, чтобы опрокинуть его.

Тхэквондо не застывшая догма, а постоянно трансформирующееся и развивающееся вместе с обществом искусство. Это богатейший арсенал технических приёмов, взятых из предшествующих стилей древне корейских боевых искусств и трансформированных современным стилем жизни. В целом – это и скорость современной жизни, и энергия молодости, и мудрость древности.

Направленность программы физкультурно-спортивная.

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы «Чемпион» определяется популярностью олимпийского вида спорта тхэквондо среди детей и подростков в мире и, в частности, в Российской Федерации.

В программе «Чемпион» предусматривается освоение не только объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления учащихся на основе формирования умственных действий посредством анализа, синтеза, оценки обстановки, принятия решений из данных наблюдений за действиями противников, а также оценки своих возможностей.

Структурирование учебного материала программы построено по принципу «расширяющейся спирали», благодаря чему одна и та же мыслительная операция отрабатывается на занятиях периодически многократно, причем содержание постепенно усложняется и расширяется за счет обогащения новыми компонентами, на основе углубленной проработки каждого двигательного действия. При этом мыслительной операцией является акт мышления, благодаря которому решается элементарная задача, неразложимая на более простые компоненты.

Отличительной особенностью данной программы от базового образования соответствующего профиля является удовлетворение постоянно изменяющихся индивидуальных социокультурных и образовательных потребностей детей и их родителей, целенаправленное изучение и освоение восточного единоборства тхэквондо. Также 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.

Программа «Чемпион» модифицирована с учетом особенностей организации учебного процесса в МБУДО «Дом искусств «Ритм» и педагогического опыта педагога дополнительного образования по оптимизации управления тренировочным процессом.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса по тхэквондо, возможных результатах освоения программы и методах их оценки.

Уровень программы базовый.

Адресат программы: программа адресована детям подросткового возраста (12-17 лет). Возрастные и психологические особенности детей данной возрастной группы представлены в таблице 1.

Таблица 1.

Возрастные и психологические особенности детей

Возраст детей	Период детства	Возрастные и психологические особенности детей
12-14 лет	Ранний подростковый период	У ребёнка наблюдается: - приспособляемость к быстрорастущему телу; - установление здоровой подростковой независимости; - достижение чувства самосознания; - самоприятие, признание и развитие хороших сторон, и признание и исправление плохих сторон.
15-17 лет	Средний подростковый период	Ребёнок: - достигает зрелых взаимоотношений с ровесниками обоих полов; - играет мужскую или женскую роль в обществе; - принимает свое физиологическое развитие и учится эффективно использовать свой организм;

		- достигает эмоциональной независимости от родителей и других взрослых; - выбирает профессию и готовится к ее приобретению; - развивает интеллектуальные навыки и представления, необходимые для гражданской компетенции; - желает и достигает социально-ответственного поведения.
--	--	---

Группы формируются по возрастному принципу из детей, освоивших базовый уровень, при наличии справки об отсутствии у учащегося медицинских противопоказаний для освоения соответствующей программы. В целях предупреждения нарушения здоровья у учащихся предусматриваются мероприятия:

- диспансерное обследование;
- дополнительный медицинский осмотр перед участием в соревнованиях, контрольных нормативах, после болезни или травмы;
- контроль за использованием спортсменами фармакологических средств.

Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений;

- от простого к сложному,
- от частного к общему,
- с использованием технологий личностно-ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

В процессе тренировок предусмотрено развитие морально-волевых качеств средствами физической культуры, тхэквондо, других видов спорта, учебной, трудовой и других видов деятельности:

- дисциплинированности: соблюдение времени начала тренировок, исключение опозданий, соблюдение правил поведения в учреждении, дома, в общественных местах, в местах тренировочных занятий, выполнение требований педагога, соблюдение субординации и традиций вида спорта;

- трудолюбия: самостоятельное поддержание в чистоте и порядке спортивной экипировки и инвентаря, поддержание порядка в спортивном зале, дома, в школе;

- инициативности: стремление к выполнению порученной работы с наилучшим результатом, самостоятельность при закреплении технических и тактических навыков, выполнение отдельных обязанностей помощника педагога при работе с младшими товарищами по тренировкам, стремление к поиску новых и нестандартных тактических действий;

- настойчивости: стремление к качественному освоению сложных действий, не удающихся с первой попытки, преодоление усталости;

- смелости: работа с сильным соперником, выполнение заведомо сложных задач;

- решительности: приучение к выполнению сложной деятельности, результат которой заведомо непредсказуем, преодоление чувства страха;

- честности: поощрение способности говорить правду педагогу, родителям, товарищам по учебе и тренировкам, исключать возможность применения запрещенных приемов и неспортивных средств ведения борьбы;

- доброжелательности: воспитание способности к поддержанию дружеских отношений как с партнерами по тренировке, так и с соперниками.

Выбор методов занятия зависит от цели, содержания, возрастных особенностей детей, уровня развития детей, психологических и физиологических особенностей детей, материальной базы образовательного учреждения.

Методика проведения занятий с детьми исходит из особенностей их развития. Знание характерных особенностей детей различных возрастов поможет педагогу:

- понять их внутренний мир, поведение детей;
- правильно спланировать время занятий;
- подготовиться к важным мероприятиям;
- преподавать с большей эффективностью.

Условия набора детей. В спортивную секцию принимаются учащиеся, прошедшие обучение по программе тхэквондо «Вымпел» и имеющих определенную физическую, техническую и теоретическую подготовку. В отдельных случаях, возможно обучение без прохождения предыдущих программ, при условии сдачи тестов по физической подготовке и наличии медицинского заключения.

Объем и срок освоения программы.

Данная программа рассчитана на два года обучения. Объем программы – 288 часов. Количество часов на каждый год обучения – 144 часов.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 академических часа (длительность академического часа – 45 минут, перерыв между часами одного занятия – 10 минут).

Форма обучения – очная; заочная – в активированные дни и во время карантина занятия по программе проводятся с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (информационно-коммуникативной образовательной платформы «Сферум» с использованием российского мессенджера – «VK Мессенджер»).

Форма проведения занятий.

Занятия проводятся по группам.

Состав обучающихся разновозрастной, постоянный.

Особенности организации образовательного процесса

Форма реализации программы – традиционная – реализуется в рамках учреждения.

Набор в группы осуществляется через регистрацию заявки в АИС «Навигатор дополнительного образования детей Курской области» <https://p46.навигатор.дети>.

Наполняемость групп:

Состав учащихся разновозрастной, постоянный. Занятия проводятся по группам. Количество учащихся в группе:

1 год обучения – 15-12 человек.

2 год обучения – 12-10 человек.

Особенности организации образовательного процесса - форма реализации программы традиционная, реализуется в рамках учреждения.

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.

Процесс подготовки юных спортсменов в тхэквондо по программе «Чемпион» предусматривает следующие виды подготовки: техническую, тактическую, физическую, психологическую, морально-волевую, теоретическую и интегральную. Соотношение средств общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП) в тренировочном процессе изменяется в зависимости этапа подготовки.

Теоретическая подготовка предполагает формирование у воспитанников специальных знаний, необходимых для успешной спортивной деятельности; осуществляется в ходе практических знаний и самостоятельно.

На теоретических занятиях учащийся овладевает историческим опытом и элементами культуры тхэквондо, осваивает методические основы (планирования, методов обучения, тактики), овладевает способами наблюдения, регистрации и обобщения тренировочных и соревновательных данных.

Интегральная подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений; может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

Основными задачами **психологической подготовки** являются: привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную и соревновательную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в учебно- тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность.

Основу программы составляет развитие общих и специальных физических качеств. Именно их уровень развития на разных этапах спортивной тренировки позволяет достигать необходимый результат.

Личность одаренного ребёнка-спортсмена характеризуется тем, что в основе ее творческой деятельности лежат мотивы, интересы, потребности, непосредственно связанные с содержанием тренировочной и соревновательной деятельности. Спортивная деятельность, мотивированная на данной основе, позволит учащемуся

успешнее освоить образовательную программу и развить интеллектуально-творческие способности. Однако общеизвестно, что успехов в реализации своих творческих способностей добивается часто не тот ребёнок, который обладает высоким интеллектом и способностью к творческому мышлению, а тот, кто более настойчиво и упорно идёт к своей цели.

Поэтому психологические, дидактические, методические и организационные особенности процесса обучения делают интеграцию видов обучения (сообщающее, программированное, проблемное, игровое, самостоятельное) настоящей необходимостью.

1.2. Цель программы

Цель программы: формирование личностных качеств учащихся и социально-значимых компетенций, создание условий для предпрофессиональной ориентации на основе углубленного уровня изучения тхэквондо.

1.3 Задачи программы

Программный материал объединен в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы, предполагающий решение следующих **задач:**

Образовательные:

- формировать жизненно важные двигательные умения и навыки, составляющие основу техники и тактики борьбы,
- прививать навыки личной и общественной гигиены,
- способствовать приобретению необходимых знаний в области восточных единоборств,
- способствовать формированию основных принципов тхэквондо,
- создать условия для формирования базовой техники тхэквондо,
- формировать навыки соревновательной деятельности;
- совершенствовать знания по истории возникновения и развития тхэквондо как олимпийского вида спорта в мире и РФ.
- актуализировать знания правильного понимания корейских терминов и этикета поведения.

Развивающие:

- развивать устойчивый интерес, формировать систему знаний в области тхэквондо,
- развивать физические качества (силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, координацию движений) посредством учебно-тренировочных занятий тхэквондо,
- развивать основные двигательные навыки,
- развивать самообразовательные навыки,
- развивать гимнастические и пластические особенности,
- развивать внимание, память и воображение учащихся,

Образовательные:

- формировать гармонически развитую личность,
- воспитывать дисциплину и готовность к самообразованию,

- формировать осознанную потребность в регулярных физических нагрузках, как средство укрепления здоровья;
- воспитывать волю, стремление к самосовершенствованию психологических качеств характера и привитие навыков личной и общественной гигиены.

1.4. Планируемые результаты программы

В результате освоения содержания программы 1 года обучения, учащийся должен **знать:**

- значение слова «тхэквондо» его перевод, краткую историю развития;
- счет на корейском языке до десяти;
- терминологию в тхэквондо;
- спортивные ритуалы;
- правила тренировки и участия в соревнованиях;
- диаграммы 1-5 тэгука;
- выдающихся отечественных тхэквондистов.

уметь:

- посчитать по-корейски до десяти;
- владеть техническими действиями рук и ног;
- выполнять основные базовые стойки;
- выполнять базовые защитные действия в движении;
- вести спарринг на тренировках по правилам соревнований;
- выполнять правила этикета поведения в спортивном зале;
- выполнять упражнения общей физической и специальной физической подготовки;
- соблюдать технику безопасности на занятиях;
- быстро решать поставленные задачи, выбирать оптимальный вариант действий, тактических способностей, терпеть и т.д.;
- преодолевать трудности объективного и субъективного характера.

владеть:

- необходимыми навыками самообороны, техники тхэквондо и других видов спорта;
- специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин;
- этикой поведения в спортивном зале;
- техникой безопасного поведения в спортивном зале;
- основами профилактики травматизма;
- основами тактических действий в тхэквондо;
- основными техническими действиями в тхэквондо;
- основными защитными действиями;
- основами соревновательного спарринга;
- правилами личной гигиены.

В результате освоения содержания программы на технико-тактическом уровне подготовки 2 год обучения спортсменов должен **знать:**

- виды дистанции, основные виды передвижения;
- виды атаки: простая, сложная - комбинированная;

- виды контратаки: с уходом назад, с блоком, с уклоном, с встречным ударом;
- терминологию в тхэквондо;
- правила тренировки и участия в соревнованиях;
- диаграммы 6-8 тэгука;
- перечень документов необходимых для предоставления на мандатную комиссию.

уметь:

- выполнять технические действия ногами в прыжке;
- владеть техникой сложных ударов с использованием вращательного движения с разворотом через спину;
- выполнять все базовые стойки;
- выполнять сложные защитные действия руками в движении;
- вести спарринг на тренировках по правилам соревнований;
- выполнять формальные комплексы 1-8 тэгук;
- выполнять упражнения общей физической и специальной физической подготовки;
- соблюдать технику безопасности на занятиях.
- преодолевать трудности объективного и субъективного характера.

владеть:

- навыками атакующих и оборонительных действий;
- основами техники передвижения тхэквондо;
- основными прыжковыми ударами ногами;
- сложными техническими действиями тхэквондо;
- специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.
- этикой поведения в спортивном зале;
- техникой безопасного поведения в спортивном зале;
- основами профилактики травматизма;
- основами соревновательного спарринга;
- правилами личной гигиены.

1.5. Содержание программы

1 год обучения

1. Вводное занятие. (2 часа)

Теория: Закрепление правил этикета тхэквондо. Правила использования оборудования и инвентаря. Инструктаж по ТБ. Закрепление понятия о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, воли и жизненно важных умений и навыков.

Практика: Тестирование на психологическую устойчивость и физическую подготовленность.

Формы проведения занятий: вводное занятие.

2. Теория. (4 часа)

Теория: Терминология в тхэквондо. Выдающиеся отечественные тхэквондисты. Основы знаний по гигиене: понятие об основных гигиенических мероприятиях в режиме дня спортсмена: рациональное питание, полноценный сон,

питьевой режим; понятие самоконтроля; субъективные данные самоконтроля – самочувствие, настроение, характер сна, аппетит, работоспособность, потоотделение. Показания и противопоказания к занятиям тхэквондо. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Первая помощь при травмах и несчастных случаях.

Практика: Решение проблемных ситуаций «Первая помощь при травмах и несчастных случаях».

Формы проведения занятий: беседа, практическое занятие, презентация, учебная игра, комбинированное занятие, учебно-практическое занятие.

3. Основы технической подготовки. (20 часов)

Теория: Знакомство с ударной техникой ног, блоки и удары руками. Разбор темпо-ритмического рисунка Формального комплекса – Пумсэ. Изучение начальных Пумсэ – (1-3 тэгук). Знакомство с элементами прыжковой техники – выполнения ударов ногами в прыжке.

Практика: Совершенствование изученных ранее основ традиционной базовой техники, а также изучение новой базовой и спортивной техники в объёме программных знаний традиционного стиля тхэквондо. Выполнение Пумсэ как активной формы медитации, по элементам, под счет, в быстром темпе с максимальной концентрацией силы при выполнении каждого движения, в максимальном темпе. Совершенствование защитной техники – блоки руками. Отработка ударов ногами в прыжке.

1. Стойки:

НАРАНИ СОГИ – стойка с параллельными ступнями на ширине плеч.

ЧУЧУМ СОГИ – низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч.

АП СОГИ – высокая стойка.

АП КУБИ – длинная стойка.

ДУИТ КУБИ – низкая стойка с опорой на сзадистоящую ногу.

МОА СОГИ – стойка ступнями вместе.

2. Удары руками:

БАРО ЧИРУГИ – удар кулаком руки, с опорой на разноименную ногу.

БАНДЕ ЧИРУГИ – удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу.

СОННАЛЬ – ребро ладони.

3. Блоки:

АРЭ МАККИ – защита нижнего уровня.

МОМТХОН МАККИ – защита среднего уровня.

ОЛЬГУЛЬ МАККИ – защита верхнего уровня.

ХЭЧО МАККИ – раздвигающий блок двумя руками.

СОННАЛЬ ХЭЧО МАККИ – блок двумя руками наружу ребром ладони.

4. Удары ногой:

АП ЧАГИ – удар ногой вперед.

МИРО ЧАГИ – удар ногой вперед всей ступней.

ДОЛЛЕ ЧАГИ – удар ногой по окружности.

НЭРЕ ЧАГИ – удар ногой вниз.

АН НЭРЕ Ч АГИ – удар ногой вниз вовнутрь.

БАККАТ НЭРЕ ЧАГИ – удар ногой вниз наружу.

ЁП ЧАГИ – удар ногой в сторону.

5. Пхумсе:

№1 Тхэгык Иль Дянг.

№2 Тхэгык Ий Дянг.

№3 Тхэгык Сам Дянг.

Формы проведения занятий: комбинированное занятие, практическая работа, учебно-практическое занятие, лекция-презентация, демонстрация.

4. Основы тактической подготовки. (6 часов)

Теория: Знакомство с практическими основами учебного боя, характеристикой боевой деятельности в спортивном тхэквондо, с видами тактических действий – атака и контратака. Виды атаки – простая (однотемповая) и сложная (комбинированная). Виды контратаки – с уходом назад, с блоком, с встречным ударом.

Практика: Отработка основных тактических действий по инвентарю и в парах в защитной экипировке.

Формы проведения занятий: комбинированное занятие, практическая работа, учебно-практическое занятие, лекция-презентация, демонстрация.

5. Общая физическая подготовка. (24 часа)

Теория: Расширение представлений детей о значении гимнастических упражнений, общих физических способностях организма.

Практика:

1. *Общая строевая подготовка.* Построение в колонну по одному, в одну шеренгу. Понятие строя, шеренги, колонны, фронта, тыла, интервала, дистанции. Повороты на месте, направо, налево, кругом.

2. *Общеразвивающие упражнения.* Основная стойка, стойка – ноги врозь. Различное положение рук. Приседание. Наклоны и повороты туловища и головы. Различные прыжки на месте и движении. Сгибание и разгибание рук в упоре. ОРУ на месте и в движении. Лазание по скамейке, лазание по гимнастической скамейке. Упражнения в равновесии на бревне.

3. *Упражнения с гимнастической палкой.* ОРУ с гимнастической палкой.

4. *Легкоатлетические упражнения.* Бег на скорость от 50 до 60 м. Бег на выносливость 500-1500 м. Прыжки в длину и высоту. Метание набивного мяча.

5. *Силовые упражнения.* Упражнения с собственным весом. Сгибание рук в упоре, приседание. Переноска партнера на руках, на спине, на плечах.

6. *Спортивные и подвижные игры.* Спортивные игры – футбол, баскетбол, ручной мяч. Подвижные игры – игры с мячом; игры, развивающие скоростные качества, силовые качества; игры, развивающие выносливость.

Формы проведения занятий: комбинированное занятие, практическая работа, учебно-практическое занятие, лекция-презентация, демонстрация.

6. Специальная физическая подготовка (22 часа)

Теория: Теоретические основы специальной физической подготовки, принципы специальной физической подготовки.

Практика:

1. *Прыжки и перескоки.* Прыжки на месте и в движении. Прыжки из глубокого приседа, прыжки через партнера, опорный прыжок через партнера (чехарда). Прыжки со скакалкой. Упражнение – *Берти*.

2. *Акробатические упражнения.* Группировка сидя, в приседе, лежа на спине. Перекаты в сторону, назад из упора присев. Различные кувырки. Длинные кувырки с места и разбега через партнера. Несколько кувырков вперед и назад. Стойки на голове и руках. Перевороты в сторону. Сальто вперед, назад.

Формы проведения занятий: беседа, практическое занятие, презентация, учебная игра, комбинированное занятие, учебно-практическое занятие.

7. Волевая подготовка. (8 часов)

Теория: Роль волевых качеств в формировании юного спортсмена.

Практика: Выполнение упражнений на решение тренировочных и соревновательных задач, формирование свободы правильного выбора стратегии и тактики поведения в кризисной ситуации.

8. Психологическая подготовка. (8 часов)

Теория: Формирование мотивации к занятиям тхэквондо. Знакомство со средствами и методами психологической подготовки (мобилизующие, корригирующие и релаксирующие). Основные трудности и препятствия в тхэквондо. Величина и сложность препятствий. Характеристика трудностей по степени и содержанию (беседа).

Практика: Рассеивание взгляда. Концентрация на подсчёте вдохов - выдохов. Концентрация на отслеживании процесса дыхания. Регуляция эмоций и развитие внимания.

Формы проведения занятий: комбинированное занятие, практическая работа, учебно-практическое занятие, лекция-презентация, демонстрация, тренировка.

9. Нравственная подготовка. (6 часов)

Теория: Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного спортсмена. Спортивные ритуалы.

Практика: Соблюдение моральных принципов и верность идеалу поведения, достойному уважения. Выпуск стенных газет, спортивных листов.

Формы проведения занятий: комбинированное занятие, практическая работа, учебно-практическое занятие, тренинг, тренировка.

10. Соревновательная подготовка. (14 часов)

Теория: Формула поединка для различных возрастных групп. Права и обязанности участника соревнований. Взвешивание участников. Места расположения судей и участников соревнований.

Практика: Проведение учебных спаррингов. Участие в соревнованиях различного уровня.

Формы проведения занятий: комбинированное занятие, практическая работа, учебно-практическое занятие, лекция-презентация, демонстрация, тренировка.

11. Зачетные требования. (6 часов)

Практика: Сдача контрольных нормативов освоения программы I года обучения.

Формы проведения занятий: занятие-практикум, зачёт.

12. Массовая работа учебного характера. (8 часов)

Практика: Посещение спортивных соревнований областного уровня, экскурсии, спортивные соревновательные конкурсы, участие в аттестационном экзамене.

Формы проведения занятий: конкурс, соревнование, экзамен.

13. Повторение пройденного материала. (14 часов)

Практика: Повторение изученного материала для достижения хорошей техники, правильного выполнения изучаемых ударов. Воспроизведение информации в сознании в процессе тестирования, устного опроса.

Формы проведения занятий: практикум, практическое занятие.

14. Итоговое занятие. (2 часа)

Практика: Демонстрация физической подготовки и проявление волевых качеств в процессе полусвободных спаррингов, условных боёв, соревнований в группах.

Формы проведения занятий: занятие-практикум.

2 год обучения

1. Вводное занятие. (2 часа)

Теория: Правила использования оборудования и инвентаря. Инструктаж по ТБ. Значение физической культуры в современном мире и спорте. Физическая культура как составная часть общей культуры человечества.

Практика: Тестирование на психологическую устойчивость и физическую подготовленность.

Формы проведения занятий: вводное занятие.

2. Теория. (8 часов)

Теория: Терминология в тхэквондо. Основные гигиенические и санитарные мероприятия в режиме дня спортсмена: рациональное питание, полноценный сон, питьевой режим; понятие самоконтроля; субъективные данные самоконтроля – самочувствие, настроение, характер сна, аппетит, работоспособность, потоотделение. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Показания и противопоказания к занятиям тхэквондо. Первая помощь при травмах и несчастных случаях.

Практика: Способы оказания первой медицинской помощи при травмах и несчастных случаях.

Формы проведения занятий: беседа, практическое занятие, презентация, учебная игра, комбинированное занятие, учебно-практическое занятие

3. Техническая подготовка. (18 часов)

Теория: Знакомство с техникой выполнения ударов ногами с разворотом через спину, удары локтями, сложные блоки. Изучение средних Пумсэ – (4,5 тэгук). Совершенство прыжковой техники прыжковой ударной техники. Понятие – степ, как техника передвижения. Виды степа – шаг и подскок.

Практика: Совершенствование изученных ранее основ традиционной базовой техники, а также изучение новой базовой и спортивной техники в объёме

программных знаний традиционного стиля тхэквондо. Выполнение Пумсэ как активной формы медитации, по элементам, под счет, в быстром темпе с максимальной концентрацией силы при выполнении каждого движения, в максимальном темпе. Совершенствование защитной техники - блоки руками. Отработка ударов ногами в прыжке с разбега и с места.

1. Стойки:

БОАМ СОГИ – стойка тигра;

КОА СОГИ – промежуточная стойка скрещенными ногами;

ХАКГАРИ СОГИ – стойка на одной ноге;

АП ЧУЧУМ СОГИ – боковая спаринговая стойка.

2. Удары руками:

ДУБОМ ДЖУМОК ЧИРУГИ – двойной удар кулаками;

САБОМ ДЖУМОК ЧИРУГИ – тройной удар кулаками;

АП ПАЛЬКУП ЧИГИ – удар локтем вперед;

ЙОП ПАЛЬКУП ЧИГИ – удар локтем в сторону.

3. Блоки:

АРЭ СОНАЛЬ МАККИ – защита нижнего уровня ребром ладони;

МОМТХОН СОНАЛЬ МАККИ – защита среднего уровня ребром ладони;

ОЛЬГУЛЬ ОТГОРО МАККИ – защита верхнего уровня двумя скрещенными руками.

4. Удары ногой:

БИТУРО ЧАГИ – удар ногой по спирали;

МОНДОЛЕО ДОЛЛЕ ЧАГИ – удар ногой по окружности с разворотом корпуса через спину (торнадо);

ДВИТ ЧАГИ – удар ногой назад;

МОНДОЛЕО ЧАГИ – удар ногой с разворотом корпуса через спину (вертушка).

5. Пумсэ:

№4 Тхэгык Са Дянг.

№5 Тхэгык О Дянг.

5. Основы техники передвижения в спортивном поединке (степ).

Формы проведения занятий: беседа, практическое занятие, презентация, учебная игра, комбинированное занятие, учебно-практическое занятие.

4. Основы тактической подготовки. (18 часов)

Теория: Понятие: дистанция в тхэквондо, виды дистанции: опасная и безопасная. Два вида тактических действий – атака и контратака. Виды атаки – простая (однотемповая) и сложная (комбинированная – связками). Виды контратаки – с уходом назад, с блоком, с уклоном, с встречным ударом.

Практика: Отработка основных тактических действий по инвентарю и в парах в защитной экипировке. Ведение поединков с ограниченными тактическими заданиями (например: один спортсмен только атакует, второй контратакует).

Формы проведения занятий: беседа, практическое занятие, презентация, учебная игра, комбинированное занятие, учебно-практическое занятие.

5. Общая физическая подготовка. (16 часов)

Теория: Расширение представлений детей о значении гимнастических упражнений, основные физические способности организма: сила, скорость, выносливость, гибкость и координация. Значение их развития для успешной соревновательной деятельности в тхэквондо.

Практика:

1. *ОРУ* на месте и в движении. Упражнения в равновесии на бревне.
2. *Легкоатлетические упражнения.* Бег на скорость от 30 до 60 м. Челночный бег 3х10 м. Эстафетный бег. Бег на выносливость 1000-2000 м.

3. *Силовые упражнения.* Упражнения с собственным весом. Сгибание рук в упоре, приседание. Переноска партнера на руках, на спине, на плечах. Поднимание корпуса из положения лежа на спине. Поднимание прямых ног из положения лежа на спине.

6. *Спортивные и подвижные игры.* Спортивные игры – футбол, баскетбол, ручной мяч. Подвижные игры – игры с мячом; игры, развивающие скоростные качества, силовые качества; игры, развивающие выносливость.

Формы проведения занятий: беседа, практическое занятие, презентация, учебная игра, комбинированное занятие, учебно-практическое занятие.

6. Специальная физическая подготовка. (22 часа)

Теория: Теоретические основы специальной физической подготовки, принципы специальной физической подготовки.

Практика:

1. *Прыжки и перескоки.* Прыжки на месте и в движении. Прыжки из глубокого приседа, прыжки через партнера, опорный прыжок через партнера (чехарда). Прыжки со скакалкой. Упражнение – *Берти*.

2. *Акробатические упражнения.* Группировка сидя, в приседе, лежа на спине. Перекаты в сторону, назад из упора присев. Различные кувырки. Длинные кувырки с места и разбега через партнера. Несколько кувырков вперед и назад. Стойки на голове и руках. Перевороты в сторону. Сальто вперед, назад.

Формы проведения занятий: беседа, практическое занятие, презентация, учебная игра, комбинированное занятие, учебно-практическое занятие.

7. Волевая подготовка. (6 часов)

Теория: Роль волевых качеств в формировании юного тхэквондиста.

Практика: Выполнение упражнений на решение тренировочных и соревновательных задач, формирование свободы правильного выбора стратегии и тактики поведения в спортивном поединке.

Формы проведения занятий: беседа, практическое занятие, презентация, учебная игра, комбинированное занятие, учебно-практическое занятие.

8. Психологическая подготовка. (6 часов)

Теория: Развитие мотивации к занятиям тхэквондо. Знакомство со средствами и методами психологической подготовки (мобилизующие, корригирующие и релаксирующие). Основные трудности и препятствия в тхэквондо. Величина и сложность препятствий. Характеристика трудностей по степени и содержанию (беседа).

Практика: Рассеивание взгляда. Концентрация на подсчёте вдохов - выдохов. Концентрация на отслеживании процесса дыхания. Регуляция эмоций и развитие внимания. Использование формальных комплексов как форм активной медитации, т.е. концентрации внимания на правильности выполнения комплексных движений.

Формы проведения занятий: беседа, практическое занятие, презентация, учебная игра, комбинированное занятие, учебно-практическое занятие.

9. Нравственная подготовка. (6 часов)

Теория: Культурные особенности поведения спортсмена. Спортивная честь. Интересы юного спортсмена. Спортивные ритуалы.

Практика: Соблюдение моральных принципов и верность идеалу поведения, достойному уважения.

Формы проведения занятий: беседа, практическое занятие, презентация, учебная игра, комбинированное занятие, учебно-практическое занятие, тренинг.

10. Соревновательная подготовка. (14 часов)

Теория: Правила проведения взвешивания и мандатной комиссии. Перечень документов необходимых для предоставления на мандатную комиссию. Права и обязанности участника соревнований.

Практика: Проведение учебных спаррингов. Участие в соревнованиях различного уровня.

Формы проведения занятий: беседа, практическое занятие, презентация, учебная игра, комбинированное занятие, учебно-практическое занятие.

11. Зачетные требования. (4 часа)

Практика: Сдача контрольных нормативов освоения программы 2-го года обучения.

Формы проведения занятий: беседа, практическое занятие, презентация, учебная игра, комбинированное занятие, учебно-практическое занятие.

13. Массовая работа учебного характера. (8 часов)

Практика: Посещение спортивных соревнований областного уровня, экскурсии, спортивные соревновательные конкурсы, участие в аттестационном экзамене.

Формы проведения занятий: практическое занятие, презентация, учебная игра, комбинированное занятие, соревнование.

14. Повторение пройденного материала. (14 часов)

Практика: Повторение изученного материала для достижения хорошей техники, правильного выполнения технических и тактических действий. Воспроизведение информации в сознании в процессе тестирования, устного опроса.

Формы проведения занятий: беседа, практическое занятие, презентация, учебная игра, комбинированное занятие, учебно-практическое занятие.

15. Итоговое занятие. (2 часа)

Практика: Демонстрация физической подготовки и проявление волевых качеств, в процессе полусвободных спаррингов, условных боёв, групповых соревнований.

Формы проведения занятий: беседа, практическое занятие, презентация, учебная игра, комбинированное занятие, учебно-практическое занятие.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Таблица 2.

№ п/п	Группа	Год обучения, номер группы	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Нерабочие праздничные дни	Сроки проведения промежуточной аттестации
1.	1	1, 1	10.09.	31.05.	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа	04.11.	Сентябрь, декабрь, май
2.	2	2, 2	10.09.	31.05.	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа	04.11.	Сентябрь, декабрь, май

2.2. Учебный план 1 год обучения

Таблица 3.

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие.	2	1	1	Анкетирование/ Входной контроль
2.	Теория.	4	4	-	Беседа/ Текущий контроль
3.	Основы техники.	20	8	12	Игровое упражнение/ Текущий контроль
4.	Основы тактики.	6	2	4	Игровое упражнение/ Текущий контроль
5.	Общая физическая подготовка.	24	4	20	Игровое упражнение/ Текущий контроль
6.	Специальная физическая подготовка.	22	6	16	Зачет/ Тематический контроль
7.	Волевая подготовка.	8	4	4	Игровое упражнение/ Текущий контроль
8.	Психологическая подготовка.	8	4	4	Игровое упражнение/

					Текущий контроль
9.	Нравственная подготовка.	6	3	3	Тестирование/ Текущий контроль
10.	Соревновательная подготовка.	14	-	14	Спарринг/ Текущий контроль
11.	Зачетные требования.	6	-	6	Зачет/ Текущий контроль
12.	Массовая работа учебного характера.	8	-	8	Соревнования/ Текущий контроль
13.	Повторение пройденного материала.	14	-	14	Решение проблемных ситуаций/ Тематический контроль
14.	Итоговое занятие.	2	-	2	Тестирование/ Итоговый контроль
	Всего:	144	31	113	

2 год обучения

Таблица 4.

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие.	2	1	1	Анкетирование
2.	Теория.	8	8	-	Беседа
3.	Техническая подготовка.	18	4	14	Игровое упражнение
4.	Тактическая подготовка.	18	4	14	Игровое упражнение
5.	Общая физическая подготовка.	16	2	14	Игровое упражнение
6.	Специальная физическая подготовка.	22	4	18	Игровое упражнение
7.	Волевая подготовка.	6	3	3	Зачет
8.	Психологическая подготовка.	6	3	3	Зачет
9.	Нравственная подготовка.	6	3	3	Тестирование
10.	Соревновательная подготовка.	14	-	14	Спарринг
11.	Зачетные требования.	4	-	4	Зачет
12.	Массовая работа учебного характера.	8	-	8	Соревнования
13.	Повторение пройденного материала.	14	-	14	Решение проблемных ситуаций

14.	Итоговое занятие.	2	-	2	Тестирование
	Всего:	144	32	112	

2.3. Оценочные материалы

Для отслеживания качества усвоения детьми изучаемого материала проводится входная, промежуточная и итоговая диагностика, с использованием единой шкалы оценки результатов (Таблица 4):

- *низкий уровень* – ребёнок выполняет образовательную программу не в полном объеме;

- *средний уровень* – ребёнок стабильно занимается, выполняет образовательную программу, проявляет устойчивый интерес к занятиям, принимает участие в конкурсах, выставках и фестивалях;

- *высокий уровень* – ребёнок проявляет ярко выраженные способности к изучаемому виду деятельности, занимает призовые места в выставках, конкурсах и фестивалях.

Таблица 5.

Критерии освоения теории и практики

Уровень освоения	Действие в стандартных условиях
<i>Низкий уровень</i>	- Владеет минимальным набором понятий и определений. - Называет и выполняет с грубыми ошибками. - Не испытывает потребности в тесном общении с другими обучающимися, не участвует в массовых мероприятиях.
<i>Средний уровень</i>	- Осознанно употребляет специальную терминологию в построении речевых формулировок с последующим обоснованием примененного определения. - Называет и выполняет с незначительными ошибками. - Проговаривает последовательность действий. - Слушает и понимает речь других. - Проявляет активность, терпение, усидчивость. - Обладает хорошими коммуникативными способностями, легко идет на контакт, активно участвует в массовых мероприятиях объединения, готов помочь и работать совместно с другими обучающимися.
	- Называет и выполняет без ошибок. - Не испытывает затруднений при выборе оптимальных техник, свободно комбинирует их между собой под свойства конкретного материала. - Проявляет креативность, вариативность и самостоятельность в выполнении задания. - Совместно с педагогом и другими обучающимися дает эмоциональную оценку деятельности команды на занятии. - Проявляет активность в плане участия в соревнованиях.
<i>Высокий уровень</i>	- Ведет творческий самостоятельный поиск и нацелен на результат. - Участвует и добивается высоких результатов в соревнованиях, конкурсах, фестивалях.

Оценочная деятельность осуществляется через систему вознаграждения. Используются следующие способы:

1. Одобрение и аргументированная похвала.

2. Вознаграждение действием: все учащиеся являются активными участниками занятий.

3. Предоставление самостоятельности в выполнении заданий.

4. Делегирование полномочий (исполнение роли лидера).

5. Благодарность детям и родителям.

Программа предусматривает проведение психолого-педагогического мониторинга, включающего в себя:

1. Определение уровня личностного развития обучающихся.

2. Проведение входного контроля и итоговой аттестации освоения дополнительной общеразвивающей программы. Определение динамики достижения предметных, метапредметных и личностных результатов.

3. Наблюдения за социально значимой деятельностью обучающихся, в которых отражаются все достижения и результаты в предметной и метапредметной сфере.

Оценка личностных, предметных и метапредметных результатов происходит согласно уровню их сформированности (низкий, средний, высокий) и отражаются в карте показателей результативности деятельности личностного развития обучающихся, в протоколах результатов входного контроля, итоговой аттестации и в карте социально значимой деятельности.

Используя методы наблюдения, оценивается развитие личности обучающихся по следующим показателям:

- мотивация к познанию и творчеству в деятельности;
- уровень умственной активности;
- гражданская идентичность;
- самооценка;
- отношение к публичной деятельности;
- взаимоотношения со сверстниками;
- взаимоотношения с педагогами.

Диагностические методики.

В процессе реализации программы используются следующие методики и диагностики:

- анкета «Удовлетворенность образовательным процессом»;
- методика С. В. Тетерского «Самочувствие ребенка в коллективе»;
- методика Дембо-Рубинштейн «Самооценка»;
- методика Э. Торренса «Невербальная креативность»;
- методики по развитию познавательного процесса;
- методика определения кратковременной зрительной памяти;
- методика исследования объема внимания.

В соответствии с полученными результатами вносятся коррективы в систему работы, как с коллективом, так и с отдельными обучающимися

2.4. Формы аттестации

Формы отслеживания, фиксации, предъявления и демонстрации образовательных результатов: журнал учета работы педагога; собеседование; наблюдение; опрос; самостоятельная работа учащихся; тестирование; соревнования, товарищеские встречи; результаты тестирования, самостоятельных работ учащихся, соревновательной деятельности; мониторинг, содержащий предметные, метапредметные и личностные результаты обучения.

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводится контроль. Контроль обучения осуществляется систематически и реализуется в различных формах: диагностика; входной контроль, текущий контроль; промежуточный (тематический) контроль; итоговый контроль.

Входной контроль – оценка стартового уровня образовательных возможностей обучающихся при поступлении в объединение, проводится в начале обучения с целью предварительного выявления уровня подготовки обучающегося к выбранному виду деятельности; уровня его воспитанности (ценностные ориентиры). Входной контроль проводится в форме анкетирования, беседы.

Текущий контроль – оценка уровня и качества освоения тем программы и личностных качеств обучающихся, осуществляется на каждом занятии с целью установления качества и эффективности выбранных форм занятий, методов обучения и способов деятельности обучающихся, а также с целью проверки усвоения ими содержания образовательной программы. Текущий контроль осуществляется с помощью педагогического наблюдения, игр, бесед, индивидуальных и групповых заданий различных типов.

Промежуточный (тематический) контроль осуществляется по окончании изучения определенного раздела программы с целью установления степени усвоения обучающимися содержания образовательной программы и планирования педагогической деятельности, деятельности на следующих этапах обучения, определения необходимости коррекции знаний и умений, повторения уже изученного материала. Тематический контроль организуется в форме образовательных игр, использующих и расширяющих основные понятия, факты, термины и определения раздела. При проведении тематического контроля, при необходимости, используются тестовые задания, задания творческого характера.

Итоговый контроль – оценка уровня и качества освоения обучающимися программы по завершению учебного года, включает в себя понятия, факты, термины и определения по всему содержанию программы.

Методы контроля: тестирование, беседа, анкетирование, зачет, соревнование.

Контроль на этапах технической и технико-тактической подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется, как правило, по оценке выполнения обязательной программы, при сдаче зачетов на промежуточных этапах обучения.

Контроль за эффективностью общей и специальной физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных нормативов, которые

представлены тестами, характеризующими уровень развития физических способностей.

При планировании контрольных мероприятий рекомендуется следующий порядок и последовательность выполнения упражнений: на скорость, на силу, на выносливость, гибкость и координацию движений. В отдельных случаях порядок проверки может быть изменен.

Особое внимание при контроле уделяется соблюдению одинаковых условий: время дня, учет времени приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т. д. Контрольные проверки желательно проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Для определения исходного уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности спортсмена рекомендуется следующий комплекс контрольных упражнений: бег на 30 м; прыжок в длину с места; челночный бег 3х10м; подтягивание в висе (юноши); сгибание - разгибание рук в упоре лежа (девушки); бег на 1000 м; прыжки со скакалкой на время (8-9 лет – 30 сек.; 10-12 лет – 1 мин.); поднимание корпуса из положения лежа на спине (8-9 лет – 30 сек.; 10-12 лет – 1 мин.).

Педагогический контроль включает также и показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов), исходный уровень состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей, и динамика этих показателей вносится в индивидуальную карту занимающихся.

В ходе обучения по программе приобретаются знания и навыки восточной техники тхэквондо, формируются нравственные и волевые качества детей. По желанию обучающихся и степени их технической и теоретической подготовки в течение учебного года (1 раз в 6 месяцев) проводятся экзамены на ученические пояса - квалификационные испытания (10-6 гып), в котором предусмотрено техническое и теоретическое тестирование.

Результаты мониторинга являются основанием для корректировки программы и поощрения обучающихся.

Объектами мониторинга являются:

- знания, умения, навыки, сформированные компетенции по изучаемому курсу;
- уровень и качество физической подготовки.

В программе «Вымпел» заложены диагностические мероприятия по отслеживанию уровня освоения программы: тесты, опросники, карточки с заданиями, анкеты. Диагностические и оценочные материалы уровня освоения программы обучающимися представлены в Приложении.

2.5. Методические материалы

Современные педагогические технологии. Освоение программы «Чемпион» предусматривает использование современных образовательных технологий, что в практике обучения является обязательным условием интеллектуального, творческого развития

учащихся: игровые технологии; проектные методы обучения; здоровьесберегающие технологии; технология изучения изобретательских задач (ТРИЗ); технология личностно-ориентированного образования; технология развивающего и интенсивного обучения; технология проблемного обучения; обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа); информационно-коммуникационные технологии.

Любая из этих педагогических технологий является составной частью учебного процесса, а методы и приемы, способы и формы обучения являются ее элементами. Выбор методов занятий зависит от цели, содержания, возрастных особенностей детей, уровня развития детей, материальной базы образовательного учреждения.

Методы обучения.

1. Методы организации учебно-воспитательной работы (словесные, наглядные, практические, репродуктивные проблемно-поисковые).

2. Методы стимуляции и мотивации (требование-совет, требование-доверие, просьба, условие, поощрение, замечание, соревнование).

3. Методы преподавания (объяснительный, объяснительно-побуждающий, инструктивно-практический).

4. Методы учения (исполнительный, репродуктивный, продуктивно-практический, репродуктивно-поисковый).

Основным методом подготовки в тхэквондо является метод строго-регламентированного упражнения с обязательным использованием методов вариативного упражнения. Кроме этого, используются игровые, соревновательные, воспитательные методы, определяющие отношения тренера-педагога и учащегося, их взаимодействие и взаимосвязь.

Соревновательный метод (различные виды спаррингов) способствует воспитанию бойцовских качеств, способности быстро решать поставленные задачи, умения выбирать оптимальный вариант действий, тактических способностей, умения терпеть и т.д.

Игровой метод используют как вспомогательный во второй основной части занятия.

На различных этапах подготовки соотношение средств и методов подготовки должно быть оптимальным по отношению к уровню подготовленности и задачам.

Выбор методов занятия зависит от цели, содержания, возрастных особенностей детей, уровня развития, их психологических и физиологических особенностей, материальной базы образовательного учреждения.

Культура поведения, доброжелательность старших по отношению к младшим, примеры трудолюбия, скромности, честности играют большую роль в спортивной биографии спортсмена. Одинаковые права и единые требования к занимающимся облегчают построение педагогического обучения тхэквондо.

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена – итог комплексного влияния факторов социальной системы

воспитания, в том числе: семьи, образовательного учреждения, коллектива педагогов.

Основой организации работы с детьми по данной программе является следующая система дидактических принципов:

- Принцип психологической комфортности: создается образовательная среда, обеспечивающая снятие всех стрессообразующих факторов учебного процесса.
- Принцип преемственности: учёт преемственности задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей физической и технико-тактической подготовленности.
- Принцип комплексности: тесная взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и воспитательных мероприятий, педагогического контроля).
- Принцип вариативности: вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и величин нагрузок, направленных на решение определённых задач подготовки.
- Принцип доступности.
- Принцип систематичности и последовательности.
- Принцип воспитывающего обучения (активность, наглядность).
- Принцип прочного усвоения знаний, умений и навыков.
- Принцип индивидуального подхода.
- Принцип сознательности и активности.

Особенности и формы организации образовательного процесса

Формы организации образовательного процесса:

- *фронтальная*: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);
- *коллективная*: организация проблемно-поискового или творческого взаимодействия между всеми детьми одновременно;
- *групповая*: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в парах, для выполнения определенных задач;
- *индивидуальная*: работа педагога с одним учащимся для выполнения индивидуальных задач.

Программа предоставляет широкие возможности для выбора формы организации учебного процесса: занятие-сообщение, импровизация, лекция, семинар, тренинг, игра (деловая, ролевая, телеигра), праздник, экскурсия, занятие-путешествие, викторина, тематический кроссворд, интервью, репортаж, панорама, мастерская, дискуссия, игровое упражнение, учебно-практическое задание, проектная работа, зачет, конкурс, творческая встреча.

Основными формами занятий являются: групповые практические занятия по тхэквондо; индивидуальные занятия тренера с отдельными спортсменами; самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и по заданию тренера; лекции и беседы; инструкторско-методические занятия; просмотр учебных

кинофильмов и соревнований; квалификационные экзамены; показательные выступления; участие в спортивных соревнованиях различного уровня.

Занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные (аттестация) и модельные, а соревнования – на главные, основные, отборочные.

На учебных занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми ударами, способами защиты, техническими действиями. В тренировочных занятиях многократно повторяют хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляют их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения. Учебно-тренировочные занятия представляют собой тип занятий, объединяющий учебные и тренировочные занятия. В них осваивают новый учебный материал и закрепляют пройденный. Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности каратиста по разделам подготовки – технической, тактической, физической, волевой. Модельные занятия предусматривают соответствие содержания занятий с программой предстоящих соревнований, их регламентом и контингентом участников. Занятия по развитию физических и психических качеств состоят из занятий по тхэквондо и занятий по другим видам спорта. Рекреационные занятия характеризуются малым объемом, интенсивностью, а также эмоциональностью – прогулки по лесу, применение массажа, использование бассейна.

Алгоритм учебного занятия. Реализация разделов программы осуществляется в комплексе на каждом занятии, которое состоит из четырёх частей:

- вводной;
- подготовительной;
- основной;
- заключительной.

В *вводной части* занятия ставится задача – организовать детей, мобилизовать их внимание, проверить гигиеническое состояние занимающихся.

В *подготовительной части* необходимо осуществить ритуал, подготовить организм ребенка к выполнению последующих упражнений (комплексы разминочных, общеукрепляющих упражнений).

Задача *основной части* – отработка специальных упражнений; наработка технических действий, формальных комплексов (Пумсе), проведение учебных поединков.

Заключительная часть занятия направлена на обеспечение постепенного перехода от занятий к предстоящей деятельности в течение дня.

В структуру занятий вплетены различные виды деятельности: дыхательные и двигательные упражнения; элементарный массаж; гимнастика; подвижные игры; психолорегуляция.

Основным средством подготовки в тхэквондо, как и в других видах спорта, являются физические упражнения, подразделяющиеся на общеразвивающие (ОРУ) и специальные (СУ).

Задача ОРУ – всестороннее, гармоничное развитие дыхательной, сердечно-сосудистой, нервно-мышечной систем и общедвигательной подготовки.

Задача СУ – воспитание двигательных, психических, морально-волевых качеств, применительно к требованиям тхэквондо (ВТ). В группу СУ входят упражнения на развитие двигательных качеств, упражнения, используемые для обучения, имитационные упражнения, упражнения для воспитания психологических и моральных качеств на основе принципов тхэквондо (терпение, решимость, воля, психологическая устойчивость, послушание).

Подготовка занимающихся строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности воспитанников, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования;
- целевая направленность к мастерству и наивысшим спортивным достижениям путем неуклонного роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между которыми изменяются из года в год в сторону увеличения специальной подготовки;
- оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсменов в процессе многолетнего обучения;
- объем и интенсивность упражнений возрастают по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов; отдается предпочтение упражнениям динамического характера;
- поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);
- моделирование соревновательной деятельности в учебно-тренировочном процессе.

Дидактические материалы:

- инструкции по технике безопасности;
- наглядные пособия и раздаточные материалы;
- технологические карты выполнения упражнений;
- аттестационные материалы;
- набор аудиозаписей и видеозаписей, CD.

Методический фонд и средства обучения:

- дополнительная общеразвивающая программа «Чемпион»;
- конспекты занятий;
- литература по смешанным единоборствам;
- научно-методическая литература;
- тематические папки с подборкой наглядного и познавательного материала по темам и разделам программы для самостоятельной работы учащихся;
- сценарии праздников, досугов и развлечений.

Методические материалы

1 год обучения

Таблица 4.

№ п/п	Название раздела, темы	Материально-техническое	Формы учебного	Формы контроля/ аттестации
-------	------------------------	-------------------------	----------------	----------------------------

		оснащение, дидактико- методические материалы	занятия	
1.	Вводное занятие.	Дидактико-методические материалы для инструктажа по технике безопасности на занятиях тхэквондо	Беседа, лекция	Входной контроль/ Зачет
2.	Основы знаний о физической культуре и спорте.	Мультимедийные технологии	Викторина	Текущий контроль/ Тестирование
3.	Общефизическая подготовка.	Скакалки, турник, медболы, гимнастические маты, бруссы, гимнастическая лестница, гимнастическая скамейка.	Веселые старты	Текущий контроль/ Эстафета
4.	Техническая подготовка.	Лапы-ракетки, макивары, манекены, защитные жилеты.	Технические задания	Текущий контроль/ Игровые задания
5.	Тактическая подготовка.	Лапы-ракетки, защитные жилеты, макивары.	Практическая работа, тренировка	Текущий контроль/ Практическая работа, тренировка
6.	Специальная физическая подготовка.	Медболы, скакалки, резиновые жгуты, гантели, гимнастические кольца, гимнастическая лестница..	Веселые старты	Текущий контроль/ Игровые задания/
7.	Основы правил проведения соревнований.	Наглядные пособия.	Лекция, презентация	Текущий контроль/ Лекция, презентация
8.	Контрольные тесты и соревнования.	Секундомер, защитные жилеты и шлемы.	Соревнование	Текущий контроль/ Игровой зачёт
9.	Массовая работа учебного характера.	Лапы-ракетки, скакалки, секундомер, макивары, манекены, защитные жилеты.	Экскурсия, экзамен, соревнования	Текущий контроль/ Экскурсия, экзамен, соревнования
10.	Повторение.	Лапы-ракетки, скакалки, секундомер, макивары, манекены.	Соревнования	Промежуточный контроль/ Экскурсия, экзамен
11.	Итоговое занятие	Скакалки, гимнастическая лестница,	Веселые старты	Итоговый контроль/ Зачет

		гимнастическая скамейка, медболы, гимнастические маты, макивары.		
--	--	--	--	--

2 год обучения

Таблица 5.

№ п/п	Название раздела, темы	Материально-техническое оснащение, дидактико-методические материалы	Формы учебного занятия	Формы контроля/ аттестации
1.	Вводное занятие.	Дидактико-методические материалы для инструктажа по технике безопасности на занятиях тхэквондо	Беседа	Входной контроль/ Зачет
2.	Основы знаний о физической культуре и спорте.	Мультимедийные технологии	Викторина	Текущий контроль/ Тестирование
3.	Общефизическая подготовка.	Скакалки, турник, медболы, гимнастические маты, брусья, гимнастическая лестница, гимнастическая скамейка.	Веселые старты	Текущий контроль/ Соревнования
4.	Техническая подготовка.	Лапы-ракетки, макивары, манекены, защитные жилеты.	Технические задания	Текущий контроль/ Игровые задания
5.	Тактическая подготовка.	Лапы-ракетки, защитные жилеты, макивары.	Практическая работа, тренировка	Текущий контроль/ Практическая работа, тренировка
6.	Специальная физическая подготовка.	Медболы, скакалки, резиновые жгуты, гантели, гимнастические кольца, гимнастическая лестница..	Веселые старты	Текущий контроль/ Игровые задания/
7.	Основы правил проведения соревнований.	Наглядные пособия. Видеоматериалы	Лекция, презентация	Текущий контроль/ Лекция, презентация
8.	Контрольные тесты и соревнования.	Секундомер, защитная экипировка.	Соревнования	Текущий контроль/ Игровой зачёт
9.	Массовая работа учебного характера.	Лапы-ракетки, скакалки, секундомер, макивары, манекены, защитные жилеты.	Экскурсия, экзамен, соревнования	Текущий контроль/ Экскурсия, экзамен, соревнования
10.	Повторение.	Лапы-ракетки, скакалки, секундомер, макивары, манекены.	Соревнования	Промежуточный контроль/ Экскурсия, экзамен
11.	Итоговое занятие	Скакалки, гимнастическая	Веселые старты	Итоговый

		лестница, гимнастическая скамейка, медболы, гимнастические маты, макивары.		контроль/ Зачет
--	--	--	--	--------------------

2.6. Условия реализации программы

Материально-технические условия:

Занятия проводятся в спортивном зале, оборудованном специализированным покрытием (доянгом), спортивным инвентарём, техническими средствами обучения: аудио и видеоаппаратурой, медиатекой, аптечкой с необходимыми средствами для оказания первой помощи, раздевалками.

Помещение для занятий должно соответствовать санитарно-гигиеническим нормам. Площадь зала должна соответствовать допустимым размерам из расчета не менее 4 кв. м. площади на учащегося. Стены гладкие, окрашенные в светлые тона, с большими зеркалами. Пол деревянный. Температура воздуха в зале – 16-18 С, относительная влажность воздуха – 35-60 %. Зал должен иметь прямое естественное освещение. Равномерность естественного освещения не менее 0,5. Искусственное освещение равномерное, освещенность на горизонтальной поверхности не менее 150 люкс. Уборка проводится каждый день, только влажным способом.

Спортивный инвентарь:

- лапы-подушки (макивары) – 14 шт.;
- лапы-ракетки – 14 шт.;
- резиновые жгуты – 2 шт.;
- малые и большие мячи – 4 шт.;
- набивные мячи – 8 шт.;
- скакалки – 20 шт.;
- резиновые манекены- 8 шт.;
- защитные жилеты тхэквондо и индивидуальные средства защиты (накладки на ноги и руки, перчатки, шлемы тхэквондо, паховые бандажи) – 12 комплектов;
- зеркальная стенка – 1 шт.;
- гимнастическая стенка – 2 шт.;
- гимнастическая скамейка – 2 шт.;
- гимнастические маты – 18 шт.

Информационное обеспечение:

- программы: Microsoft Office Power Point 2003;
- электронные презентации;
- интернет-ресурсы.

Требования к специальной одежде обучающихся для практической работы: специальная форма (добок).

Технические средства обучения: интерактивная панель, компьютер, принтер, телевизор, музыкальный центр, фотоаппарат, видеокамера.

Кадровое обеспечение

Реализация данной программы предусматривает привлечение педагога дополнительного образования, владеющего теоретическими и практическими знаниями в данной области.

Критерии отбора педагогических работников:

- профессионально-педагогическая компетентность, наличие теоретической и практической подготовки в соответствии с профилем деятельности;
- профессионально-педагогическая информированность;
- умение творчески применять имеющиеся знания на практике, программировать свою деятельность, анализировать и развивать свой опыт с учетом современных условий;
- знание основных законодательных и нормативных документов по вопросам образования и защиты прав обучающихся.

Для успешного освоения программы необходимо сотрудничество с педагогом-психологом и методистом учреждения, медработником.

3. Рабочая программа воспитания

Рабочая программа воспитания «Вымпел» решает основную идею комплексного подхода в образовательно-воспитательном процессе обучения, предполагая применение нестандартных форм и методов работы с детьми, т.к. воспитывающая деятельность имеет две важные составляющие – индивидуальную работу с каждым обучающимся и формирование детского коллектива.

Воспитательная система сочетает в себе традиционные ценности и инновационные подходы к воспитанию, создает условия для дальнейшего совершенствования процесса воспитания подрастающего поколения. Программа реализует модель воспитания детей с использованием культурного наследия города Курска и Курской области, традиции народов, направленных на сохранение развития этнокультурного и языкового многообразия страны.

Цель программы: создание благоприятных условий для формирования активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции и развития социально-значимых отношений подростков.

Задачи программы:

- предоставлять возможности каждому ребёнку участвовать в культурно-досуговой деятельности;
- содействовать в организации единого образовательного пространства, разумно сочетающего внешние и внутренние условия воспитания обучающегося;
- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;
- содействовать в формировании сознательного отношения обучающихся к своей жизни, здоровью, а также к жизни и здоровью окружающих людей;
- способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности коллектива;

- формировать социально-значимые ценности и социально адекватные приемы поведения;

- развивать компетенции, включающие знания, умения, навыки, способы деятельности, развитие универсальных способностей и форм мышления, необходимые для успешного осуществления не только учебной, но и предпрофессиональной и в дальнейшем профессиональной деятельности;

- содействовать в активном и полезном взаимодействии учреждения, детского объединения и семьи по вопросам воспитания обучающихся;

- развивать воспитательный потенциал, поддержку социальных инициатив и достижений обучающихся через традиционные мероприятия, выявлять и работать с одаренными детьми;

- совершенствовать систему воспитательной работы, активно применяя современные инновационные технологии в дополнительном образовании.

Рабочая программа воспитания предназначена для всех групп обучающихся детского объединения «Вымпел» в возрасте 8-12 лет, а также их родителей (законных представителей).

Приоритетные направления воспитательной работы:

- *здоровьесберегающее воспитание* (спортивно-оздоровительная работа) – воспитание понимания важности здоровья для будущего самоутверждения;

- *интеллектуальное воспитание* – оказание помощи обучающимся в развитии в себе способностей мыслить рационально, эффективно проявлять свои интеллектуальные умения в окружающей жизни и при этом действовать целесообразно;

- *социокультурное воспитание* – передача обучающимся знаний, умений, навыков, социального общения людей (как позитивного, так и негативного), опыта поколений;

- *нравственное и духовное воспитание* (работа с детьми группы «риска», родителями, общественностью) – обучение обучающихся пониманию смысла человеческого существования, ценности своего существования и ценности существования других людей;

- *формирование коммуникативной культуры* – создание условий для проявления обучающимися детского объединения инициативы и самостоятельности, ответственности, искренности и открытости в реальных жизненных ситуациях, развитие интереса к коллективной деятельности;

- *гражданско-патриотическое воспитание* – формирование у обучающихся соответствующих знаний о праве, правовых нормах как регуляторов поведения человека в обществе и отношений между личностью и государством, требующих самостоятельного осознанного поведения выбора поведения и ответственности за него;

- *воспитание положительного отношения к труду* (творческое направление) – формирование у обучающихся представлений об уважении к человеку труда, о ценности труда и творчества для личности, общества и государства; лидерских качеств и развитие организаторских способностей, умения работать в коллективе,

воспитание ответственного отношения к осуществляемой трудовой и творческой деятельности;

- *экологическое воспитание* – формирование ценностного отношения к природе, к окружающей среде, воспитание бережного отношения к процессу освоения природных ресурсов региона;

- *правовое воспитание и культура безопасности* – формирование образа мышления обучающихся на верный выбор в ситуациях, которые могут нанести вред здоровью и жизни человека.

Формы и содержание деятельности.

В соответствии с программой воспитания образовательной организации работа по данным направлениям осуществляется по модулям: «Детское объединение», «Воспитательная среда», «Работа с родителями», «Профилактика».

Воспитание обучающихся строится как целенаправленно организованная деятельность детей, вовлекающая их во взаимодействие с социальной и природной средой и формирующая у них систему ценностных отношений.

Формы коллективной деятельности детей и взрослых, где воспитательное взаимодействие осуществляется скрыто, незаметно по ходу общей работы: коллективные творческие дела, коллективные творческие праздники, коллективные творческие игры, церемонии награждения, открытые дискуссионные площадки, праздники, фестивали и др. Они эмоционально и ценностно привлекательны для ребят и предоставляют возможность каждому внести свой личный вклад в общее дело, позволяют приобретать разнообразный социальный опыт в различных видах деятельности. Все это создает творческую природу, особую природу социального творчества, когда дети и взрослые создают форму нового, лучшего способа взаимодействия.

Формы прямого открытого воспитательного воздействия, где педагог целенаправленно формирует какое-либо общественно значимое нравственно обусловленное свойство личности или конкретное мнение:

- *учебное занятие* – это своеобразный «кирпичик», из совокупности которых складывается весь образовательный процесс в детском объединении «Вымпел», это источник поддержки и развития интереса к познанию и творчеству;

- *рождение и закрепление традиций* – эмблема, форма, символы жизни; традиционные дела к определенным датам и событиям жизни коллектива («Посвящение в юные мастера», «От творчества к успеху» (творческий отчет), «Люби и знай свой родной край» (выставка), «Новогодние приключения» и др.).

- *социальные проекты и акции* («Белый цветок», «Окно Победы», «Георгиевская ленточка» и др.) – развитие ценностных отношений;

- *индивидуальные и групповые консультации*.

Календарный план воспитательной работы включает информацию о детском объединении, перечень конкретных дел, событий, мероприятий воспитательной направленности по датам, участникам и ответственным. (Приложение №3)

В течение учебного года проводится мониторинг профессиональной и социальной воспитанности обучающихся.

Планируемые результаты

- Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
- Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
- Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.
- Оказание помощи членам коллектива, умение находить с ними общий язык и общие интересы.
- Приобщение к общечеловеческим нормам морали, национальным устоям и традициям образовательного учреждения.
- Формирование личностных качеств, необходимых для жизни.
- Воспитание внутренней потребности личности в здоровом образе жизни, ответственного отношения к природной и социокультурной среде обитания.
- Развитие воспитательного потенциала семьи.
- Поддержка социальных инициатив и достижений обучающихся.

Основные направления самоанализа воспитательного процесса:

1. Результаты воспитания, социализации и саморазвития обучающихся объединения.

Рассматривается динамика личностного развития обучающихся в каждом конкретно взятом объединении (коллективе). Анализ осуществляется на основе критериев, обозначенных в дополнительной общеразвивающей программе художественной направленности «Вымпел», реализуемой в объединении (коллективе).

2. Состояние организуемой в объединении совместной деятельности детей и взрослых.

Проводится анализ наличия в объединении интересной, событийно насыщенной и личностно развивающей совместной деятельности детей и взрослых.

Показатели организуемой совместной деятельности детей и взрослых:

- системность воспитательной деятельности (наличие общих ключевых мероприятий, традиций объединений, реализуемых интегрированных проектов и т.п.);
- координация всех звеньев воспитательной системы;
- наличие положительной эмоциональной атмосферы обучения, способствующей оптимальному напряжению умственных и физических сил обучающихся;
- открытость воспитательного и преобразовательного процессов объединения общественности (наличие медиа пространства, социального партнёрства, организация социально значимой деятельности и др.);
- соответствие личностно-развивающего потенциала занятий в рамках реализации дополнительной общеразвивающей программы художественной направленности «Вымпел» воспитательной миссии и традициям объединения;
- наличие органов детского самоуправления, детских общественных объединений, и их активность;
- наличие форм работы по самоопределению и профориентации обучающихся;

- вовлечённость семьи в воспитательный процесс объединения, наличие мероприятий с участием семьи;

- наличие предметно-эстетических зон (оформление и эстетика общих и учебных помещений) и др.

Итог самоанализа – фиксация результатов, выявленных проблем, над которыми предстоит работать педагогу, корректировка действий для получения последующих желаемых результатов.

4. Календарный план воспитательной работы

Таблица 8.

№ п/п	Названия мероприятия, события	Форма проведения	Срок и место проведения	Ответственный
Тематические мероприятия				
1.	Здравствуй, наш любимый РИТМ!	День открытых дверей	Сентябрь	Педагоги-организаторы
2.	Супер папа!	Конкурсно-игровая программа, посвященная Дню отца	Сентябрь	ПДО, педагоги-организаторы
3.	Мой учитель – лучше всех!	Поздравительный флешмоб	Октябрь	ПДО, педагоги-организаторы
4.	Осенний переполох.	Театрализованное представление	Ноябрь	Педагоги-организаторы
5.	Мы едины!	Викторина, посвященная Дню народного единства	Ноябрь	ПДО
6.	Букет для мамы.	Концерт, посвященный Дню Матери	Ноябрь	ПДО, педагоги-организаторы
7.	Международный день инвалидов.	Акция	Декабрь	ПДО
8.	Новогодний праздник.	Театрализованное представление	Декабрь	Педагоги-организаторы
9.	Защитник Отечества – звание гордое!	Конкурсно-игровая программа, посвященная Дню Защитника Отечества	Февраль	ПДО, педагоги-организаторы
10.	Широкая Масленица.	Чаепитие	Февраль	ПДО
11.	Праздник весны, цветов и любви!	Концертная программа, посвященная Международному женскому дню	Март	ПДО
12.	День воссоединения Крыма с Россией.	Беседа	Март	ПДО
13.	День смеха.	Конкурсно-игровая	Апрель	ПДО, педагоги-

		программа		организаторы
14.	День космонавтики.	Конкурс	Апрель	ПДО, педагоги-организаторы
15.	День Земли (экологическое мероприятие).	Воспитательное мероприятие	Апрель	Педагоги-организаторы
16.	День Весны и труда.	Беседа	Май	ПДО
17.	Победный май!	Выставка рисунков, посвященная Дню Победы	Май	ПДО
18.	Семейный альбом.	Конкурс стенгазет, посвященный Международному дню семьи	Май	ПДО
19.	Волшебный мир.	Творческий отчет	Май	ПДО, педагоги-организаторы, методисты
Работа с родителями				
1.	Будем знакомы! Достижения и перспективы.	Родительское собрание	Сентябрь Май	ПДО
2.	Индивидуальные консультации	Беседа	По мере необходимости	ПДО
3.	Привлечение родителей к совместной организации образовательного процесса, участию в мероприятиях и воспитательной работе	Беседа	По мере необходимости	ПДО

5. Список литературы

Список литературы, рекомендованный для педагога

1. Бакулев, С.Е. Анализ мотивационной составляющей в группах начальной подготовки по тхэквондо / С.Е. Бакулев, А.М. Симаков, А.В. Павленко, В.А. Чистяков, Р.В. Плотников // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 4 (134). – с. 29-33.

2. Вишняков, А.В. Тхэквондо (ВТФ). Учебная программа для ДЮСШ, ШВСМ и СДЮШОР / А.В. Вишняков [и др.]; - Москва, 2001. – 71 с.: ил.

3. Павленко, А.В. К вопросу о применении электронных систем судейства в тхэквондо (ВТФ) / В.А. Таймазов, С.Е. Бакулев, А.М. Симаков, В.А. Чистяков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 4 (98). – с. 155-160.

4. Павленко, А.В. Кинематические характеристики двигательных действий тхэквондо в безопорном положении / А.В. Павленко, М.А. Рогожников // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 9 (115). – с. 110-114.

5. Павленко, А.В. Методика формирования базового технического арсенала на этапе начальной подготовки в тхэквондо. Учебное пособие / А.В. Павленко - Изд-во Политехн. ун-та, 2013. – СПб – 130 с.

6. Павленко, А.В. Содержание педагогической деятельности тренера по тхэквондо в общеобразовательной школе/ О.Е. Пискун, А.М. Симаков, С.Е. Бакулев, В.А. Чистяков// Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 6. – с. 100-103.

7. Павленко, А.В. Тхэквондо версий ИТФ и ВТФ – точки соприкосновения / В.А. Таймазов, С.Е. Бакулев, А.М. Симаков, В.А. Чистяков // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 10 (116). – с. 122-127.

8. Симаков, А.М. Актуальные вопросы подготовки в тхэквондо на начальном этапе учебно-тренировочного процесса / А.М. Симаков, С.Е. Бакулев, В.А. Чистяков // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 1 (107). – с. 148-155.

9. Симаков, А.М. Игровой метод как средство интегральной подготовки в тхэквондо на начальном этапе учебно-тренировочного процесса / А.М. Симаков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 7 (113). – с. 155-159.

10. Симаков, А.М. Содержание физической подготовленности юных тхэквондистов на этапе начальной подготовки / А.М. Симаков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 4 (62). – с. 93-97.

11. Теория и методика физической культуры: учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.

12. Титкин, С.В. Программа предпрофессиональной подготовки по виду спорта тхэквондо /С.В.Титкин, З.Х. Краснопёрова, Л.Н. Максумова. – МБУДО «ДЮСШ единоборств «Кэмп», 2015 – Набережные Челны – 110 с.

13. Тхэквондо. Теория и методика. Том 1. Спортивное единоборство: Учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва / Ю.А. Шулика [и др.]; - Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 800 с.

Список литературы, рекомендованный учащимся и родителям

1. Ингерлейб, М.Б. Боевые искусства и самооборона для детей /М.Б. Ингерлейб// серия «Мастера боевых искусств» - Ростов н/Д: «Феникс», 2002. – 128 с.

2. Тарас, А.Е. Боевые искусства. 200 школ боевых искусств Востока и Запада: Традиционные и современные единоборства Востока и Запада: энциклопедический справочник / А.Е. Тарас – Мн.: Харвест, 1996. – 640 с.

Электронные ресурсы

1. <http://kfis.spb.ru/> (сайт Комитета по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга);

2. <http://taekwondo-spb.ru/> (сайт Санкт-Петербургской спортивной федерации тхэквондо (ВТФ));

3. <http://tkdrussia.ru/> (сайт Союза тхэквондо России);

4. www.taekwondotv.com (сайт Европейского Союза тхэквондо)

5. www.wtf.org (сайт Всемирной Федерации тхэквондо)

6. Официальный сайт Министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
7. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта» [Электронный ресурс]. URL: <http://lesgaftnotes.spb.ru>
8. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/>
9. Всемирная Федерация Тхэквондо. Правила соревнований и их объяснение [электронный ресурс] // Режим доступа: <http://taekwondobars.ru/index.php/training/wtf-rules>

**Календарно-тематическое планирование
1 год обучения**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения
1.	Вводное занятие. Знакомство с программой. Инструктаж по пожарной безопасности, ТБ, оказанию первой помощи, дорожному движению (для пешеходов). Правила поведения в учреждении, в спортивном зале и общественных местах. Повторение этикета в спортивном зале. План работы группы на учебный год. Стартовая диагностика. Тестирование на психологическую устойчивость и физическую подготовленность.	2	Лекция / вводное занятие	Помещение для занятий спортом
2.	Тхэквондо как олимпийский вид спорта. Анализ спортивной деятельности. Вспомогательные виды спорта. Комплексный контроль в системе подготовки. ОФП.	2	Лекция / ознакомление с новым материалом	Помещение для занятий спортом
3.	История развития тхэквондо как олимпийского вида спорта. ОФП.	4	Лекция / занятие по углублению знаний и умений	Помещение для занятий спортом
4.	Сведения об анатомии и физиологии человека. Значение физических нагрузок на организм. ОФП.	4	Учебное занятие / комбинированное занятие	Помещение для занятий спортом
5.	Виды закаливания. Прямые и дуговые махи ногами. ОФП.	4	Презентация / занятие по применению знаний и умений	Помещение для занятий спортом
7.	Инфекционные заболевания и меры их профилактики. Прямые и дуговые махи ногами выполняемые в парах. ОФП.	4	Дискуссия / занятие по углублению знаний и умений	Помещение для занятий спортом
8.	Методы развития скоростных и скоростно-силовых способностей.	4	Учебное занятие /	Помещение

	ОФП.		комбинированное занятие	для занятий спортом
9.	Методы развития быстроты двигательной реакции. ОФП.	2	Учебное занятие / занятие по применению знаний и умений	Помещение для занятий спортом
10.	Закрепление правил соревнований. Судейская практика. Ученические спарринги. ОФП.	4	Учебное занятие / закрепление изученного материала	Помещение для занятий спортом
11.	Релаксация как способ восстановления сил. Медико-биологические средства восстановления. Виды массажа. ОФП.	4	Лекция-диалог / ознакомление с новым материалом	Помещение для занятий спортом
12.	Упражнения на развитие выносливости. Бег на длинные дистанции, прыжки через скакалку с различными скоростными и временными режимами, отработка ударов по набивным снарядам.	4	Тренировка / занятие по углублению знаний и умений	Помещение для занятий спортом
13.	Минимальные квалификационные требования для получения ученической степени (5 гып). Повторение техники ударов руками и ногами на месте и в движении. Блоки руками, выполнение блоков на различных уровнях. Комбинаций с применением изученных ударов, блоков и перемещений.	4	Тренировка / комбинированное занятие	Помещение для занятий спортом
14.	Изучение формального комплекса: 4 тэгука. Разбор грубых ошибок при выполнении. Критерии оценки выполнения комплекса.	6	Практическое занятие / занятие по углублению знаний и умений	Помещение для занятий спортом
15.	Отработка ударов руками: прямые и круговые, серии, на разные уровни. Прямые удары ногами в щиты. Удары с отягощением в различных перемещениях и направлениях.	6	Практическое занятие / комбинированное занятие	Помещение для занятий спортом

16.	Закрепление правил соревнований по кироги. Практика судейства. Проведение учебного спарринга, работа в парах на скорость нанесения удара и работа на контратаку.	2	Учебное занятие / закрепление изученного материала	Помещение для занятий спортом
17.	Промежуточные зачётные требования: ОФП (отжимания, приседания, пресс.) Комбинации связок ногами по лапам-ракеткам.	2	Учебное занятие / ознакомление с новым материалом	Помещение для занятий спортом
18.	Упражнения на развитие гибкости: махи ногами; наклоны и вращательные движения туловищем; упражнение на растягивание с партнёром. Подвижные игры: «День-ночь», «Снайперы».	4	Практическое занятие / занятие по углублению знаний и умений	Помещение для занятий спортом
19.	Наработка комбинаций ударов ногами на месте и в движении. Блоки руками и ногами, выполнение блоков на различных уровнях. ОФП.	4	Тренировка / комбинированное занятие	Помещение для занятий спортом
20.	Концентрация кирип сидя, посредством дыхания. Концентрация при выполнении формальных комплексов как активной формы медитации. СФП.	4	Лекция-диалог / занятие по применению знаний и умений	Помещение для занятий спортом
21.	Проведение учебных спаррингов. Отработка комбинаций в парах с использованием набивных щитов и лап-ракеток. СФП.	4	Учебное занятие / комбинированное занятие	Помещение для занятий спортом
22.	Повторение ранее изученных базовых перемещений: шаги и подскоки, двойные шаги.	6	Практическое занятие / закрепление изученного материала	Помещение для занятий спортом
23.	Упражнения на развитие координационных способностей: на сохранение устойчивости; с асимметричным согласованием движений руками, ногами, головой и туловищем. Работа в парах. Уклоны от ударов ногами.	4	Учебное занятие / ознакомление с новым материалом	Помещение для занятий спортом
24.	Проведение учебных спаррингов со сменой партнёра. Спарринги с несколькими противниками. ОФП.	4	Тренировка / занятие по углублению знаний и умений	Помещение для занятий спортом

25.	Выполнение основных приемов и ударов в усложненных условиях. Тренировка в кругу: обусловленное нападение известным приемом (ударом); обусловленное нападение разными приемами (ударами); нападение разными приемами (ударами). ОФП.	2	Учебное занятие / комбинированное занятие	Помещение для занятий спортом
26.	Проведение учебного спарринга, используя ударную технику ног на различных дистанциях. Точность нанесения ударов.	4	Учебное занятие / занятие по применению знаний и умений	Помещение для занятий спортом
27.	Умение анализировать индивидуальные особенности соперника, определение сильных и слабых его сторон. Соревновательная практика.	4	Учебное занятие / комбинированное занятие	Помещение для занятий спортом
28.	Приемы и удары в различных манерах ведения поединка (в различных энергетических состояниях).	4	Тренировка / занятие по углублению знаний и умений	Помещение для занятий спортом
29.	Упражнения на развитие скоростных способностей: челночный бег; нанесение ударов по набивным снарядам на максимальной скорости.	4	Тренировка / занятие по применению знаний и умений	Помещение для занятий спортом
30.	Совершенствование изученных технико-тактических действий: видов атаки и контратаки.	4	Практическое занятие / занятие по применению знаний и умений	Помещение для занятий спортом
31.	Закрепление правил соревнований по кироги и пумсэ. Практика судейства на занятии. Развитие взрывной скорости удара.	4	Тренировка / закрепление изученного материала	Помещение для занятий спортом
32.	Отработка уходов с линии атаки. Отработка своих коронных ударов.	4	Учебное занятие / ознакомление с новым материалом	Помещение для занятий спортом

33.	Упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых способностей с использованием специального оборудования резины и метболов.	6	Учебное занятие / занятие по углублению знаний и умений	Помещение для занятий спортом
34.	Просмотр видеоматериалов с соревнований. Разбор ошибок. Восстановительные мероприятия.	2	Лекция / комбинированное занятие	Помещение для занятий спортом
35.	Изучение формального комплекса – 5 тэгук. Тестирование изученных технико-тактических действий на 5-4-ый гып.	6	Тренировка / занятие по применению знаний и умений	Помещение для занятий спортом
36.	Спарринги с различными противниками: - тактика ведения боя с более высоким или более низким противником; - тактика ведения боя с более тяжёлым или более низким противником; - тактика ведения боя с несколькими противниками.	6	Решение проблемных ситуаций / комбинированное занятие	Помещение для занятий спортом
37.	Итоговое занятие. Повторение. Тестирование Сдача контрольных тестов по освоению программы первого года обучения.	2	Итоговое занятие / закрепление изученного материала	Помещение для занятий спортом
		144		

2 год обучения

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения
1.	Вводное занятие. Повторение правил этикета Тхэквондо. Инструктаж по пожарной безопасности, ТБ, оказанию первой помощи, дорожному движению (для пешеходов). Правила поведения в учреждении, в спортивном зале и общественных местах. Этикет в спортивном зале. План работы группы на учебный год. Стартовая диагностика.	2	Лекция / вводное занятие	Помещение для занятий спортом

	Тестирование на психологическую устойчивость и физическую подготовленность.			
2.	Тактика тхэквондо. Анализ спортивной деятельности. Комплексный контроль в системе подготовки. Основы совершенствования спортивного мастерства. СФП.	2	Лекция / ознакомление с новым материалом	Помещение для занятий спортом
3.	Особенности занятия в подготовительном, основном или соревновательном и переходном периодах годичного цикла. Релаксационные упражнения. Виды массажа	2	Лекция / занятие по углублению знаний и умений	Помещение для занятий спортом
4.	Упражнения на развитие силовых способностей: приседания, передвижение гусиным шагом, нанесение ударов по набивным снарядам (щитам, ракеткам и пр.)	4	Учебное занятие / комбинированное занятие	Помещение для занятий спортом
5.	Простая атака с использованием сдвоенных ударов в средний и верхний уровень. Отработка в парах по снарядам. ОФП.	6	Учебное занятие / занятие по применению знаний и умений	Помещение для занятий спортом
6.	Простая атака, выполняемая с впредистоящей ноги двоенными ударами. Отработка в парах по снарядам и жилетам.	2	Учебное занятие / комбинированное занятие	Помещение для занятий спортом
7.	Режим питания в микро- и макроциклах. Повторение атакующих комбинаций с применением изученных ударов. Совершенствование техники перемещения.	4	Дискуссия / занятие по применению знаний и умений	Помещение для занятий спортом
8.	Поединки (спарринги): с использованием ударной и защитной техники рук и ног на средней и дальней дистанции. СФП.	6	Учебное занятие / комбинированное занятие	Помещение для занятий спортом
9.	Теоретическая подготовка учащихся к роли помощника педагога и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Упражнения на развитие силовых и скоростно-силовых способностей.	4	Учебное занятие / занятие по применению знаний и умений	Помещение для занятий спортом
10.	Повторение ранее изученных формальных комплексов – 5-го и 4-го тэгуков. СФП.	6	Учебное занятие / закрепление полученных знаний	Помещение для занятий спортом

11.	Виды массажа. Релаксация как способ восстановления сил. Изучение формального комплекса 6-го тэгука. СФП.	4	Лекция-диалог / ознакомление с новым материалом	Помещение для занятий спортом
12.	Отработка комбинаций трех шагового спарринга. Изучение прыжковой техники.	2	Тренировка / занятие по углублению знаний и умений	Помещение для занятий спортом
13.	Минимальные квалификационные требования для получения ученической степени (3 гып). Повторение техники ударов руками и ногами на месте и в движении. Блоки руками, выполнение блоков на различных уровнях. Комбинаций с применением изученных ударов, блоков и перемещений.	2	Тренировка / комбинированное занятие	Помещение для занятий спортом
14.	Тактическая подготовка. Атака с финтом и вызовом на встречный удар. СФП.	6	Лекция / занятие по применению знаний и умений	Помещение для занятий спортом
15.	Проведение учебных спаррингов. Отработка комбинаций в парах с использованием набивных щитов. СФП.	6	Практическое занятие / комбинированное занятие	Помещение для занятий спортом
16.	Закрепление правил соревнований по кироги. Практика судейства. Проведение учебного спарринга, работа в парах на скорость нанесения удара и работа на контратаку.	2	Учебное занятие / закрепление полученных знаний	Помещение для занятий спортом
17.	Упражнения на развитие гибкости: махи ногами; наклоны; упражнение на растягивание с партнёром. СФП.	4	Учебное занятие / ознакомление с новым материалом	Помещение для занятий спортом
18.	Совершенствование тактической подготовки в парах по снарядам. Упражнения на развитие гибкости: полушпагаты и шпагаты.	2	Практическое занятие / занятие по углублению знаний и умений	Помещение для занятий спортом
19.	Сложная атака с пропуском темпа. Упражнение на развитие гибкости в парах. СФП.	4	Тренировка / комбинированное занятие	Помещение для занятий спортом

20.	Контратака с уклоном корпуса. Отработка по снарядам и в парах. СФП.	4	Лекция-диалог / занятие по применению знаний и умений	Помещение для занятий спортом
21.	Встречный контратакующий удар с использованием сложной техники вращения. Спарринги по лапам 3х2 мин. СФП.	4	Учебное занятие / комбинированное занятие	Помещение для занятий спортом
22.	Техническая подготовка. Совершенство техники выполнения сложных ударов с разворотом через спину. СФП.	6	Практическое занятие / занятие по применению знаний и умений	Помещение для занятий спортом
23.	Технико-тактическая подготовка: встречные контратакующие удары с разворотом через спину. Силовая подготовка. СФП.	6	Учебное занятие / комбинированное занятие	Помещение для занятий спортом
24.	Проведение учебных спаррингов со сменой партнёра. Спарринги с несколькими противниками. СФП.	4	Тренировка / занятие по применению знаний и умений	Помещение для занятий спортом
25.	Релаксация как способ восстановления сил. Витамины и их влияние на физиологию спортсмена. СФП.	2	Лекция-диалог / комбинированное занятие	Помещение для занятий спортом
26.	Тактическая подготовка: контратака с обменом. Скоростно-силовая подготовка. Прыжки и перескоки. СФП.	4	Учебное занятие / занятие по применению знаний и умений	Помещение для занятий спортом
27.	Умение анализировать индивидуальные особенности соперника, определение сильных и слабых его сторон. Соревновательная практика.	2	Учебное занятие / комбинированное занятие	Помещение для занятий спортом
28.	Совершенствование комбинированной атаки из двух, трех ударов по снарядам в парах. Прыжки через партнера. Опорный прыжок. СФП.	4	Тренировка / занятие по применению знаний и умений	Помещение для занятий спортом

29.	Закрепление правил соревнований по кироги и пумсэ. Практика судейства на занятии. Прыжки со скакалкой. СФП.	6	Тренировка / закрепление полученных знаний	Помещение для занятий спортом
30.	Изучение формальных комплексов 7 и 8-ой тэгук. Упражнение на развитие скоростных способностей. Спарринги по снарядам. ОФП.	4	Практическое занятие / ознакомление с новым материалом	Помещение для занятий спортом
31.	Изучение новых технических действий выполняемых руками. Упражнения для развития скоростных способностей: бег на 30 м.; челночный бег 3x10 м.	4	Тренировка / занятие по углублению знаний и умений	Помещение для занятий спортом
32.	Отработка новых комбинаций трех шагового спарринга с использованием новой базовой техники. Подвижные игры.	2	Учебное занятие / комбинированное занятие	Помещение для занятий спортом
33.	Совершенствование прыжковой техники. Техники выполнения всех изученных формальных комплексов. Эстафеты.	4	Учебное занятие / занятие по углублению знаний и умений	Помещение для занятий спортом
34.	Тестирование изученных технико-тактических действий на 2-1 гып.	2	Тренировка / занятие по применению знаний и умений	Помещение для занятий спортом
35.	Развитие скоростной выносливости. Спарринги по снарядам в максимально-интенсивном темпе. Спарринги со сменой соперников. СФП.	6	Тренировка / комбинированное занятие	Помещение для занятий спортом
36.	Спарринги с различными противниками: - тактика ведения боя с более высоким или более низким противником; - тактика ведения боя с более скоростным соперником; - тактика ведения боя первым или вторым номером.	4	Решение проблемных ситуаций / закрепление полученных знаний	Помещение для занятий спортом
37.	Итоговое занятие. Повторение. Тестирование Сдача контрольных тестов по освоению программы второго года обучения.	2	Итоговое занятие / закрепление полученных знаний	Помещение для занятий спортом
		144		

Мониторинг оценки результатов обучения

№ п/ п	Ф.И. учащегос я	Результаты мониторинга									Участие в соревнованиях , мероприятиях
		Предметны е			Метапредметны е			Личностны е			
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	
1.											
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.											
10.											
11.											
12.											
13.											
14.											
15.											

Обозначения

1 – Стартовая диагностика

2 – Промежуточная диагностика (I полугодие)

3 – Итоговая диагностика (II полугодие)

Программа предусматривает проведение мониторинга результатов обучения.

Система отслеживания и оценивания результатов обучения детей проходит через участие их в соревнованиях, конкурсах, фестивалях, массовых мероприятиях, создание портфолио.

Соревновательная деятельность является важным итоговым этапом занятий.

Соревнования могут быть:

- однодневные – проводятся в конце занятия с целью обсуждения;
- постоянные – проводятся в помещении, где работают дети;
- тематические – по итогам изучения разделов, тем;
- итоговые – в конце года, организуется обсуждение с участием педагогов, родителей, гостей.

Создание портфолио является эффективной формой оценивания и подведения итогов деятельности обучающихся.

**Мониторинг результатов обучения
по дополнительной общеразвивающей программе «Чемпион»**

№ п/п	Показатели	Критерии	Уровень	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностики
Теоретическая подготовка					
1.	Теоретические знания по основным разделам программы.	Соответствие теоретических знаний обучающихся программным требованиям	Минимальный	Обучающийся владеет менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой	Опрос
			Базовый	Объем усвоенных знаний составляет более ½.	
			Повышенный	Освоен практически весь объем теоретических знаний, предусмотренных программой	
			Творческий	Обучающийся владеет полным объемом теоретических знаний	
2.	Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	Минимальный	Обучающийся не применяет в процессе обучения специальную терминологию	Тестирование
			Базовый	Обучающийся применяет в процессе обучения менее ½ специальных терминов	
			Повышенный	Обучающийся сочетает специальную терминологию с бытовой	
			Творческий	Специальные термины употребляются осознанно и в полном соответствии с содержанием	
Практическая подготовка					
1	Практические навыки и умения	Соответствие практических умений и	Минимальный	Обучающийся владеет менее чем ½ объема знаний и	Практическая работа

	предусмотренные ДОП	навыков программным требованиям		умений, предусмотренных программой	
			Базовый	Объем усвоенных навыков и умений составляет более 1/2.	
			Повышенный	Освоен практически весь объем навыков и умений, предусмотренных программой	
			Творческий	Обучающийся владеет полным объемом навыков и умений, предусмотренных программой	
2.	Применение специального оборудования и оснащения	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	Минимальный	Обучающийся испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием	Наблюдение
			Базовый	Работает с оборудованием с помощью педагога	
			Повышенный	Работает с оборудованием под наблюдением педагога	
			Творческий	Работает с оборудованием самостоятельно, не испытывая особых затруднений	
3.	Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	Минимальный	Обучающийся самостоятельно может выполнить только простейшие практические задания	Анализ работ
			Базовый	Обучающийся выполняет задания на основе образца	
			Повышенный	Обучающийся выполняет практические задания с элементами творчества	
			Творческий	Обучающийся выполняет творческие задания самостоятельно, на основе своих знаний и умений	

Общеучебные умения и навыки					
1	Умение подбирать и анализировать специальную литературу	Самостоятельно в подборе и анализе литературы	Минимальный	Обучающийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога или родителей	
			Базовый	Обучающийся работает с литературой с помощью педагога или родителей	
			Повышенный	Обучающийся работает с литературой самостоятельно, но под контролем педагога	
			Творческий	Обучающийся работает с литературой самостоятельно, не испытывая особых затруднений	
2.	Умение пользоваться компьютерным и источниками информации	Самостоятельно в использовании компьютерных источников информации	Минимальный	Обучающийся испытывает серьезные затруднения при работе с компьютерными источниками, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога или родителей	
			Базовый	Обучающийся работает с компьютерными источниками с помощью педагога или родителей	
			Повышенный	Обучающийся работает с компьютерными источниками самостоятельно, но под контролем педагога	
			Творческий	Обучающийся работает с компьютерными источниками самостоятельно, не	

				испытывая особых затруднений	
3.	Умение осуществлять учебно-исследовательскую работу	Самостоятельность в учебно-исследовательской деятельности	Минимальный	Обучающийся испытывает серьезные затруднения в учебно-исследовательской деятельности, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога или родителей	
			Базовый	Обучающийся осуществляет учебно-исследовательскую деятельность с помощью педагога или родителей	
			Повышенный	Обучающийся выполняет учебно-исследовательскую деятельность самостоятельно, но под контролем педагога	
			Творческий	Обучающийся выполняет учебно-исследовательскую деятельность самостоятельно, не испытывая особых затруднений	
4.	Умение слушать и слышать педагога	Адекватность восприятия информации, исходящей от педагога	Минимальный	Обучающийся не может воспроизвести услышанную информацию	
			Базовый	Обучающийся воспроизводит $\frac{1}{2}$ услышанной информации с помощью педагога	
			Повышенный	Обучающийся воспроизводит $\frac{1}{2}$ услышанной информации самостоятельно	
			Творческий	Обучающийся воспроизводит услышанную информацию самостоятельно почти дословно	
5.	Умение выступать	Свобода владения и	Минимальный	Обучающийся не может публично	

	перед аудиторией и участвовать в дискуссии	подачи обучающимся подготовленной информации, самостоятельность и логика в построении дискуссионного выступления		выступить, защитить свой проект, избегает обсуждения чужих выступлений.	
			Базовый	Обучающийся выступает публично, испытывает сложности в защите проекта, избегает обсуждения чужих выступлений.	
			Повышенный	Обучающийся выступает публично, испытывает сложности в защите проекта; воспринимает выступления других обучающихся, задает вопросы.	
			Творческий	Обучающийся выступает публично, не испытывает сложности в защите проекта, выделяет из выступлений других обучающихся главные моменты, задает вопросы.	
6.	Умение организовать свое рабочее место, навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности	Способность самостоятельно подготавливать рабочее место к занятию и убирать за собой	Минимальный	Обучающийся не может организовать свое рабочее место	
			Базовый	Обучающийся организует свое рабочее место с помощью педагога	
			Повышенный	Обучающийся организует свое рабочее место, опираясь на советы педагога	
			Творческий	Обучающийся самостоятельно организует свое рабочее место.	

Оценочный лист

	ФИО обучающегося	Теоретическая подготовка		Практическая подготовка			Общеучебные умения и навыки					
		Критерий №1	Критерий №2	Критерий №1	Критерий №2	Критерий №3	Критерий №1	Критерий №2	Критерий №3	Критерий №4	Критерий №5	Критерий №6
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												

Обозначение диагностики:

н/с – минимальный;

с – базовый;

в/с – повышенный;

в – творческий.

Оценка воспитанности обучающихся

Для проверки достижения воспитательных целей и задач проще всего использовать педагогический метод наблюдений, который предполагает непосредственное восприятие изучаемых педагогических явлений, процессов. Для получения надежных (обоснованных) выводов необходимо следующее:

1. Наблюдения желательно проводить регулярно, в течение учебного года.
2. Обучающийся должен наблюдаться в разных образовательных ситуациях (на занятиях, в общении с товарищами, на мероприятиях и т.д.).
3. Вмешиваться в ход процесса наблюдения нельзя.
4. Результаты наблюдения фиксируются и оцениваются.

Для наиболее полной и точной оценки привлекаются педагог-психолог, методист, заведующий отделом.

[illegible]

Критерии оценки воспитанности

1. Знание норм нравственности, этики взаимоотношений и общения;
 2. Осознание необходимости единства внутренней потребности следовать нравственным нормам и привычкам, выполняя их в повседневной жизни;
 3. Уровень выработанных привычек культуры поведения;
 4. Доброжелательность, вежливость, деликатность;
 5. Умение оценить свое поведение, принести извинения за бестактность, некорректное отношение с собеседником;
 6. Умение сдерживать себя, не показывая плохое настроение, неуважительное отношение к личности по каким-либо причинам;
- мение выслушать, способность уважать мнение собеседника.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «ТХЭКВОНДО»

Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	46,5 - 49	42 - 49	36 - 47	26 - 41	22 - 29	20 - 26
Специальная физическая подготовка (%)	14,5 - 18,5	15 - 22	19 - 29	20,5 - 34,5	22,5 - 32	23,25 - 31
Теоретическая и психологическая подготовка	4 - 6	5 - 7	3 - 5,5	2 - 4,5	1,5 - 2,5	1,5 - 2,5
Участие в спортивных соревнованиях (%)	5,5 - 6,5	5 - 7	4 - 6	3,5 - 6	4,5 - 6,5	4,5 - 6
Техническая, тактическая подготовка (%)	23 - 26,5	21 - 25	22 - 29	27 - 36	36 - 44	39 - 45
Инструкторская и судейская практика (%)	0,25 - 1	0,25 - 1	0,5 - 1,5	0,5 - 1,5	0,5 - 1	0,5 - 1

Нормативы общей физической, специальной подготовки, иные спортивные нормативы

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Для спортивных дисциплин: ВТФ - пхумсэ, ГТФ - хьёнг, МФТ - туль		
Скорость	Бег 30 м (не более 6,2 с)	Бег 30 м (не более 6,4 с)
Координация	Челночный бег 3х8 м (не более 7,4 с)	Челночный бег 3х8 м (не более 7,6 с)
	Статическое равновесие. Стоя на одной ноге, вторая поднята, руки в стороны, глаза открыты. Удержание равновесия (не менее 15 с)	
	И.П. - стоя спиной к мячам. Движение с касанием трех мячей, расположенных на расстоянии 3 м, по сигналу (не более 10 с)	
	Динамическое равновесие. Из И.П. - стоя вдоль гимнастической скамейки, 4 поворота в И.П. (не более 14 с)	
	СтатокINETическая устойчивость. После выполнения 5 поворотов вокруг своей оси в наклоне, пройти по коридору в 30 см на расстояние 10 м (не более 5 заступов за линии обозначенного коридора)	
Выносливость	Бег 6 мин (без учета расстояния)	Бег 6 мин (без учета расстояния)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен (не менее 10 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 12 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола пальцами рук)	
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Для спортивных дисциплин: ВТФ - весовая категория, ВТФ - командные соревнования, ГТФ - весовая категория, ГТФ - поединки, ГТФ - стоп-балл, ГТФ - разбивание досок, ГТФ - специальная техника, ИТФ - весовая категория, ИТФ - ком. соревнования, ИТФ - разбивание досок, ИТФ - специальная техника, ИТФ - туль, МФТ - весовая категория, МФТ - спарринг, МФТ - разбивание досок, МФТ - специальная техника		
Скорость	Бег 30 м (не более 5,2 с)	Бег 30 м (не более 5,4 с)
Координация	Челночный бег 3х8 м (не более 6,5 с)	Челночный бег 3х8 м (не более 6,7 с)
	Статическое равновесие. Стоя на одной ноге, вторая поднята, руки в стороны, глаза закрыты. Удержание равновесия (не менее 20 с)	
Выносливость	Бег 2000 м (без учета времени)	Бег 1500 м (без учета времени)
	Челночный бег 30х8 м (не более 1 мин 34 с)	Челночный бег 30х8 м (не более 1 мин 46 с)
Сила	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивания из виса на низкой перекладине (не менее 15 раз)

	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с (не менее 22 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с (не менее 20 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении в 25-35 см с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 10 см)	Наклон вперед из положения стоя на возвышении в 25-35 см с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 12 см)
	Продольный шпагат (не более 15 см от линии паха)	Продольный шпагат (не более 10 см от линии паха)
	Поперечный шпагат (не более 25 см от линии паха)	Поперечный шпагат (не более 20 см от линии паха)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Сокращение, используемое в таблице: "И.П." - исходное положение.

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА
мониторинга результатов обучения детей по дополнительной программе
«Чемпион»

група _____ педагог д/о _____

[illegible]