

Департамент образования мэрии города Новосибирска
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
города Новосибирска
«Дворец творчества детей и учащейся молодежи «Юниор»

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
МАУ ДО ДТД УМ «Юниор»
от «14» августа 2023 г.
Протокол № 3



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ ДО ДТД УМ «Юниор»

Вострокнутов А.В.

Приказ № 416/1

от «15» августа 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности

«Здоровый ребенок»
стартового уровня

Возраст обучающихся: 7-12 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель программы:
Плотников Сергей Николаевич,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

Новосибирск, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.1.1 Направленность программы.....	3
1.1.2 Нормативные документы.....	3
1.1.3 Актуальность программы.....	5
1.1.4 Отличительные особенности программы, новизна.....	5
1.1.5 Целевая аудитория (адресат программы).....	6
1.1.6 Объем программы	7
1.1.7 Срок освоения, срок обучения.....	7
1.1.8 Формы обучения.....	7
1.1.9 Язык обучения	7
1.1.10 Уровень программы	7
1.1.11 Особенности организации образовательного процесса.....	8
1.1.12 Режим занятий	9
1.2. Цель и задачи программы	9
1.3. Содержание программы	10
1.3.1 Учебный план.....	10
1.3.2 Содержание учебного плана.....	10
1.4. Планируемые результаты	11
РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	13
2.1. Календарный учебный график	13
2.2. Условия реализации программы	13
2.2.1 Материально-техническое обеспечение.....	13
2.2.2 Информационное обеспечение.....	15
2.2.3 Кадровое обеспечение.....	15
2.3. Формы аттестации	15
2.4. Оценочные материалы	16
2.5. Методические материалы	18
2.6. Рабочая программа воспитания	21
2.7. Календарный план воспитательной работы	28
3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	29
4. ПРИЛОЖЕНИЯ	32

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

«Главная сила в человеке - это сила духа».

Ю.А. Гагарин.

Образовательная программа «Здоровый ребенок» реализуется в объединении тхэквондо во Дворце творчества детей и учащейся молодёжи «Юниор» г. Новосибирска.

1.1.1 Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровый ребенок» имеет физкультурно-спортивную направленность, ориентирована на привлечение большего числа детей к занятию физической культурой и спортом, формирование здорового образа жизни, укрепление физического здоровья воспитанников.

1.1.2 Нормативные документы

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Здоровый ребенок» разработана и ежегодно корректируется на основе:

1. Конституция Российской Федерации (от 12.12.1993 с изм. 01.07.2020);
2. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 «О национальных целях развития РФ на период до 2030 года»;
3. Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 № 400 «О Стратегии национальной безопасности РФ»;
4. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
5. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
6. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
7. Федеральный закон от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
8. Федеральный закон «О российском движении детей и молодежи» от 14.07.2022 №261-ФЗ;
9. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
10. Стратегическое направление в области цифровой трансформации образования, относящейся к сфере деятельности Министерства просвещения

Российской Федерации (утв. распоряжением Правительства РФ от 02.12.2021 № 3427);

11. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678);

12. 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»;

13. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

14. Федеральные проекты «Цифровая образовательная среда», «Современная школа», «Патриотическое воспитание» (2020);

15. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);

16. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

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

18. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

19. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

20. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

21. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от

27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

22. Концепция развития креативных индустрий в Новосибирской области (утв. постановлением Правительства НСО от 08.06.2021 № 212-П);

23. Устава МАУ ДО ДТД УМ «Юниор» (Пр. ГУО мэрии г. Новосибирска от 09.10.2015 № 1041-од);

24. Программа развития ДТД УМ «Юниор» на 2018-2023 гг.;

25. Локальные документы МАУ ДО ДТД УМ «Юниор».

1.1.3 Актуальность программы

Ребёнок - уникальная личность, его физические способности генетически заложены, но вне обучения, деятельности они развиваться не могут. В обществе воспитанию подрастающего поколения всегда уделялось особое внимание, поскольку от этого зависит будущее общества, его развитие.

В контексте актуальности программы можно выделить несколько аспектов. Принимая во внимание низкий уровень спортивной подготовки детей в условиях мегаполиса, физическое развитие детей и молодежи всегда является актуальным направлением. Так же можно отметить, что программа охватывает элементы формирования правильного отношения к физическому развитию, в частности, к самозащите, которое способствует социализации детей. Программа предполагает развитие обучающихся в самозащите, овладение умениями и навыками отстаивания своих интересов, поиска путей бесконфликтного разрешения сложных вопросов.

Программа разработана для учреждения дополнительного образования. Программа адаптирована для реализации в условиях временного ограничения (приостановки) для обучающихся занятий в очной (контактной) форме по санитарно-эпидемиологическим и другим основаниям и включает необходимые инструменты электронного обучения.

1.1.4 Отличительные особенности программы, новизна

Отличительной особенностью программы дополнительного образования «Здоровый ребенок» (общая физическая подготовка с элементами самозащиты) является объединение эффективной системы тренировок. Одной из отличительных особенностей программы является применение дистанционных технологий, инструментария электронного обучения.

Практически нововведение заключается в следующем:

1. Реализация индивидуального подхода к обучению в процессе занятий, исходя из индивидуальных особенностей как физического, так и психологического развития воспитанников.

2. Теоретический и практический материал доносится в более доступной, игровой форме, для чего мною были разработаны специальные упражнения. Откорректирован теоретический материал, который доносится в форме разъяснительных бесед, проводятся конкурсы по пройденным темам занятий.

3. В программу включены занятия в форме эстафет, занятия на свежем воздухе, проводятся тематические открытые занятия, с привлечением родителей воспитанников.

4. В программу включено электронное обучение с применением дистанционных технологий, чередование форм организации образовательной деятельности (контактная, бесконтактная);

5. Разработаны тесты и опросники, позволяющие осуществлять мониторинг эффективности воспитательной работы.

1.1.5 Целевая аудитория (адресат программы)

Программа ориентирована на обучение детей в возрасте от 7 до 12 лет. Она составлена с учетом возрастных, гендерных и индивидуальных особенностей воспитанников. Программа доступна для любого ребенка, имеющего допуск врача и подходящего по возрастной категории. Осваивать данную программу могут обучающиеся имеющие различные физические возможности.

Учёт возрастных особенностей воспитанников

Развитие детей младшего возраста (7-8 лет)

Физический рост и развитие

- Сердечно - сосудистая система отстает в своем развитии от других органов и систем, что приводит к быстрой утомляемости, особенно от однообразных движений
- Невелик запас прочности опорного аппарата
- Слабая мускулатура, особенно спины, брюшного пресса, что повышает возможность различных травм во время игр (растяжение связок и т. д.), нарушение осанки

Характерные особенности

- Высокий уровень активности
- Желание научиться различать, что такое хорошо и что такое плохо
- Лучшая награда - похвала

- Стремление получить время на самостоятельные занятия
- Формирование целеустремленности, самоуверенности или агрессии
- Кризис 7 лет – «кризис непосредственности»
- Не умеют долго концентрировать своё внимание на чём-либо одном
- Высокий авторитет старшего товарища

Развитие детей среднего возраста (9- 12 лет)

Физический рост и развитие

- Рост девочек опережает рост мальчиков
- Учащается сердцебиение
- Ускоряется развитие скелета, рук, ног

Характерные особенности

- Стремление повелевать у мальчиков, подчинённость у девочек
- Энергичны, быстры в действии, настойчивы, инициативны
- Часты беспокойные состояния, нуждаются в постоянной деятельности
- Боятся поражения, чувствительны к критике
- Интересы постоянно меняются
- Мнение группы более важно и значимо, чем мнение взрослых
- Бурно проявляют эмоции
- Увлекаются коллективной деятельностью
- Не увлекают далекие цели и перспективы

1.1.6 Объем программы

Общий объём программы: 36 учебных часов.

1.1.7 Срок освоения, срок обучения

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровый ребенок» рассчитана на 1 год обучения. Срок обучения по программе – 01.09.2023 г. – 31.05.2024 г. Срок освоения программы – 36 недель.

1.1.8 Формы обучения

Образовательная программа «Здоровый ребенок» предусматривает очное обучение с применением дистанционных форм обучения воспитанников.

1.1.9 Язык обучения

Занятия ведутся на русском языке.

1.1.10 Уровень программы

Программа реализуется на стартовом уровне.

1.1.11 Особенности организации образовательного процесса

Программа направлена на привлечение большего числа детей к занятию физической культурой и спортом, формирование здорового образа жизни, укрепление физического здоровья воспитанников.

Образовательный процесс, организованный в объединении направлен на формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков у воспитанников. Содействует физическому развитию ребенка. Воспитывает потребность самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности.

Образовательный процесс выявляет и развивает детскую одаренность, используя при этом принципы: разнообразия предоставленных возможностей для развития личности; принцип индивидуализации и дифференциации обучения; принцип наставничества.

Образовательный процесс разнообразен как по форме (групповые и индивидуальные, теоретические и практические занятия), так и по содержанию.

Данная программа реализуется на базе общеобразовательных учреждений г. Новосибирска. Занятия проводятся в спортивных залах. Дополнительно, в месте ведения занятий необходимы вспомогательные помещения: комнаты для переодевания (мужская и женская), душевые комнаты мужская и женская. Применяются спортивные тренажеры, экипировка и спортивный инвентарь. Необходимое обеспечение программы; тематическая литература, фото и видео материалы, конспекты занятий, методические разработки подвижных игр.

Всестороннее медицинское обследование, занимающиеся тхэквондо, проходят два раза в год. Медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения за состоянием здоровья обучающихся, а так же динамикой физического развития воспитанников, изучение функционального состояния и адаптируемости их организма к тренировочным нагрузкам являются обязательными.

Занятия по общей физической подготовке (ОФП) направлены на укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся, развитие гибкости, ловкости, двигательных-координационных способностей. Для этого применяются общеразвивающие упражнения, подвижные и спортивные игры, беговые и прыжковые упражнения.

Для развития специальных физических качеств (быстроты, выносливости, скоростных и скоростно-силовых качеств) применяется

широкий комплекс упражнений специальной физической подготовки (СФП). Техническая и тактическая подготовка направлены на освоение широкого набора технических приемов и тактических вариантов применения отдельных приемов и их комбинаций. При этом основными педагогическими принципами работы являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Особенности освоения приемов самозащиты предъявляют к ребёнку следующие требования: умение быстро мыслить, ориентироваться в пространстве, занимать и сохранять преимущественное положение по отношению к партнёру, к площади опоры, проводить двигательные действия в короткий промежуток времени на ограниченной площади и с сопротивлением партнёра.

В образовательном процессе большое внимание уделяется развитию и совершенствованию не только физических, но и морально-этических качеств воспитанников. Этому способствуют воспитательные мероприятия: участие в беседах, встречах с бывшими воспитанниками объединения. Важным фактором воспитательного воздействия является личный пример педагога: его дисциплинированность, объективность, справедливость в принятии решений.

Согласно статье 16 Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», образовательные программы могут быть реализованы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Организация образовательного процесса осуществляется с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации, информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей. Взаимодействие обучающихся и педагога обеспечивается, в основном, применением информационно-телекоммуникационной сети (Интернет).

1.1.12 Режим занятий

Режим занятий соответствует СанПиН 2.4.4.3172-14. Количество обучающихся в группе 12 - 15 человек. Учебная нагрузка: 1 раз в неделю. Продолжительность занятия один час. При дистанционном обучении не происходит сокращение режима занятий.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: Разностороннее физическое развитие обучающихся, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, формирование основ здорового образа жизни.

Задачи программы:

Личностные:

- сформировать стремление к получению новых знаний;
- развить личностные качества, позволяющие успешно осуществлять учебную деятельность и взаимодействия с её участниками;
- сформировать мотивацию к обучению;
- развить способности к саморегуляции.

Метапредметные:

- сформировать умения общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- сформировать умения организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- сформировать умения правильно выполнять технические двигательные действия, использовать их в игровой и состязательной деятельности;
- сформировать умения работать в команде и индивидуально, в том числе дистанционно.

Предметные:

- сформировать основы здорового образа жизни;
- сформировать навыки безопасного поведения в спортивном зале во время занятий;
- сформировать умения дифференцированно применять полученные знания в повседневной жизни и на занятиях;
- сформировать умения выполнять комплексы ОФП и СФП.

1.3 Содержание программы

1.3.1 Учебный план

№ п/п	Тема	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Введение в программу	3	1	4	Опрос
2	Общая физическая подготовка		9	9	Тестирование
3	Специальная физическая подготовка		5	5	Тестирование
4	Основы самозащиты		15	15	Тестирование
5	Сдача контрольных нормативов		2	2	Аттестация
6	Итоговое занятие		1	1	Контрольное задание
7	Всего за год	3	33	36	

1.3.2 Содержание учебного плана

На стартовом этапе обучения необходимо осваивать основы техники целостных двигательных действий и основ самозащиты. Необходимо провести рациональный переход от избирательной нагрузки на ранних этапах, к комплексной на заключительных этапах обучения, а также планомерное развитие двигательных качеств. усовершенствование техники в течении учебного года. Внимание акцентируется на развитие моральных и волевых качеств воспитанников.

Групповые и практические занятия - доминирующая форма занятий в объединении тхэквондо. При дистанционном обучении применяется индивидуальная форма занятий (видео-консультирование).

Стартовый уровень обучения

Раздел 1. Введение в программу

Теория: Инструктаж по технике безопасности на занятиях в объединении. Травматизм в спорте. Врачебный контроль. Гигиена спортсмена. История единоборств. Правила проведения соревнований.

Практика: Выполнение упражнений по ОФП.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Практика: Изучение и выполнение упражнений по ОФП. Строевые упражнения. Изучение упражнений на развитие двигательных способностей организма.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Практика: Изучение и выполнение упражнений по СФП.

Раздел 4. Основы самозащиты

Практика: Выполнение упражнений по СФП, ТТП. Изучение основных ударов руками и ногами. Изучение приемов освобождения от захватов.

Раздел 6. Сдача контрольных нормативов

Практика: Выполнение нормативов по ОФП и СФП.

Раздел 7. Итоговое занятие

Практика: Повторение всего пройденного материала.

1.4 Планируемые результаты

Личностные:

- обучающиеся стремятся к получению новых знаний;
- обучающиеся сформировали личностные качества, позволяющие успешно осуществлять учебную деятельность и взаимодействия с её участниками;

- сформировали мотивацию к обучению;
- сформировали способности к саморганизованности.

Метапредметные:

- умеют общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- умеют организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- умеют правильно выполнять технические двигательные действия, использовать их в игровой и состязательной деятельности;

- умеют работать в команде и индивидуально, в том числе дистанционно.

Предметные:

- знают основы здорового образа жизни;

- приобрели навыки безопасного поведения в спортивном зале во время занятий;

- умеют дифференцированно применять полученные знания в повседневной жизни и на занятиях;

- умеют выполнять комплексы ОФП и СФП.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1 Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09	31.05	36	36	36	1 раз в неделю

Ежегодно, на основе учебного плана, с учётом корректировки образовательной программы на каждую учебную группу составляется календарный учебный график (*Приложение № 1*), который отражает последовательность и особенности реализации учебного плана.

2.2 Условия реализации программы

2.2.1 Материально-техническое обеспечение программы

Материально-техническая оснащённость, обязательная для реализации дополнительной общеобразовательной программы включает в себя; спортивные сооружения, оборудование, инвентарь для проведения учебно-тренировочных занятий и восстановления.

Эффективность учебно-тренировочных занятий находится в зависимости от технических средств обучения. Эти средства используются на всех этапах подготовки воспитанников. Применение спортивного оборудования, тренажеров способствует индивидуализации учебно-тренировочного процесса, увеличивает интенсивность тренировочных занятий. В данной программе рекомендовано в учебно-тренировочном процессе использовать тренажеры, имеющие четкую направленность:

1. Тренажеры, используемые для технической подготовки, дают возможность овладеть отдельными движениями двигательного действия, совершенствовать координацию или соединить отдельные движения в целостное действие;
2. Тренажеры, развивающие специальные физические способности в единстве с совершенствованием техники (метод совмещенных или сопряженных воздействий);
3. Тренажеры, развивающие специальные физические способности, для целенаправленного стимулирования отдельных группы мышц, учитывая соревновательные двигательные действия;
4. Тренажеры для повышения тактической подготовки, дающие возможность

для развития тактических способностей, изучения тактики;

5. Тренажеры, используемые для оценки уровня подготовленности, при проведении, комплексного контроля.

Ресурсное обеспечение учреждения дополнительного образования диагностическим оборудованием и спортивным инвентарем

Ресурсное обеспечение учреждения дополнительного образования	
<i>Диагностическое оборудование</i>	
Ростомер	
Напольные рычажные весы	
Спирометр	
Секундомер	
Линейка на 30-40 см	
Динамометр ручной на 25 кг	Динамометр ручной на 50 кг
Тонометр для измерения АД	
Метроном	
<i>Спортивное оборудование и инвентарь</i>	
Высокая перекладина 1 шт.	
Лапы для отработки ударов – 5-7 пар	
Ракетки для отработки ударов – 5-7 пар	
Гимнастические стенки	
Гимнастическая скамейка высотой 30 см 5 шт.	
Конус сигнальный 6 шт.	
Координационная лестница 3 шт.	
мяч футбольный 1шт.	
Скакалки гимнастические 15 шт.	
Эспандеры для отработки ударов 5-7 шт.	
Утяжелитель кистевой 250гр. 15 шт.	
<i>Обеспечение электронного обучения</i>	
Наличие интернета	
Компьютер	
Наличие электронных устройств у обучающихся	
Флеш-карты	

Спортивный зал для проведения занятий, который представляет собой помещение, площадь которого высчитывается по формуле:

$$S = 4 N (m^2),$$

где N – число обучающихся в группе. Высота потолков в зале составляет не менее трех метров.

Дополнительно, в месте ведения занятий необходимы вспомогательные помещения:

1. Комнаты для переодевания (мужская и женская).
2. Душевые комнаты мужская и женская.

Для занятий необходимо иметь спортивную форму. В процессе практических занятий обязательно нужно использовать средства индивидуальной защиты: перчатки, шлемы, жилеты, щитки на голени, бандаж, капу, футы.

В таблице приведен перечень рекомендуемого оборудования для занятий в группе с наполняемостью 10-15 воспитанников.

2.2.2 Информационное обеспечение

Программа предполагает активное использование информационных источников и технологий в процессе обучения.

Использование цифровой платформы Zoom, мобильной связи, электронной почты, мессенджеры, группы в соц. сети «В контакте».

Целесообразно использовать современные возможности сети интернет для:

- участия воспитанников в дистанционных мастер-классах, семинарах;
- виртуальных экскурсиях;
- дистанционных соревнованиях;
- просмотр обучающего видео-курса для самостоятельного освоения материала;
- участие в дистанционных конкурсах;
- проведения групповых и индивидуальных консультаций;
- проведение дистанционных родительских собраний и вебинаров.

2.2.3 Кадровое обеспечение

Реализацию программы осуществляет педагог дополнительного образования с высшим педагогическим образованием и высшей квалификационной категорией.

2.3 Формы аттестации

В практике физического воспитания используется пять видов педагогического контроля.

1. Предварительный контроль проводится в начале учебного года. Изучается состав занимающихся (состояние здоровья, физическая подготовленность).

2. Оперативный контроль. Осуществляется по таким показателям, как дыхание, самочувствие, ЧСС, что позволяет регулировать динамику нагрузки.

3. *Текущий контроль.* Для определения реакции организма занимающихся на нагрузку после занятия.

4. *Этапный контроль.* Получение информации о суммарном тренировочном эффекте, на протяжении четверти.

5. *Итоговый контроль.* Проводится в конце учебного года для определения успешности выполнения годового плана-графика учебного процесса.

Применяются следующие методы контроля: педагогическое наблюдение, опросы, прием учебных нормативов, тестирование, контрольные и соревнования. Основными методами сбора и анализа информации в мониторинге оценки эффективности обучения являются:

- тестирование;
- проведение опроса и анализ его результатов.

Закономерности становления спортивной формы являются основой планирования тренировочного процесса. Поскольку развитие спортивной формы находится в зависимости от уровня подготовки обучающегося, то и тренировочный процесс необходимо выстраивать отдельно для каждого года обучения.

Виды контроля, осуществляемые в процессе обучения:

- вводный;
- текущий (в виде зачёта, опрос, *Приложение № 2*);
- итоговый (в виде тестирования и экзамена, *Приложение № 4, 5*)

По результатам сбора и анализа информации, полученной в ходе опроса формируется итоговый отчет, содержащий оценки эффективности системы воспитания обучающихся.

2.4 Оценочные материалы

Для отслеживания эффективности деятельности объединения осуществляется мониторинг по трем направлениям: развитие, воспитание и обучение. В зависимости от поставленных задач проводится выбор диагностического инструментария.

Личностные результаты обучения фиксируются методом педагогического наблюдения. Наблюдая, в ходе занятия за воспитанниками педагог обращает внимание на их поведение, проявление интереса, степень внимания (сосредоточенное, рассеянное), внешние признаки реакции на физическую нагрузку.

Метапредметные результаты освоения программы оцениваются в ходе педагогического наблюдения за детьми в процессе итогового занятия, контрольного задания (*Приложение № 3*).

Предметные результаты выявляются в процессе педагогического наблюдения в течение всего года обучения и при выполнении итогового задания.

Результативность образовательного процесса

<i>Планируемый результат</i>	<i>Критерии</i>	<i>Показатели</i>	<i>Методы диагностики, индикаторы</i>
Личностные результаты			
обучающиеся стремятся к получению новых знаний	Стремление к новым знаниям	Проявление интереса на занятиях	Педагогическое наблюдение, беседа
обучающиеся сформировали личностные качества, позволяющие успешно осуществлять учебную деятельность и взаимодействия с её участниками	Формирование личностных качеств	Проявление самостоятельности, осознанности, целенаправленности	Педагогическое наблюдение, беседа
сформировали мотивацию к обучению	Мотивация к обучению	Проявление организованности, планирования	Педагогическое наблюдение, беседа
сформировали способности к самоорганизованности.	Способность к самоорганизованности	Проявление самоанализа, целеустремленности	Педагогическое наблюдение, беседа
Метапредметные результаты			
умеют общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	Взаимодействие с другими людьми	Проявление уважения, доброжелательности к другим людям	Педагогическое наблюдение, беседа
умеют организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий	Соблюдение техники безопасности	Бережное отношение к оборудованию, спортивному инвентарю.	Педагогическое наблюдение, беседа

умеют правильно выполнять технические двигательные действия, использовать их в игровой и состязательной деятельности	Выполнение технических двигательных действий	Выполняют технически правильно упражнения в игре	Педагогическое наблюдение, беседа
умеют работать в команде и индивидуально, в том числе дистанционно	Умение работать в группе и индивидуально	Учитывают мнение других, выполнение самостоятельно движений	Педагогическое наблюдение, беседа
Предметные результаты			
знают основы здорового образа жизни	Знание основ теории	Физическая активность, соблюдение режима дня	Педагогическое наблюдение, беседа
приобрели навыки безопасного поведения в спортивном зале во время занятий	Знание правил безопасного поведения	Соблюдают технику безопасности при выполнении движений, слушают педагога	Беседа, педагогическое наблюдение
умеют выполнять комплексы ОФП и СФП.	Знание основ ОФП и СФП	Выполняют комплексные упражнения ОФП и СФП	Педагогическое наблюдение, беседа
умеют дифференцированно применять полученные знания в повседневной жизни и на занятиях	Применение знаний на практике	Проявление активности, инициативы на практике	Педагогическое наблюдение, беседа

2.5 Методические материалы

Методы обучения

В физическом воспитании широко применяются методы общей педагогики, в частности словесные методы и наглядные методы. Применение общепедагогических методов в физическом воспитании зависит от содержания учебного материала, дидактических целей, функций, подготовки занимающегося, их возраста, наличия материально-технической базы.

Словесные методы

1. *Дидактический рассказ.* Изложение учебного материала в повествовательной форме, позволяет обеспечить широкое представление о каком либо двигательном действии или целостной двигательной активности. Наиболее широко применяется в процессе физического воспитания детей младшего и среднего школьного возраста.

2. *Описание.* С помощью описания занимающимся сообщается фактический материал, говорится что нужно делать, но не говорится почему.

3. *Объяснение.* Применяется в целях ознакомления занимающихся, с тем, что и как они должны делать, используется спортивная терминология.

4. *Беседа.* Вопросно-ответная форма между педагогом и обучающимся.

5. *Разбор.* Форма беседы после выполнения задания, соревнований, осуществляется оценка и анализ результата.

6. *Лекция.* Системное освещение определенной темы.

7. *Инструктирование.* Конкретное изложение задания.

8. *Команды.* Основное средство оперативного управления деятельностью воспитанников на занятиях.

Методы обеспечения наглядности

1. *Метод непосредственной наглядности.* Показ упражнения.

2. *Метод опосредованной наглядности.* Демонстрация учебных видео-фильмов, схем и т.д.

3. *Метод направленного прочувствования двигательного действия.* Направляющая помощь педагога, выполнение упражнений в замедленном темпе, фиксация положений тела, использование тренажеров.

4. *Метод срочной информации.* Получение срочной информации с помощью различных технических устройств.

Готовясь к занятию и выбирая оптимальные методы, нужно предусматривать структуру занятия, что бы усилить воспитательную или образовательную или развивающую функции.

Формы организации учебного занятия

Занятия групповые, группа 12-15 человек.

- изучение нового материала;
- смешанного типа;
- контрольные занятия;
- соревновательного типа;
- мастер-класс;

При дистанционном обучении занятия проводятся в следующих формах;

- видео-лекция;
- видео-консультирование;
- дистанционные конкурсы;
- дистанционные соревнования;
- веб-занятия.

Педагогические технологии

Технология воспитательной деятельности

Совокупность методологических и организационно - методических установок. Определяет стратегию, тактику и технику организации процесса воспитания. Составляющими элементами воспитательной технологии являются прием, звено, цепочка. Основным элементом технологии - методы воспитания. Каждый из методов направлен на решение специфических задач, обусловленных целью воспитания и особенностями участников процесса. Основу методов воспитания составляют приемы и средства, которые применяются в единстве. К средствам воспитания относят: слово, наглядные пособия, фильмы, беседы. Приемы воспитания- это частные случаи действий по использованию элементов в соответствии с педагогической ситуацией.

Игровые педагогические технологии

Организации педагогического процесса в форме различных педагогических игр. Игровая форма занятий создается на уроках при помощи игровых приемов и ситуаций, которые выступают как средство побуждения, стимулирования обучающихся к учебной деятельности. В учебную деятельность вводится элемент соревнования, который переводит дидактическую задачу в игровую; успешное выполнение дидактического задания связывается с игровым результатом.

По характеру педагогического процесса выделяются следующие группы игр:

- а) обучающие, тренировочные, контролирующие и обобщающие;
- б) познавательные, воспитательные, развивающие;
- в) продуктивные, творческие;
- г) коммуникативные, диагностические.

Здоровьесберегающие технологии

Технологии сохранения и стимулирования здоровья;

Динамические паузы – во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.

Подвижные и спортивные игры – как часть занятия. Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом обучающихся, местом и временем ее проведения.

Релаксация – на занятии, в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп.

Гимнастика дыхательная – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции.

Дистанционные технологии

Компьютерные сетевые технологии: Ethernet; асинхронные (форумы, эл. почта, сайт); синхронные (чат, видеоконференция).

Алгоритм учебного занятия

№	Этапы занятия	Примерное время в минутах
1	Подготовительная часть занятия: <ul style="list-style-type: none">- построение, приветствие;- сообщение цели занятия;- история возникновения и развития единоборств;- инструктаж по технике безопасности с обучающимися во время учебного занятия;- разминка.	15 минут 1 минута 1 минута 1 минута 2 минуты 10 минут
2	Основная часть занятия: <ul style="list-style-type: none">- разучивания одного элемента ударной техники,- отработка одного удара на лапах,- работа в парах (подвижные игры).- силовые упражнения (отжимания)	35 минут 15 минут 10 минут 5 минут 5 минут
3	Заключительная часть занятия: <ul style="list-style-type: none">-восстановительные упражнения;- анализ занятия;- построение, подведение итогов;- выход из зала.	10 минут 5 минут 3 минут 1 минута 1 минута
	ИТОГО:	1 час

2.6. Рабочая программа воспитания

Особенности воспитательного процесса

В объединение «Здоровый ребенок» МАУ ДО ДТД УМ «Юниор» воспитательный процесс, строится на взаимоуважении друг к другу и дисциплине.

Приоритетными задачами обучения являются: формирование высоких моральных качеств, преданности своей Родине, воспитание чувства коллективизма, дисциплины и трудолюбия. Спортивная деятельность имеет весомое значение в нравственном воспитании подрастающего поколения. Становление высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской позиции и нравственных качеств формирующейся личности необходимо реализовывать параллельно с развитием волевых качеств.

Традиции и принципы воспитания – определяются с учётом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся и окружающей социокультурной среды. Социальное окружение – педагог, обучающиеся,

родители. Факторы положительного влияния на детей: семья, педагог, друзья. Контингент обучающихся – девочки и мальчики в возрасте от 6-17 лет.

В объединении «Здоровый ребенок» воспитанники занимаются в атмосфере дружелюбия и взаимовыручки. В объединении созданы все условия для развития личности и социализации ребенка.

Традиции и принципы воспитания – учёт возрастных и индивидуальных особенностей детей, установление тесной связи между воспитанием и жизнью общества, воспитание в группе и через коллектив.

Цель программы – личностное развитие обучающихся в процессе занятий в объединении.

Задачи программы:

1. Сформировать ценностное отношение к человеку, собственному здоровью, здоровью и благополучию родных.
2. Способствовать формированию навыков эффективной коммуникации, культуры общения и поведения.
3. Организовать работу с семьями обучающихся, их родителями или законными представителями, направленную на совместное принятие решений по проблемам личностного развития обучающихся.

Программа состоит из четырех модулей:

1. Модуль «Учебное занятие»;
2. Модуль «Ключевые дела»;
3. Модуль «Работа с родителями»;
4. Модуль «Предметно-эстетическая среда».

Модуль «Учебное занятие»

Воспитывающее обучение – это обучение при котором достигается органическая связь между приобретением занимающимися знаний, умений, навыков, компетенций и формированием у них эмоционально-целостного отношения к миру, друг к другу, к усваиваемому учебному материалу.

Задачи:

- сформировать навыки эффективной коммуникации, культуры общения и поведения;
- научить обучающихся дисциплине, взаимоуважению;
- сформировать ценностные представления о любви к своей родине.

Содержание деятельности:

Осуществление воспитательной деятельности в процессе обучения на занятиях детей по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей

программе путем постановки воспитательных задач и организации деятельности по их достижению.

Формы:

- беседы;
- спортивные турниры;
- занятия-экскурсии;
- мастер-классы;
- участие в соревновательной деятельности;
- коллективная, групповая, индивидуальная работа;
- участие в развивающих играх;
- участие в показательных выступлениях на праздничных мероприятиях.

Методы:

- метод формирования сознания личности;
- соревнование, поощрение;
- педагогическое наблюдение, беседы, анкетирование, опрос;
- метод организации деятельности и опыта общественного поведения: создание воспитывающих ситуаций.

Технологии:

- дистанционные образовательные технологии обучения;
- технология диалогового взаимодействия.

Планируемые результаты:

- сформированы навыки эффективной коммуникации, культуры общения и поведения;
- обучающиеся дисциплинированы, уважительно относятся друг к другу;
- сформированы ценностные представления о любви к своей родине.

Критерии:

- соблюдение норм этикета, следование правилам коллективной деятельности;
- дружелюбная атмосфера в группе;
- уважительное отношение к отечественным культурно-историческим традициям, нормам и правилам поведения.

Модуль «Ключевые дела»

Ключевые дела – это главные дела объединения в ДТД УМ «Юниор», в которых принимает участие большая часть воспитанников и которые обязательно планируются, готовятся, проводятся и анализируются совместно

педагогам, детьми, родителями. Это комплекс коллективных творческих дел, интересных и значимых для воспитанников, объединяющих их вместе с педагогам в единый коллектив. Ключевые дела обеспечивают включенность в них большого числа воспитанников и взрослых, способствуют интенсификации их общения, ставят их в ответственную позицию к происходящему в объединении.

Содержание деятельности:

Организация коллективных дел, мероприятий, событий различной направленности с массовым количеством участников.

Задачи:

- познакомить обучающихся с традициями ДТД УМ «Юниор», поддерживать их активным участием в жизни Дворца;
- развить социальную активность воспитанников в процессе участия в совместной деятельности для достижения общих результатов.

На уровне городских массовых дел:

Формы:

- фестивали;
- семинары;
- показательные выступления;
- соревнования;
- городские праздники.

На уровне образовательного учреждения:

- открытые занятия;
- мастер-классы;
- спортивные конкурсы;
- церемонии награждения;
- турниры;
- итоговые мероприятия.

Методы:

Активные и интерактивные методы:

- соревнование;
- игра;
- беседа;
- наблюдение;
- анкетирование.

Технологии:

- дистанционные образовательные технологии обучения;
- технология коллективного творческого воспитания;
- игровые технологии.

Планируемые результаты:

- ознакомлены с традициями ДТД УМ «Юниор», принимают активное участие в творческой жизни Дворца;
- развита социальная активность воспитанников в процессе участия в совместной деятельности для достижения общих результатов.

Критерии:

- воспитанники знают и чтят традиции ДТД УМ «Юниор», осознают себя членами большого дружного коллектива;
- увеличение активности детей в планировании, подготовке, проведении и анализе ключевых дел ДТД УМ «Юниор».

Модуль «Работа с родителями»

В жизни каждого ребенка семья играет важную роль. В процессе формирования личности семья – это первая ступенька социализации и самосознания любого человека. Здесь ребенок приобретает умения и навыки в общении и человеческих взаимоотношениях, здесь закладывается нравственный облик и профессиональное самоопределение.

Содержание деятельности:

Основными направлениями в работе с семьями обучающихся являются: изучение семей и условий семейного воспитания; активная коррекция семейного воспитания через работу с родительским активом; всесторонняя помощь родителям; обобщение и распространение успешного опыта семейного воспитания.

Задачи:

- наладить конструктивное общение педагогов с родителями, создать постоянную «обратную связь» с родителями в вопросах воспитания их детей;
- привлечь родителей к организации спортивной и интересной деятельности обучающихся.

Формы работы с родителями:

- родительские собрания;
- открытые занятия;

- информирование родителей о результатах воспитания и развития ребёнка.

Методы:

по содержанию деятельности:

- информационно-аналитические (тексты, буклеты, сообщения, собрания, опросы, анкетирование);
- проблемные/познавательные (дискуссии, игры);
- досуговые (праздники, экскурсии, акции, прогулки).

по организации деятельности:

- индивидуальные (консультации, сообщения, беседы);
- групповые (заседания, беседы, консультации);
- коллективные (собрания, тренинги, день открытых дверей, праздники, экскурсии).

Технологии:

- дистанционные (информационные стенды, памятки, анкеты);
- ИКТ (электронная почта, мессенджеры, онлайн-консультация, облачные платформы, социальные сети).

Планируемые результаты:

- налажено конструктивное общение педагогов с родителями, проводится постоянная «обратная связь» с родителями в вопросах воспитания их детей;
- родители привлечены к организации спортивной и интересной деятельности обучающихся.

Критерии:

- родители и педагог поддерживают связь, педагог информирует родителей о деятельности их детей;
- родители организуют спортивную деятельность для обучающихся.

Модуль «Предметно-эстетическая среда»

Окружающая предметно-эстетическая среда МАУ ДО ДТД УМ «Юниор» объединения «Здоровый ребенок» при условии ее грамотной организации, обогащает внутренний мир обучающегося, создает атмосферу психологического комфорта, поднимает настроение, предупреждает стрессовые ситуации, способствует позитивному восприятию ребенком на занятиях.

Задачи:

- привлечь обучающихся к оформлению спортивного зала ДТД УМ «Юниор» согласно тематике мероприятия или праздника;
- способствовать повышению уровня воспитанности обучающихся, формированию навыка культурного поведения.

Содержание

- оформление спортивных залов стендами и плакатами с тематическим содержанием;
- оформление «Стенда Памяти», в рамках социального проекта «Акция Памяти»;
- размещение на сайте объединения экспозиций: творческих работ детей (рисунки, фото, видеоролики), позволяющие реализовать творческий потенциал; фотоотчётов о событиях, происходящих в объединении.

Методы:

- убеждение, рассказ, объяснение/разъяснение, беседа, пример;
- метод организации деятельности и опыта общественного поведения: упражнения, поручения, создание воспитывающих ситуаций;
- метод стимулирования поведения и деятельности: поощрение;
- метод контроля и самоконтроля: педагогическое наблюдение, беседы, анкеты, психологические опросники.

Технологии:

- технология личностно-ориентированного обучения;
- технология коллективного взаимообучения (командная, групповая работа);
- технология сотрудничества;
- информационно-коммуникационные технологии.

Планируемые результаты:

- обучающиеся привлечены к оформлению спортивного зала ДТД УМ «Юниор» согласно тематике мероприятия или праздника;
- повышен уровень воспитанности обучающихся, сформирован навык культурного поведения.

Критерии:

- активное участие в организации предметно-эстетической среды своего клуба;
- проявляют вежливое отношение к окружающим, знают правила поведения в обществе и на спортивных мероприятиях.

2.7 Календарный план воспитательной работы

№ пп	Модуль воспитательной работы	Название мероприятия, события	Сроки проведения	Ответственный исполнитель
1	Предметно-эстетическая среда	Участие в празднике 1 сентября «День знаний»	Сентябрь	Плотников С.Н.
2	Работа с родителями	Тематические конкурсы	Сентябрь - май	Плотников С.Н.
3	Учебные занятия	Занятие - беседа «Тхэквондо и здоровый образ жизни».	Ноябрь	Плотников С.Н.
4	Ключевые дела	Экскурсия в музей «Музей Олимпийской Славы, физической культуры и спорта Новосибирской области»,	Январь	Плотников С.Н.
5	Ключевые дела	Экскурсия в мультимедийный исторический парк «Россия-моя история»,	Апрель	Плотников С.Н.

3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагогического работника

1. Акопян А.О. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А. О. Акопян, Е.В. Калмыков, Г.В. Кургузов. – 2-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2007. – 72 с.
2. Акопян А.О. Дзюдо. Примерная программа подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ А.О. Акопян, В.В. Кашавцев, Т.П. Клименко. – М.: Советский спорт, 2008. – 96с.
3. Белоусова Н. А. Факторы, влияющие на физическую подготовленность детей / Н.А. Белоусова // Теория и практика физ. культуры. -2007.- № 10.- С. 67.
4. Боровиков Л.И. Искусство обучения. Введение в дидактику дополнительного образования детей: методическое пособие / Л.И. Боровиков; Новосибирский институт повышения квалификации и переподготовки работников образования. – Новосибирск: Издательство НИПКиПРО, 2013.
5. Букова Л. М. Тхэквондо в системе физического воспитания детей с ослабленным здоровьем //Слобожанский научно-спортивный вестник. – 2013.- №5. - С.41-44.
6. Виленская Т.Е. Новые подходы к проблеме физического воспитания младших школьников / Т.Е. Виленская, С.П. Чернышенко//Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. Народное образование. Педагогика. - 2008. - №12. – С. 37-68.
7. Воронина Г. А. Двигательная активность и развитие детей младшего школьного возраста / Г. А. Воронина, Т. В. Малых, М. С. Авдеева // Физ. культура в шк. – 2009. – № 8. – С. 27–29.
8. Кучма В.Р. Поведение детей, опасное для здоровья: современные тренды и формирование здорового образа жизни / В.Р. Кучма.- М.: ФГБНУ НЦЗД, 2014. - 160 с.
9. Литвинова О.В. Влияние занятий тхэквондо на физическое развитие младших школьников города Иркутска/ О.В. Литвинова, В.Ю. Лебединский // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2010. - № 3. - С. 76-79
10. Коджасниров Ю.Г. Игровая рационализация уроков // Физическая культура в школе. - 1999.- №1.- С.25-30.
11. Малахова Н.Н. Заглянуть за горизонт... Рождение открытого занятия: методическое пособие для педагога-практика. – Новосибирск, Издательство НИПКиПРО, 2013.
12. О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПин 2.4.4.1251-03. // Российская газета. – 2003. – № 106, 03.06.2003.

13. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс]: указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 – Режим доступа: <http://state.kremlin.ru>
14. Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам:[Текст]: приказ Минобрнауки РФ от 29 августа 2013 г., № 1008, зарегистрирован в Минюсте РФ 27 ноября 2013 г., № 30468 // Вестник образования России. – 2014. – № 1. - С. 20-28. - Прил.
15. Павлова В. И. Физиологические и психофизиологические особенности сенсомоторной адаптации у единоборцев разных квалификаций / В. И. Павлова, М. С. Терзи, Д. А. Сарайкин // Фундаментальные исследования. Физическая культура и спорт.- 2014.- № 6.- С.35-67.
16. Письмо Департамента общего образования Минобрнауки России от 12 мая 2011 г. № 03-296 (Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования). // Вестник образования. – 2011. – № 11. – С. 4-19.
17. Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844. // Образование в документах. – 2007. – № 22. – С. 73-77.
18. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей» // Федеральный центр образовательного законодательства. – 2014. (http://www.lexed.ru/search/detail.php?ELEMENT_ID=3569&q=).
19. Селезнев И. А. Взаимосвязь показателей координационных способностей и специальных ударных двигательных действий юных тхэквондистов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2012. -№ 10. - С. 140-143.
20. Федеральный закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» от 30 марта 1999 г. N 52-ФЗ. – Собрание законодательства Российской Федерации. – 1999. – № 14. – ст.1650.
21. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» // Вестник образования. – 2013. – № 5-6.
22. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. Учреждений высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов.- 13-е изд., испр. и доп.-М.: Издательский центр «Академия», 2016. – 496 с.
23. Чернышенко Ю. К. Новый подход к нормированию процесса физической подготовки учащихся младших классов общеобразовательных школ // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2010. - № 8.- С. 104-108.
24. Социальная сеть «В Контакте». Группа ВК (<https://vk.com/club193087998>)
25. Сайт Российской федерации тхэквондо (<http://itf-russia.ru/>)

26. Энциклопедия тхэквондо Чой Хонг Хи. Группа ВК (<https://vk.com/club193087998>)

27. Видео-курс техники тхэквондо ИТФ, подготовленный под руководством профессора РГУФКСиТ Ю.Б. Калашникова. (<https://vk.com/club193087998>), (<http://itf-russia.ru/>)

Литература для обучающихся

1. Калашников Ю.Б. Тхэквондо ИТФ. Программа спортивной подготовки для детско-юношеский спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ Ю.Б. Калашников, О. Б.Малков – М.: Физкультура и Спорт, 2009. – 160с.
2. Лях В.И. Совершенствуя координационные способности / В.И. Лях //Физическая культура в школе. - 1996, - № 4, - С.18-20.
3. Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. – Ульяновск, 2000, 144с.
4. Тактика ведения спарринга в тхэквондо ИТФ: сб. науч. ст./ Рос. Гос. Акад. Физ. культуры. – М., 2000. – 107с.
5. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/В.И. Лях, А.А. Зданевич; под ред. В.И. Ляха.- 7-е изд. – М.: Просвещение, 2012.-237 с.
6. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. Учреждений высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов.- 13-е изд., испр. и доп.-М.: Издательский центр «Академия», 2016. – 496 с.

4. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение №1

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Дата занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
1	Сентябрь		ОФП. Набор в группу. Инструктаж по технике безопасности. Травматизм в спорте причины	1	Групповая	Опрос
2			ОФП. Набор в группу. . предупреждение травм, врачебный контроль.	1	Групповая	Опрос
3			История спорта. Гигиена спортсмена. Сдача контрольных нормативов по ОФП	1	Групповая	Опрос
4			ОФП. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	1	Групповая	Опрос
5	Октябрь		Общеразвивающие упражнения (ОРУ).	1	Групповая	Наблюдение
6			Строевые упражнения. Дыхательная гимнастика.	1	Групповая	Наблюдение
7			ОФП. Оздоровительный бег. Координационные упражнения.	1	Групповая	Наблюдение
8			Упражнения на развитие общей выносливости.	1	Групповая	Наблюдение
9			СФП. Упражнения на развитие ловкости. Подвижные игры.	1	Групповая	Наблюдение
10	Ноябрь		СФП. Упражнения на развитие гибкости.	1	Групповая	Контрольное задание
11			Подвижные игры. Работа в парах.	1	Групповая	Наблюдение
12			ОФП. Изучение Боевой стойки.	1	Групповая	Контрольное задание
13			СФП. Изучение прямого удара рукой.	1	Групповая	Наблюдение
14	Декабрь		СФП. Отработка прямого удара рукой по лапе.	1	Групповая	Контрольное задание

15			ОФП. Проведение эстафет.	1	Групповая	Наблюдение
16			ОФП. Изучение передвижения в спарринге.	1	Групповая	Наблюдение
17			ОФП. Передвижение с ударами рук в боевой стойке.	1	Групповая	Контрольное задание
18	Январь		ОФП Работа в парах. Спарринг на мягких палках.	1	Групповая	Соревнование внутри группы
19			СФП. Изучение защиты нижнего уровня.	1	Групповая	Наблюдение
20			ОФП. Изучение удара ногой вперед.	1	Групповая	Наблюдение
21	Февраль		СФП. Отработка удара ногой вперед по лапе.	1	Групповая	Зачет
22			СФП. Передвижение с выполнением ударов рук и ног. Спарринг на мягких палках.	1	Групповая	Наблюдение
23			ОФП. Изучение бокового удара ногой.	1	Групповая	Наблюдение
24			СФП. Отработка бокового удара по лапе.	1	Групповая	Контрольное задание
25	Март		СФП. Выполнение связок из изученных ударов.	1	Групповая	Наблюдение
26			ОФП. Отработка комбинаций ударов рук и ног по лапам.	1	Групповая	Наблюдение
27			СФП. Изучение освобождения от захвата за руку спереди и сзади.	1	Групповая	Наблюдение
28			СФП. Изучение освобождения от захвата за руку плечо спереди и сзади.	1	Групповая	Наблюдение
29	Апрель		СФП. Изучение приемов освобождения от захвата за волосы.	1	Групповая	Наблюдение
30			Отработка приемов освобождения от захватов.	1	Групповая	Зачет
31			СФП. Подвижные игры. Спарринг на мягких палках.	1	Групповая	Наблюдение
32			ОФП. Работа в парах.	1	Групповая	Наблюдение

			Пинг-понг.			ие
33			ТТП. Свободный спарринг.	1	Групповая	Наблюдение
34	Май		ОФП. Повторение пройденного материала.	1	Групповая	Наблюдение
35			ОФП. Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП	1	Групповая	Зачет
36			ОФП. Итоговое занятие. Задание на летние каникулы	1	Групповая	Наблюдение

Комплекс контрольных тестов в целях выявления уровня физического здоровья воспитанников

Педагогическое тестирование проводится в целях выявления уровня физического здоровья воспитанников. Включает всего 10 тестов, которые объединены в 2 блока контрольных заданий по 5 в каждом. Первый блок содержит показатели, характеризующие состояние физического развития основных физиологических систем организма ребенка; второй – показатели, характеризующие уровень развития его двигательной (физической) подготовленности.

Показатели физического развития

Жизненный индекс Измерение антропометрических данных: рост, вес, жизненная емкость легких (мальчики, девочки). Все измерения проводились в определенное время дня и вносились в сводный протокол. По результатам замеров рассчитывался жизненный индекс.

Вес-ростовой индекс определяется как частное массы тела (кг) и линейных размеров тела (м), возведенное в третью степень (кг/м³).

Индекс кистевой силы. Измерение кистевой силы при помощи кистевого динамометра (девочки, мальчики). По результатам замеров рассчитывался индекс кистевой силы.

Таблица В.1 - Диагностика показателей состояния физического развития воспитанника по годам

Учебные группы, год обучения	Дата диагностики	Возраст (полных лет)	Физическое развитие													
			Рост (см)	Масса тела (Р) кг	ЖЕЛ (мл)	Динамометрия (кг)			ЖИ	ВРИ	ИКС	ИГСТ	ПЭК			
						правая	левая	полу сумма								
Исходные данные при зачислении																
НП 1-й 2-й																
ШМ 1-й 2-й 3-й																

Гарвардский степ-тест: при помощи данного метода анализировались восстановительные процессы после дозирования мышечной работы. Степ-тест имеет принципиальное отличие от ранее известных функциональных проб характером выполняемой нагрузки, а также формой учёта результатов тестирования.

Показатель эффективности кровообращения. Для оценки состояния реакции ССС организма обучающегося на стандартную физическую нагрузку нами был взят интегральный показатель эффективности кровообращения (ПЭК), определяемый в первые 30 секунд после выполнения нагрузки.

Показатели двигательной подготовленности

Скоростные способности: бег на 30 метров с высокого старта (мальчики, девочки), в каждом забеге принимают участие двое воспитанников, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Допускается только одна попытка.

Общая выносливость. В качестве тестового задания используется международный (сертифицированный) тест Купера. Тест предполагает, что человек выполняет непрерывный бег в оптимальном для себя скоростном режиме в течение строго определенного времени, т.е. 12 минут.

Силовые способности. Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), отжимание от гимнастической скамейки, высота 30 см. (девочки),

Координационные способности. Челночный бег 3x10 метров (мальчики, девочки). Итоговые данные регистрировались с точностью до 0.01 секунды;

Гибкость туловища. Необходимо выполнить наклон вперед из положения, сидя на полу (мальчики, девочки). Расстояние между пятками испытуемого 20–30 см.

Таблица В.2 - Диагностика показателей двигательной подготовленности воспитанника по годам

Учебные группы, год обучения	Дата диагностики	Возраст (полных лет)	Показатели двигательной подготовленности				
			Скоростные способности (бег 30,60,100м)	Общая выносливость (Тест Купера)	Силовая выносливость (Подтягивание, отжимание)	Координационные способности (Челночный бег)	Гибкость (Наклон вперед из положения сидя)
Исходные данные при зачислении							
НП	1-й						
	2-й						
ШМ	1-й						
	2-й						
	3-й						

Тестирование осуществляется в типовых условиях спортивного зала и на территории образовательного учреждения.

Тестирование проводится два раза в течении учебного года. По полученным результатам составляется индивидуальный график динамики показателей физического здоровья каждого воспитанника.

График физического здоровья

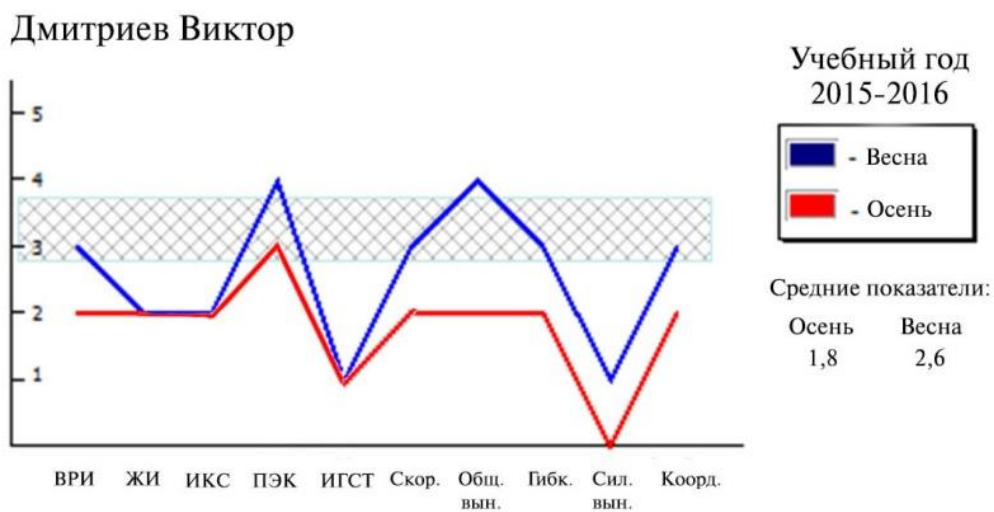


Рис.В.1- График физического здоровья воспитанника

Оценка уровня групповой сплоченности «Единство»

Назначение:

- выработка интеллектуального единства на прогностическом уровне;
- формирование эмоционально-волевого единства группы.

Участники рассаживаются в круг. Каждый сжимает руку в кулак и по команде ведущего все «выбрасывают» пальцы. Группа должна стремиться к тому, чтобы все участники независимо друг от друга, выбросили одно и то же число.

Участникам запрещается переговариваться. Игра продолжается до тех пор, пока группа не достигнет своей цели.

«Доверяющее падение»

Назначение:

- формирование навыков психомоторного взаимодействия;
- сокращение коммуникативной дистанции между членами группы.

Участники образуют большой круг. Один человек встает в центр круга. Он должен упасть на руки кому-либо из круга, для этого нужно закрыть глаза, расслабиться и падать назад. Каждый должен иметь возможность падать и ловить.

По окончанию задания группа обсуждает впечатления от выполненного упражнения **«Я тебя понимаю»**.

Назначение:

- формирование умения давать обратную связь;
- выработка навыков прочтения состояния другого по невербальным проявлениям.

Каждый член группы выбирает себе партнера и затем в течении 3-4 мин. в устной форме описывает его состояние, настроение, чувства, желание в данный момент. Тот чье состояние описывает партнер, должен или подтвердить правильность предположений, или опровергнуть их. Работа может происходить как в парах, так и в общем круге.

«Метафора»

Назначение:

- формирование установки на взаимопонимание и распознавание невербальных компонентов общения;
- овладение навыками высказывания и принятия обратных связей.

Участник входит в центр круга и становится в любой приемлемой для него позе, с любым удобным выражением лица, имея возможность менять мимику и позу по мере необходимости.

Задание:

- какой образ рождается при взгляде на этого человека?
- какую картину можно было бы дорисовать к этому образу?
- какие люди его могут окружать?
- Какой интерьер или пейзаж составляет фон этой картины?

Делиться своими творческими идеями по этому поводу может каждый участник, отдельно или создавая образ всей группой. Через центр круга должны пройти все члены группы.

На упражнение отводится 1 час.

Упражнение «Мои достоинства»

Назначение:

- формирование установки на взаимопонимание, принятие личности с ее недостатками и достоинствами.

Все садятся в круг, ведущий предлагает назвать сильные стороны каждого. После небольшой паузы каждый участник группы за 3-4 минуты должен рассказать о своих сильных сторонах: о том, что он любит, ценит, принимает в себе как самое важное для него качество. Оно может быть и отрицательным, но таким, которое в трудные моменты жизни его выручает. Тем не менее, нельзя говорить о своих слабостях, ошибках.

Затем ведущий предлагает остальным участникам сказать, какие сильные стороны они добавили бы к тому, кто рассказывал о себе. Подчеркивается, что работа над собой – это не только поиск недостатков, но и нахождение сильных сторон. Лишь опираясь на свои сильные стороны, можно понять другого, стать к нему терпимее.

Изучение удовлетворенности родителей работой объединения

Цель: выявить уровень удовлетворенности родителей работой объединения тхэквондо «ШКОЛА РАЗВИТИЯ ТХЭКВОНДО ЮНИОР ВОСТОК» ДТД УМ «Юниор».

Ход проведения: На родительском собрании родителям предлагается внимательно прочитать приведенные ниже утверждения и оценить степень согласия с ними. Для этого родителю необходимо обвести ниже каждого выражения одну цифру, которая означает ответ, соответствующий его точке зрения.

Цифры означают следующие ответы:

4 – совершенно согласен;

3 – согласен;

2 – трудно сказать;

1 – не согласен;

0 – совершенно не согласен.

1. Объединение, в котором обучается наш ребенок, можно назвать дружным.

4 3 2 1 0

2. В среде своих одноклассников наш ребенок чувствует себя комфортно.

4 3 2 1 0

3. Педагоги проявляют доброжелательное отношение к нашему ребенку.

4 3 2 1 0

4. Мы испытываем чувство взаимопонимания в контактах с педагогом нашего ребенка.

4 3 2 1 0

5. В группе, в которой обучается наш ребенок, хороший педагог.

4 3 2 1 0

6. Педагог справедливо оценивает знания и умения нашего ребенка.

4 3 2 1 0

7. Наш ребенок не перегружен физическими нагрузками и домашними заданиями.

4 3 2 1 0

8. Педагог учитывает индивидуальные особенности нашего ребенка.

4 3 2 1 0

9. В объединении проводятся дела, которые полезны и интересны нашему ребенку.

4 3 2 1 0

10. В рамках объединения проводятся дополнительные мероприятия (открытые занятия, тематические конкурсы, походы в музеи, социальные проекты и т.д.), где может принимать участие наш ребенок.

4 3 2 1 0

11. Педагог дает нашему ребенку глубокие и прочные знания и умения.

4 3 2 1 0
12. В объединении заботятся о физическом развитии и здоровье нашего ребенка.

4 3 2 1 0
13. Объединение тхэквондо способствует формированию достойного поведения нашего ребенка.

4 3 2 1 0
14. Педагог создает условия для проявления и развития способностей нашего ребенка.

4 3 2 1 0
15. Объединение тхэквондо по-настоящему готовит нашего ребенка к самостоятельной жизни.

4 3 2 1 0
Обработка результатов теста: Удовлетворенность родителей работой объединения (У) определяется как частное от деления общей суммы баллов всех ответов родителей на общее количество ответов.

Если (У) больше 3 – это свидетельствует о высоком уровне удовлетворенности;

Если (У) в промежутке между 2 и 3 – это средний уровень удовлетворенности

Если (У) меньше 2 – это низкий уровень удовлетворенности родителей работой объединения тхэквондо.

Контрольные нормативы

Таблица Е.1 - Контрольные нормативы для группы стартового уровня

№ п/п	Контрольные упражнения (ед. измерения)	Норматив
ОФП		
1	Бег 30 м с низкого старта (с)	6,3
2	Челночный бег 3x10 м (с)	9,2
3	Прыжок в длину с места (см)	140
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	15
5	Подъем туловища из положения лежа на спине (раз)	25
СФП		
6	Статическое упражнение. Удержание ноги на среднем уровне. (Прямой удар) (с)	10
7	Выполнение с максимальной частотой бокового удара за 10 сек (раз)	15