


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 № 116/1  
от «15» августа 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«Юниор – Восток: школа развития тхэквондо»  
базового уровня

Возраст обучающихся: 7-17 лет  
Срок реализации: 3 года

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

Новосибирск, 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ</b>	<b>3</b>
<b>1.1. Пояснительная записка</b> .....	<b>3</b>
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.....	6
1.1.5 Целевая аудитория (адресат программы).....	6
1.1.6 Объем программы .....	8
1.1.7 Срок освоения, срок обучения.....	8
1.1.8 Формы обучения.....	9
1.1.9 Язык обучения .....	9
1.1.10 Уровень программы .....	9
1.1.11 Особенности организации образовательного процесса.....	9
1.1.12 Режим занятий .....	10
<b>1.2. Цель и задачи программы</b> .....	<b>10</b>
<b>1.3. Содержание программы</b> .....	<b>11</b>
1.3.1 Учебный план.....	11
1.3.2 Содержание учебного плана.....	13
<b>1.4. Планируемые результаты</b> .....	<b>16</b>
<b>РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ</b>	<b>18</b>
<b>2.1. Календарный учебный график</b> .....	<b>18</b>
<b>2.2. Условия реализации программы</b> .....	<b>18</b>
2.2.1 Материально-техническое обеспечение.....	18
2.2.2 Информационное обеспечение.....	20
2.2.3 Кадровое обеспечение.....	20
<b>2.3. Формы аттестации</b> .....	<b>21</b>
<b>2.4. Оценочные материалы</b> .....	<b>21</b>
<b>2.5. Методические материалы</b> .....	<b>24</b>
<b>2.6. Рабочая программа воспитания</b> .....	<b>27</b>
<b>2.7. Календарный план воспитательной работы</b> .....	<b>33</b>
<b>3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ</b> .....	<b>35</b>
<b>4. ПРИЛОЖЕНИЯ</b> .....	<b>39</b>

## РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

### 1.1 Пояснительная записка

*«Будьте достойными. Всегда быть на стороне справедливости, жить честно и правдиво».*

*Энциклопедия Тхэквондо Чой Хон Хи.*

Образовательная программа "Юниор – Восток: школа развития тхэквондо» реализуется в объединении тхэквондо во Дворце творчества детей и учащейся молодёжи «Юниор» г. Новосибирска.

#### 1.1.1 Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юниор – Восток: школа развития тхэквондо» 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 «Юниор – Восток: школа развития тхэквондо» 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**

Реализуемый национальный проект «Образование», ставит перед системой дополнительного образования задачу развития новых форм и увеличение охвата детей дополнительным образованием. Вопросы поддержки одарённых детей и талантливой молодёжи, различные формы познавательно-воспитательной деятельности, развитие детских технопарков.

Реформы Российской системы образования сделали актуальной проблему физического воспитания детей. Для эффективного решения задачи укрепления физического и духовного здоровья детей, воспитания и формирования здорового образа жизни необходим поиск новых, результативных средств и методов. Перед системой физического воспитания поставлена важная задача обоснования содержания, методов, средств которые способствуют формированию готовности детей к физкультурной деятельности и повышению двигательной активности.

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

В контексте актуальности и инновационных решений, предлагается рассмотреть авторскую программу «Юниор – Восток: школа развития тхэквондо» физкультурно-спортивной направленности, разработанную 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**

Одной из отличительных особенностей программы является применение дистанционных технологий, инструментария электронного обучения. Также важной особенностью программы является мониторинг результатов воспитательной работы. Цель мониторинга одна - выяснить, насколько организованный в объединении процесс воспитания способствует позитивным изменениям в личности ребенка.

Практически нововведение заключается в следующем:

1. Внесены дополнения в методику нормирования нагрузок в процессе физической подготовки воспитанников, которые отличаются от традиционных учетом возрастных особенностей развития физических качеств.

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

3. В группах «НП» 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, сказок, проводятся конкурсы по пройденным темам занятий.

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

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

6. На летних каникулах, на базе оздоровительных лагерей, проводятся профильные смены, что является приоритетным направлением в летнем отдыхе обучающихся..

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

8. Разработан и внедрен в учебный процесс социальный проект спортивно-патриотического характера «Акция памяти».

#### **1.1.5 Целевая аудитория (адресат программы)**

Программа ориентирована на обучение детей в возрасте от 7 до 17 лет.

Она составлена с учетом возрастных, гендерных и индивидуальных особенностей воспитанников. Данная программа представляет тхэквондо ИТФ более доступным видом спорта 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 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

Развитие детей 13-15 лет

*Физический рост и развитие*

- Девочки обычно выше мальчиков
- Половое созревание
- Быстрый рост мускулатуры.
- Завершение роста скелета
- Мальчики отстают в развитии от девочек в среднем на 2 года

*Характерные особенности*

- Дети испытывают внутреннее беспокойство
- Антагонизм между мальчиками и девочками, дразнят друг друга
- Мнение группы сверстников более важно, чем мнение взрослых
- Дисциплина может страдать из-за «группового» авторитета
- Стремление утвердить свою самостоятельность
- Развивается самооценка, самосознание, стремление определить своё место среди сверстников и взрослых

Развитие детей 16-17 лет

*Физический рост и развитие*

- Наступает зрелость, сопровождаемая физическими и эмоциональными изменениями (у мальчиков в среднем к 17-18 годам, девушек к 16 годам)
- Развивается мужское и женское поведение
- Завершается формирование социальных установок

*Характерные особенности*

- Ориентация на мир взрослых
- Достижение личностного самоопределения
- Растёт социальная активность
- «Пренебрежение» к советам старших
- Кризис независимости

### **1.1.6 Объем программы**

1 год обучения – 144 часа;

2 год обучения – 180 часов;

3 год обучения – 216 часов.

Общий объём программы: 540 учебных часов.

### **1.1.7 Срок освоения, срок обучения**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юниор – Восток: школа развития тхэквондо» рассчитана на 30 года



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 «Юниор – Восток: школа развития тхэквондо» 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 базовом 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. Содействие 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 для занятий тхэквондо. 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.

Согласно статье 16 Федерального закона от 29 декабря 2012 года No 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: 3 раза в неделю. Продолжительность занятия варьируется в зависимости от года занятий. При дистанционном обучении не происходит сокращение режима занятий.

#### **1.2 Цель и задачи программы**

Проведя анализ, существующих программ физкультурно-спортивной направленности по тхэквондо ИТФ, приходим к выводу, что основная их масса нацелена на спорт высших достижений. Задача этой программы, направлена на привлечение большего числа детей к занятию физической культурой и спортом, формирование здорового образа жизни, укрепление физического здоровья воспитанников.

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

**Задачи программы:**

**Личностные:**

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

- сформировать чувства ответственности за свои поступки.

### **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 самостоятельно искать информацию в перечне информационных онлайн-платформ.

### **Предметные:**

- сформировать основы здорового образа жизни;

- сформировать навык безопасного поведения в спортивном зале во время занятий;

- освоить основные технические и тактические действия на занятиях тхэквондо;

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

- сформировать умения выполнять комплексы О.Ф.П;

- сформировать умения проводить самостоятельно вводную и заключительную часть занятий по тхэквондо.

## **1.3 Содержание программы**

### **1.3.1 Учебный план**

#### **Учебный план первого года обучения**

№ п/п	Тема	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Введение в программу тхэквондо	1	3	4	Опрос
2	Программа белого пояса		11	11	Тестирование
3	Сдача контрольных нормативов		1	1	Зачет ОФП
4	Программа белого пояса		20	20	Тестирование
5	Программа бело-желтого пояса	1	31	32	Тестирование
6	Правила проведения соревнований		8	8	Судейство на соревнованиях
7	Программа желтого пояса практика	1	55	56	Промежуточная аттестация
8	Программа желто-зеленого пояса		6	6	Тестирование
9	Сдача контрольных		2	2	Итоговая аттестация

	нормативов				
10	Итоговое занятие		4	4	
11	Всего за год	3	141	144	

### Учебный план второго года обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Введение в программу, повторение ранее изученного материала	1	32	33	Опрос
2	Сдача контрольных нормативов		2	2	Зачет ОФП
3	Программа желто-зеленого пояса	1	56	57	Тестирование
4	Правила проведения соревнований		2	2	Судейство на соревнованиях
5	Программа зеленого пояса		40	40	Промежуточная аттестация
6	Основы самообороны		10	10	Тестирование
7	Программа зелено-синего пояса	1	27	28	Тестирование
8	Сдача контрольных нормативов		4	4	Итоговая аттестация
9	Итоговое занятие		4	4	
10	Всего за год	3	177	180	

### Учебный план третьего года обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Введение в программу, повторение ранее изученного материала	1	41	42	Опрос
2	Сдача контрольных нормативов		6	6	Зачет ОФП
3	Программа зелено-синего пояса		36	36	Тестирование
4	Основы самообороны		22	22	Зачет
5	Программа правил проведения соревнований	1	11	12	Судейство на соревнованиях
6	Программа синего пояса	1	69	70	Промежуточная аттестация
7	Программа синего-красного пояса		18	18	Тестирование
8	Сдача контрольных		8	8	Итоговая аттестация

	нормативов				
9	Итоговое занятие		2	2	
10	Всего за год	3	213	216	

### 1.3.2 Содержание разделов программы

На начальном этапе обучения необходимо изучать основы техники целостных двигательных действий, а не только отдельных элементов. Данный подход к обучению целостным упражнениям дает возможность продуктивного освоения и понимания технико-тактического арсенала тхэквондо.

На 2-3 годах обучения годичный цикл подготовки состоит из подготовительного, соревновательного и переходного периода. Необходимо провести рациональный переход от избирательной нагрузки на ранних этапах подготовительных периодов к комплексной на заключительных этапах подготовительного и соревновательного периодов, а также планомерное развитие двигательных качеств. На следующем этапе продолжается развитие физических качеств, усовершенствование техники, изучаются элементы техники, организуются учебные, и контрольные спарринги. 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).

#### Первый год обучения

*Раздел 1. Введение в программу*

*Теория:* Инструктаж по технике безопасности на занятиях в объединении тхэквондо. История тхэквондо.

*Практика:* Выполнение упражнений по ОФП.

*Раздел 2. Программа белого пояса.*

*Практика:* Выполнение упражнений по ОФП. Изучение ударов рукой вперед, защита нижнего и среднего уровня, удара ногой вперед. Изучение формального комплекса Саджио Чарукги, Саджио Макги.

*Раздел 3. Сдача контрольных нормативов*

*Практика:* Выполнение нормативов по ОФП

*Раздел 4. Программа бело-желтого пояса*

*Теория:* Терминология тхэквондо.

*Практика:* Выполнение упражнений по ОФП. Повторение ударов рукой вперед, защита нижнего и среднего уровня, удара ногой вперед. Изучение бокового удара. Повторение формального комплекса Саджио Чарукги, Саджио Макги. Изучение туля Чон Джи.

#### *Раздел 5. Правила проведения соревнований*

*Практика:* Изучение на практике правил проведения соревнований по техническим комплексам.

#### *Раздел 6. Программа желтого пояса*

*Теория:* Принципы тхэквондо.

*Практика:* Выполнение упражнений по ОФП. Изучение новых стоек и передвижения в них. Изучения туля Дан Гун. Спарринг на 3 шага.

#### *Раздел 7. Программа желто-зеленого пояса*

*Практика:* Выполнение упражнений по ОФП, СФП. Повторение новых стоек и передвижения в них. Изучения туля До Сан. Спарринг на 3 и 2 шага.

#### *Раздел 8. Сдача контрольных нормативов*

*Практика:* Выполнение нормативов по ОФП, СФП.

#### *Раздел 9. Итоговое занятие*

*Практика:* Повторение всего пройденного материала.

### **Второй год обучения**

#### *Раздел 1. Введение в программу. Повторение ранее изученного материала*

*Теория:* Инструктаж по технике безопасности на занятиях в объединении тхэквондо. История тхэквондо.

*Практика:* Выполнение упражнений по ОФП, СФП, ТТП. Повторение ранее изученного материала.

#### *Раздел 2. Сдача контрольных нормативов*

*Практика:* Выполнение нормативов по ОФП, СФП.

#### *Раздел 3. Программа желто-зеленого пояса*

*Теория:* Знакомство с правилами проведения соревнований.

*Практика:* Выполнение упражнений по ОФП, СФП, ТТП. Изучение новых стоек и передвижения в них. Изучения туля До Сан. Спарринг на 3 и 2 шага.

#### *Раздел 4. Правила проведения соревнований*

*Практика:* Изучение на практике правил проведения соревнований.

#### *Раздел 5. Программа зеленого пояса*

*Практика:* Выполнение упражнений по ОФП, СФП, ТТП. Изучение ударов ногой в прыжке, в высоту, через препятствие. Изучение туля Вон Хе. Изучение спарринга на 1 шаг. Повторение спарринг на 3 и 2 шага.

#### *Раздел 6. Основы самообороны*

*Практика:* Выполнение упражнений по ОФП, СФП, ТТП. Изучение приемов освобождений от захватов. Защита от удара ножом и палкой.

#### *Раздел 7. Программа зелено-синего пояса*

*Теория:* Этикет в тхэквондо.

*Практика:* Выполнение упражнений по ОФП, СФП, ТТП. Отработка ударов ногой в прыжке, в высоту, через препятствие. Изучение туля Йуль Гок. Спарринга на 1 шаг. Повторение спарринг на 3 и 2 шага. Свободный спарринг.

#### *Раздел 8. Сдача контрольных нормативов*

*Практика:* Выполнение нормативов по ОФП, СФП.

#### *Раздел 9. Итоговое занятие*

*Практика:* Повторение всего пройденного материала.

### **Третий год обучения**

#### *Раздел 1. Введение в программу. Повторение ранее изученного материала*

*Теория:* Инструктаж по технике безопасности на занятиях в объединении тхэквондо. История тхэквондо.

*Практика:* Выполнение упражнений по ОФП, СФП, ТТП. Повторение ранее изученного материала.

#### *Раздел 2. Сдача контрольных нормативов*

*Практика:* Выполнение нормативов по ОФП, СФП.

#### *Раздел 3. Программа зелено-синего пояса*

*Практика:* Выполнение упражнений по ОФП, СФП, ТТП. Отработка ударов ногой в прыжке, в высоту, через препятствие. Отработка туля Йуль Гок. Спарринга на 1 шаг. Повторение спарринг на 3 и 2 шага. Свободный спарринг.

#### *Раздел 4. Основы самообороны*

*Практика:* Выполнение упражнений по ОФП, СФП, ТТП. Изучение приемов освобождений от захватов. Защита от удара ножом и палкой.

#### *Раздел 5. Программа правил проведения соревнований*

*Теория:* Изучение правил проведения соревнований.

*Практика:* Проведение соревнований в группе.

*Раздел 6. Программа синего пояса*

*Теория:* Повторение правил этикета.

*Практика:* Выполнение упражнений по ОФП, СФП, ТТП. Изучение технического комплекса Чун Гун. Круговые удары ногами. Спарринг на 1 шаг. Повторение спарринг на 3 и 2 шага. Свободный спарринг. Игровые тренировки. Связки из ударов рук и ног.

*Раздел 7. Программа сине- красного пояса*

*Практика:* Выполнение упражнений по ОФП, СФП, ТТП. Изучение технического комплекса Тай Ге. Удары ногами на 180 и 360 гр.. Спарринг на 1 шаг. Повторение спарринг на 3 и 2 шага. Свободный спарринг. Игровые тренировки. Связки из ударов рук и ног.

*Раздел 8. Сдача контрольных нормативов*

*Практика:* Выполнение нормативов по ОФП, СФП.

*Раздел 9. 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 чувства ответственности за свои поступки.

##### **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 самостоятельно искать информацию в перечне информационных онлайн-платформ.

##### **Предметные:**

- знают основы здорового образа жизни;



- приобрели навык безопасного поведения в спортивном зале во время занятий;
- освоили основные технические и тактические действия на занятиях тхэквондо;
- умеют дифференцированно применять полученные знания в повседневной жизни и на занятиях;
- умеют выполнять комплексы О.Ф.П;
- умеют проводить самостоятельно вводную и заключительную часть занятий по тхэквондо.

## 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	108	144	3 раза в неделю
2 год	01.09	31.05	36	108	180	3 раза в неделю
3 год	01.09	31.05	36	108	216	3 раза в неделю

Ежегодно, на основе учебного плана, с учётом корректировки образовательной программы, графика соревнований и конкурсов 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**

<b>Ресурсное обеспечение учреждения дополнительного образования</b>	
<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	

Специализированный зал для проведения занятий тхэквондо (ИТФ), 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 начального этапа обучения (первый год) допустимо заниматься в обычной спортивной форме. Начиная со второго года занятий обязательно иметь добок (форма для занятий тхэквондо).

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 единоборством тхэквондо 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 (в виде тестирования);
- текущий (в виде зачёта, опроса, *Приложение №2*);
- итоговый (в виде тестирования и экзамена, *Приложение № 6*).

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

### 2.4 Оценочные Материалы

В представленной программе показано, что именно будет диагностироваться в ходе аттестации достижений воспитанников. Чтобы

определить ожидаемый результат, нужно знать, с чем пришли дети и что получили на выходе. И здесь важны оценка, самооценка, сравнение результатов. Возникает необходимость в системе контроля, имеющей следующие признаки: она должна служить оптимизации образовательного процесса и быть саморазвивающейся, а в ее функционирование должны быть вовлечены все участники образовательного процесса (педагог, воспитанники, родители), что позволяет сопоставить представление о личностных изменениях каждого воспитанника и качестве работы педагога. 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 (*Приложение № 4,5*)

**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>
<i>Личностные результаты</i>			
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	Формирование личностных качеств	Проявление самостоятельности, осознанности, целенаправленности	Педагогическое наблюдение, беседа

участниками			
сформировали мотивацию к обучению	Мотивация к обучению	Проявление организованности, планирования	Педагогическое наблюдение, беседа
сформировали чувства ответственности за свои поступки	Ответственность за поступки	Следуют установленным нормам, оценивают свои поступки	Педагогическое наблюдение, беседа
<b>Метапредметные результаты</b>			
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 самостоятельно искать информацию в перечне информационных онлайн-платформ	Поиск информации	Умеют искать, анализировать и обрабатывать информацию	Педагогическое наблюдение, беседа
<b>Предметные результаты</b>			
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
освоили основные технические и тактические действия на занятиях тхэквондо	Освоение технических и тактических действий	Правильно выполняют упражнения, приемы	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
умеют проводить самостоятельно вводную и заключительную часть занятий по тхэквондо	Проведение этапов занятия	Самостоятельно проводят разминку, основные упражнения и заключительные упражнения	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 видеофильмов, 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. Основной элемент 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) репродуктивные, 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
<b>1</b>	<b>Подготовительная часть занятия:</b> - построение, приветствие; - сообщение цели занятия; - история возникновения и развития тхэквондо ИТФ; - инструктаж по технике безопасности с обучающимися во время учебного занятия; - разминка.	<b>20 минут</b> 1 минута 1 минута 1 минута 2 минуты  15 минут
<b>2</b>	<b>Основная часть занятия:</b> - разучивания одного элемента ударной техники тхэквондо,	<b>55 минут</b> 20 минут

	- отработка одного удара на лапах, - работа в парах (подвижные игры). - силовые упражнения (отжимания)	15 минут 10 минут 10 минут
<b>3</b>	<b>Заключительная часть занятия:</b> -восстановительные упражнения; - анализ занятия; - построение, подведение итогов; - выход из зала.	<b>15 минут</b> 10 минут 3 минут 1 минута 1 минута
	<b>ИТОГО:</b>	<b>1 час 30 минут</b>

## **2.6. Рабочая программа воспитания**

### **Особенности воспитательного процесса**

В объединение «Юниор – Восток: школа развития тхэквондо» МАУ ДО ДТД УМ «Юниор» воспитательный процесс, строится на взаимоуважении друг к другу и дисциплине.

Приоритетными задачами обучения юных тхэквондистов 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 «Юниор – Восток: школа развития тхэквондо» 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 тхэквондо.

### **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 тхэквондо 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 «Юниор – Восток: школа развития тхэквондо» 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	Учебное занятия	Занятие - беседа «Тхэквондо и здоровый образ	Ноябрь	Плотников С.Н.

		жизни».		
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. Астраханцев Е.А. Принципы педагогической деятельности в формировании здорового образа жизни студентов / Е.А. Астраханцев, Г. М. Популо // Вестник Волжского университета им. В.Н. Татищева. Народное образование. Педагогика.-2014.- №1.-С.11-17.
4. Белоусова Н. А. Факторы, влияющие на физическую подготовленность детей / Н.А. Белоусова // Теория и практика физ. культуры. -2007.- № 10.- С. 67.
5. 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.
6. Букова Л. М. Тхэквондо в системе физического воспитания детей с ослабленным здоровьем //Слобожанский научно-спортивный вестник. – 2013.- №5. - С.41-44.
7. Быков В. С. Организационно-педагогическая технология формирования здорового стиля жизни студентов / В.С. Быков // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование. Педагогические науки. - 2012. - №4. - С. 4-12.
8. Виленская Т. Е. Медико-биологическая составляющая как обязательный компонент в системе подготовки учителей физической культуры / Т.Е. Виленская // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. - 2009. - № 3. - С. 42-45.
9. 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.
10. 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.
11. Дворкин Л. С. Физическое воспитание студентов / Л.С. Дворкин, К.Д. Чермит, О.Ю. Давыдов.- Краснодар: Неоглори, 2008. - 700 с.

12. Дорофеева Г. А. Оценка спортивной подготовленности юных тхэквондистов различной квалификации // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2013. - № 2. С.- 44-49.
13. Конвенция о правах ребенка // Советский журнал международного права. 1991. – № 2. – с. 151-171.
14. Кучма В.Р. Поведение детей, опасное для здоровья: современные тренды и формирование здорового образа жизни / В.Р. Кучма.- М.: ФГБНУ НЦЗД, 2014. - 160 с.
15. 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
16. Павленко А.В. Исследование эффективности развития тхэквондо (ВТФ) в систему дополнительного образования общеобразовательных школ г. Санкт-Петербурга // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2009. - № 6. -С. 52-55.
17. Коджасниров Ю.Г. Игровая рационализация уроков // Физическая культура в школе. - 1999.- №1.- С.25-30.
18. Малахова Н.Н. Заглянуть за горизонт... Рождение открытого занятия: методическое пособие для педагога-практика. – Новосибирск, Издательство НИПКиПРО, 2013.
19. Маркелов Д. Н. Методика проведения аттестаций на пояса, как средство оценивания готовности тхэквондистов 11-13 лет к соревновательной деятельности // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2011. - № 12. - С. 116-121.
- 20.Марков Г. В., Романов В. И., Гладков В. Н. Система восстановления и повышения физической работоспособности в спорте высших достижений: Методическое пособие / Г.В. Марков, В.И. Романов, В. Н. Гладков. - М.: Советский спорт, – 2006. -52с.
21. О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПин 2.4.4.1251-03. // Российская газета. – 2003. – № 106, 03.06.2003.
22. 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>
23. 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.
24. 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.

25. 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.
26. 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.
27. 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=](http://www.lexed.ru/search/detail.php?ELEMENT_ID=3569&q=) ).
28. 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.
29. Усаков В.И. Первые шаги к физическому совершенству / В.И. Усаков.- Красноярск: Издательство КГПИ, 1993.-96с.
30. Федеральный закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» от 30 марта 1999 г. N 52-ФЗ. – Собрание законодательства Российской Федерации. – 1999. – № 14. – ст.1650.
31. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» // Вестник образования. – 2013. – № 5-6.
32. 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.
33. Чернухин О.А. Образовательные программы: обновление подходов к классификации в условиях реализации требований ФГОС. // Внешкольник. – 2014. – № 2. – с. 35-39.
34. 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.
35. Социальная сеть «В Контакте». Группа ВК (<https://vk.com/club193087998>)
36. Сайт Российской федерации тхэквондо (<http://itf-russia.ru/>)
37. Энциклопедия тхэквондо Чой Хонг Хи. Группа ВК (<https://vk.com/club193087998>)
38. 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. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: ФиС, 1991. - 543с.
4. Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. – Ульяновск, 2000, 144с.
5. Тактика ведения спарринга в тхэквондо ИТФ: сб. науч. ст./ Рос. Гос. Акад. Физ. культуры. – М., 2000. – 107с.
6. 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.
7. 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.
8. Шулика Ю. А. Тхэквондо. Теория и методика. Спортивное единоборство. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 800 с.

## 4. ПРИЛОЖЕНИЯ

*Приложение №1*

### Календарный учебный график по годам обучения

Таблица А.1. Календарный учебный график 1 года обучения

№ п/п	Месяц	Дата занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
1	Сентябрь		ОФП. Набор в группу. Инструктаж по технике безопасности.	1	Групповая	Опрос
3			ОФП. Набор в группу. Инструктаж по технике безопасности.	2	Групповая	Опрос
4			ОФП История тхэквондо ИТФ. Этикет.	1	Групповая	Опрос
5			ОФП. Изучение начальных стоек.	1	Групповая	Наблюдение
6			ОФП. Изучение начальных стоек	2	Групповая	Тестирование
7			ОФП. Изучение ударов руками перед собой.	1	Групповая	Наблюдение
8			СФП. Продолжение изучения стоек.	1	Групповая	Наблюдение
9			СФП. Продолжение изучения стоек. Передвижение в стойках	2	Групповая	Тестирование
10			ТТП. Изучение защиты нижнего уровня.	1	Групповая	Тестирование
11			ОФП. Передвижение в стойках с чередованием ударов и блоков.	1	Групповая	Наблюдение
12			ОФП. Изучение удара ногой вперед.	2	Групповая	Наблюдение
13			СФП. Изучение удара ногой вперед.	1	Групповая	Зачет
14			ОФП. Изучение первого формального упражнения Саджио чарукги.	1	Групповая	Наблюдение
15	Октябрь		ОФП. Продолжение изучения первого формального упражнения Саджио чарукги.	2	Групповая	Наблюдение
16			ОФП. Отработка первого формального упражнения Саджио чарукги.	1	Групповая	Тестирование

17			ОФП. Изучение защиты среднего уровня.	1	Групповая	Наблюдение
18			ОФП. Изучение защиты среднего уровня.	2	Групповая	Тестирование
19			ОФП. Передвижение с выполнением блока среднего уровня.	1	Групповая	Наблюдение
20			СФП. Изучение связок из ударов.	1	Групповая	Наблюдение
21			СФП. Изучение второго формального упражнения.	2	Групповая	Наблюдение
22			ОФП. Изучение второго формального упражнения.	1	Групповая	Наблюдение
23			ТТП. Отработка формального упражнения Саджио макги.	1	Групповая	Наблюдение
24			СФП. Отработка формального упражнения Саджио макги.	2	Групповая	Наблюдение
25			СФП. Изучение спарринга на 3 шага 3 комб.	1	Групповая	Наблюдение
26			ОФП. Изучение спарринга на 3 шага 3 комб.	1	Групповая	Наблюдение
27			ТТП. Изучение спарринга на 3 шага 3 комб.	2	Групповая	Тестирование
28	Ноябрь		ОФП. Повторение программы «Белый пояс»	2	Групповая	Наблюдение
29			ОФП. Знакомство с программой «Бело-желтого пояса».	1	Групповая	Наблюдение
30			ОФП. Знакомство с программой «Бело-желтого пояса».	1	Групповая	Зачет
31			ОФП. Изучение стоек. Удар ногой сверху.	2	Групповая	Наблюдение
32			СФП. Выполнение связок из изученных ударов.	1	Групповая	Наблюдение
33			ТТП. Выполнение связок из изученных ударов.	1	Групповая	Наблюдение
34			СФП. Изучение первого технического комплекса.	2	Групповая	Наблюдение
35			ОФП. Изучение удара в прыжке Ап чакги.	1	Групповая	Наблюдение
36			ОФП. Изучение удара в	1	Групповая	Наблюдение



			прыжке Ап чакги.			ие
37			Правила соревнований. Комбинации ударов одной ногой.	2	Групповая	Зачет
38			ОФП. Изучение удара с разворота.	1	Групповая	Наблюдение
39	Декабрь		ОФП. Изучение удара с разворота.	1	Групповая	Наблюдение
40			ОФП. Изучение комбинаций ударов рук и ног.	2	Групповая	Наблюдение
41			ТТП. Изучение защиты от удара ножом.	1	Групповая	Наблюдение
42			ТТП. Отработка ударов по лапам.	1	Групповая	Наблюдение
43			СФП. Отработка ударов по лапам.	2	Групповая	Наблюдение
44			ОФП. Изучение освобождения от захвата сзади.	1	Групповая	Наблюдение
45			СФП. Изучение освобождения от захвата за руку.	1	Групповая	Наблюдение
46			ОФП. Отработка освобождения от захвата сзади, за руку.	2	Групповая	Тестирование
47			ОФП. Проведение эстафет.	1	Групповая	Соревнования
48			ОФП. Спарринг на 3 шага.	1	Групповая	Наблюдение
49			ОФП. Удар ногой в прыжке долео чакги.	2	Групповая	Наблюдение
50			ОФП. Повторение пройденного материала.	1	Групповая	Тестирование
51			ТТП. Свободный спарринг.	1	Групповая	Соревнования
52	Январь		ОФП. Повторение пройденного	1	Групповая	Наблюдение
53			ОФП. Проведение эстафет.	1	Групповая	Соревнования
54			ОФП. Программа соревнований личный туль.	2	Групповая	Соревнования
55			ОФП. Программа соревнований личный туль.	1	Групповая	Зачет

56			ОФП. Программа соревнований командный туль.	1	Групповая	Зачет
57			ОФП. Проведение эстафет. Программа соревнований командный туль.	2	Групповая	Соревнования
58			ОФП. Проведение эстафет. Программа соревнований командный туль.	1	Групповая	Соревнования
59			СФП. Промежуточная аттестация	1	Групповая	Промежуточная аттестация
60			СФП. Изучение туля Дан Гун.	2	Групповая	Наблюдение
61	Февраль		СФП. Изучение туля Дан Гун. Отработка ударов ногами по лапам.	1	Групповая	Наблюдение
62			ОФП. Боковой удар ногой.	1	Групповая	Наблюдение
63			ОФП. Боковой удар ногой.	2	Групповая	Наблюдение
64			ОФП. Махи ногами с разворота.	1	Групповая	Наблюдение
65			ОФП. Работа в парах. Подвижные игры.	1	Групповая	Наблюдение
66			ОФП. Работа в парах. Подвижные игры.	2	Групповая	Наблюдение
67			ОФП. Работа в парах. Подвижные игры.	1	Групповая	Зачет
68			СФП. Работа в парах.	1	Групповая	Наблюдение
69			СФП. Передвижения под шаг, зашаг и смена стойки.	2	Групповая	Наблюдение
70			ТТП. Работа в парах. Под шаг, зашаг и смена стойки. Спарринг.	1	Групповая	Тестирование
71			ОФП. Работа в парах. Пинг-понг.	2	Групповая	Зачет
72			ОФП. Работа в парах. Пинг-понг.	1	Групповая	Тестирование
73	Март		ТТП. Работа в парах. Пинг-понг. Подвижные игры.	2	Групповая	Наблюдение
74			ОФП. Повторение ударов ногой в прыжке.	1	Групповая	Зачет

75			ОФП. Повторение ударов ногой в прыжке.	2	Групповая	Зачет
76			СФП. Повторение ударов ногой в прыжке. Гигиена спортсмена.	1	Групповая	Наблюдение
77			ОФП. Пинг понг удары со скольжением.	2	Групповая	Зачет
78			ТТП. Пинг понг удары со скольжением.	1	Групповая	Тестирование
79			ТТП. Пинг понг удары со скольжением.	1	Групповая	Наблюдение
80			ОФП. Уклоны в спарринге в стойке.	2	Групповая	Зачет
81			ОФП. Защита от удара накладкой.	1	Групповая	Наблюдение
82			ОФП. Защита от удара накладкой.	1	Групповая	Тестирование
83			ОФП. Проведение эстафет.	2	Групповая	Соревнования
84			СФП. Освобождение от захвата.	1	Групповая	Наблюдение
85			ОФП. Освобождение от захвата.	1	Групповая	Наблюдение
86	Апрель		ОФП. Защита ребром ладони нижний и средний уровень	2	Групповая	Тестирование
87			СФП. Изучение дорожек со скольжением.	1	Групповая	Тестирование
88			СФП. Изучение дорожек со скольжением.	1	Групповая	Наблюдение
89			ОФП. Изучение комбинаций с ударами рук и ног.	2	Групповая	Наблюдение
90			ОФП. Изучение комбинаций с ударами рук и ног.	1	Групповая	Наблюдение
91			ТТП. Изучение комбинаций с ударами рук и ног.	1	Групповая	Наблюдение
92			ТТП. Изучение комбинаций с ударами рук и ног.	2	Групповая	Зачет
93			Совместная тренировка.	1	Групповая	Соревнования
94			ТТП. Изучение комбинаций с ударами рук и ног.	1	Групповая	Наблюдение
95			ОФП. Изучение обратного	2	Групповая	Наблюдение

			удара ногой по дуге (горочакги).			ие
96			ОФП. Изучение обратного удара ногой по дуге (горочакги).	1	Групповая	Наблюдение
97			Свободный спарринг.	1	Групповая	Соревнование
98			ОФП. ТТП. Отработка ударов ногами (паровоз)	2	Групповая	Зачет
99	Май		ТТП. Отработка ударов ногами (паровоз)	1	Групповая	Зачет
100			ОФП. История развития тхэквондо.	1	Групповая	Наблюдение
101			ОФП. Спарринг на 3 шага новые комбинации.	2	Групповая	Наблюдение
102			ОФП. Спарринг на 3 шага новые комбинации.	1	Групповая	Наблюдение
103			СФП. Свободный спарринг.	1	Групповая	Соревнования
104			ОФП. Знакомство с техническим комплексом До Сан.	2	Групповая	Наблюдение
105			ОФП. Знакомство с техническим комплексом До Сан. Спарринг на 2 шаг. Защита от захватов	1	Групповая	Наблюдение
			ОФП. Спарринг на 2 шаг. Защита от захватов	1	Групповая	Наблюдение
106			ОФП. Сдача контрольных нормативов	2	Групповая	Зачет
107			ОФП. Сдача контрольных нормативов	1	Групповая	Зачет
108			ОФП. Итоговое занятие. Задание на летние каникулы	1	Групповая	Наблюдение

### Календарный учебный график 2 года обучения

№ п/п	Месяц	Дата занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
1	Сентябрь		ОФП. Набор в группу. Инструктаж по технике безопасности.	1,5	Групповая	Опрос
3			ОФП. Набор в группу. Инструктаж по технике безопасности.	1,5	Групповая	Опрос
4			ОФП. История тхэквондо	2	Групповая	Опрос

			ИТФ. Повторение стоек.			
5			ОФП. Повторение ранее изученных начальных стоек и ударов руками.	1,5	Групповая	Тестирование
6			ОФП. Повторение ранее изученных начальных стоек, передвижение в них и удары руками.	1,5	Групповая	Тестирование
7			ОФП. Повторение ранее изученных начальных стоек, передвижение в них и удары руками.	2	Групповая	Тестирование
8			СФП. Повторение ранее изученных защитных действий.	1,5	Групповая	Тестирование
9			ТПП. Повторение ранее изученных защитных действий. Передвижение в стойках с выполнением ударов ногами	1,5	Групповая	Тестирование
10			СФП. Передвижение в стойках с выполнением ударов ногами и руками.	2	Групповая	Тестирование
11			ОФП. Передвижение в стойках с ударами.	1,5	Групповая	Зачет
12			ТПП. Передвижение в стойках с ударами и блоками.	1,5	Групповая	Зачет
13			ОФП. Повторение круговых ударов.	2	Групповая	Зачет
14			ОФП. Выполнение связок с чередованием ударов рук и ног.	1,5	Групповая	Зачет
15	Октябрь		ОФП. Выполнение связок в движении с чередованием ударов рук и ног.	1,5	Групповая	Зачет
16			ОФП. Спарринг.	2	Групповая	Зачет
17			ОФП. Повторение технического комплекса Чон Джи.	1,5	Групповая	Зачет
18			ОФП. Повторение технического комплекса Дан Гун.	1,5	Групповая	Зачет
19			Повторение технических комплексов Чон Джи, Дан Гун.	2	Групповая	Зачет

20			СФП. Повторение и отработка освобождений от захватов за руку.	1,5	Групповая	Зачет по ОФП
21			СФП. Повторение и отработка освобождений от захватов за плечо. Выполнение связок с чередованием ударов.	1,5	Групповая	Зачет
22			Сдача контрольных нормативов по ОФП в начале учебного года.	2	Групповая	Зачет по ОФП
23			СФП. Изучение новых стоек.	1,5	Групповая	Зачет
24			ТТП. Изучение новых стоек и передвижение в них.	1,5	Групповая	Наблюдение
25			ТТП. Изучение удара ногой сверху.	2	Групповая	Наблюдение
26			ОФП. Отработка удара ногой с разворота в парах.	1,5	Групповая	Зачет
27			ТТП. Отработка удара ногой с разворота в парах. Спарринг.	1,5	Групповая	Тестирование
28	Ноябрь		ОФП. Продолжение изучения туля До Сан.	2	Групповая	Наблюдение
29			ОФП. Продолжение изучения туля До Сан.	1,5	Групповая	Зачет
30			ОФП. Изучение удара ногой твимио ап ча пусиги.	1,5	Групповая	Наблюдение
31			СФП. Повторение ранее изученных комбинаций спарринга на 3 шага.	2	Групповая	Наблюдение
32			СФП. Изучение новых комбинаций спарринга на 3 шага.	1,5	Групповая	Наблюдение
33			ТТП. Изучение новых комбинаций спарринга на 3 шага.	1,5	Групповая	Наблюдение
34			ОФП. Повторение приема защиты от удара ножом.	2	Групповая	Зачет
35			ОФП. Изучение новых приемов защиты от удара ножом.	1,5	Групповая	Наблюдение
36			ОФП. Повторение приемов защиты от удара ножом.	1,5	Групповая	Наблюдение

37			ОФП. Повторение технических комплексов.	2	Групповая	Зачет
38			ОФП. Повторение технических комплексов.	1,5	Групповая	Зачет
39	Декабрь		ОФП. Повторение технических комплексов. Изучение ведения дневника тренировок.	1,5	Групповая	Наблюдение
40			ТТП. Изучение правил проведения соревнований.	2	Групповая	Наблюдение
41			ТТП. Изучение правил проведения соревнований.	1,5	Групповая	Зачет
42			ТТП. Отработка двойных блоков руками.	1,5	Групповая	Наблюдение
43			СФП. Изучение комбинаций спарринга на два шага.	2	Групповая	Наблюдение
44			ОФП. Изучение комбинаций спарринга на два шага.	1,5	Групповая	Зачет
45			СФП. Повторение изученных комбинаций спарринга на два шага. Страховка при падении.	1,5	Групповая	Наблюдение
46			ОФП. Изучение броска через бедро.	2	Групповая	Наблюдение
47			ОФП. Изучение защиты от удара с броском.	1,5	Групповая	Зачет
48			ОФП. Повторение защиты от удару рукой с броском.	1,5	Групповая	Наблюдение
49			ОФП. Изучение дорожек с ударами ног.	2	Групповая	Наблюдение
50			ОФП. Изучение дорожек с ударами ног.	1,5	Групповая	Наблюдение
51			ТТП. Повторение изученных дорожек с ударами ног.	1,5	Групповая	Наблюдение
52	Январь		ОФП. Дорожки с ударами рук и ног.	2	Групповая	Наблюдение
53			ОФП. Свободный спарринг.	1,5	Групповая	Соревнования
54			ОФП. Свободный спарринг.	1,5	Групповая	Соревнования
55			Зачет по ОФП	2	Групповая	Зачет по ОФП
56			Зачет по ОФП	1,5	Групповая	Зачет по ОФП

57			ОФП. Проведение соревнований в группе	1,5	Групповая	Соревнования
58			СФП. Совместная тренировка.	2	Групповая	Соревнования
59			СФП. Выполнение ударов одной ногой.	1,5	Групповая	Промежуточная аттестация
60			СФП. Выполнение ударов одной ногой изменяя уровни.	1,5	Групповая	Наблюдение
61	Февраль		ОФП. Изучение ударов ногами в прыжке через препятствие.	2	Групповая	Наблюдение
62			ОФП. Изучение ударов ногами в прыжке через препятствие. Удары в длину.	1,5	Групповая	Наблюдение
63			ОФП. Изучение ударов ногами в прыжке через препятствие. Удары в высоту.	1,5	Групповая	Наблюдение
64			ОФП. Изучение ударов применяемых в силовом разбивании.	2	Групповая	Наблюдение
65			ОФП. Изучение ударов применяемых в силовом разбивании.	1,5	Групповая	Наблюдение
66			ОФП. Изучение ударов применяемых в силовом разбивании. Разбивание предметов.	1,5	Групповая	Наблюдение
67			ТПП. Повторение ранее изученных технических комплексов.	2	Групповая	Зачет
68			СФП. Изучение туля Вон Хе.	1,5	Групповая	Наблюдение
69			СФП. Продолжение изучения туля Вон Хе.	1,5	Групповая	Наблюдение
70			ТПП. Повторение ранее изученных технических комплексов.	2	Групповая	Тестирование
71			ОФП. Изучение удара ногой сево чакги.	1,5	Групповая	Зачет
72			ТПП. Повторение всех ранее изученных ударов ногами с места.	1,5	Групповая	Тестирование



73	Март		СФП. Повторение ударов ногой в прыжке.	2	Групповая	Наблюдение
74			СФП. Повторение ударов ногой в прыжке. Гигиена спортсмена.	1,5	Групповая	Зачет
75			ОФП. Гигиена спортсмена.	1,5	Групповая	Зачет
76			ТПП. Повторение спарринга на 3 шага.	2	Групповая	Наблюдение
77			ОФП. Повторение спарринга на 3 шага.	1,5	Групповая	Зачет
78			ОФП. Повторение и изучение этикета.	1,5	Групповая	Тестирование
79			ОФП. Изучение спарринга на 3 шага.	2	Групповая	Наблюдение
80			ОФП. Изучение спарринга на 2 шага.	1,5	Групповая	Зачет
81			ОФП. Повторение спарринга на 3 и 2 шага.	1,5		
82			ОФП. Повторение ранее изученных приемов освобождения от захватов.	2	Групповая	Тестирование
83			ОФП. Проведение эстафет. Изучение приема освобождения от захвата за плечо.	1,5	Групповая	Зачет
84			ОФП. Проведение эстафет. Отработка приемов освобождения от захватов.	1,5	Групповая	Наблюдение
85			ОФП. Защита от удара палкой.	2	Групповая	Наблюдение
86	Апрель		ОФП. Изучение дорожек со скольжением.	1,5	Групповая	Тестирование
87			СФП. Отработка защиты от удара палкой. Изучение дорожек со скольжением.	1,5	Групповая	Тестирование
88			ОФП. Изучение дорожек с двойными ударами.	2	Групповая	Наблюдение
89			ОФП. Отработка дорожек с двойными ударами.	1,5	Групповая	Зачет
90			ТПП. Повторение дорожек с двойными ударами.	1,5	Групповая	Тестирование
91			Совместная тренировка.	2	Групповая	Соревнования
92			ОФП. Повторение ранее изученного материала.	1,5	Групповая	Зачет

93			ТТП. Свободный спарринг	1,5	Групповая	Соревнования
94			ОФП. Изучение удара ногой с разворота с места.	2	Групповая	Наблюдение
95			ОФП. Изучение удара локтем.	1,5	Групповая	Тестирование
96			ОФП. Свободный спарринг	1,5	Групповая	Соревнования
97			ОФП. Изучение удара ногой в прыжке с разворота.	2	Групповая	Наблюдение
98			ТТП Отработка удара ногой в прыжке с разворота.	1,5	Групповая	Зачет
99	Май		ОФП. История развития тхэквондо.	1,5	Групповая	Зачет
100			ОФП. Свободный спарринг,	2	Групповая	Соревнования
101			ОФП. Повторение спарринга на 2 шага.	1,5	Групповая	Зачет
102			СФП. Изучение новых комбинаций спарринга на 2 шага.	1,5	Групповая	Наблюдение
103			ОФП. Изучение технического комплекса Йуль Гок.	2	Групповая	Наблюдение
104			ОФП. Продолжение изучения технического комплекса Йуль Гок.	1,5	Групповая	Итоговая аттестация
105			ОФП. Сдача контрольных нормативов по ОФП.	2	Групповая	Зачет
106			ОФП. Сдача контрольных нормативов по ОФП.	2	Групповая	Зачет
107			ОФП. Итоговое занятие.	1,5	Групповая	Наблюдение
108			ОФП. Задание на летние каникулы	1,5	Групповая	Наблюдение

### Календарный учебный график 3 года обучения

№ п/п	Месяц	Дата занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
1	Сентябрь		ОФП. Набор в группу. Инструктаж по технике безопасности.	2	Групповая	Опрос
3			ОФП. Набор в группу. Инструктаж по технике безопасности.	2	Групповая	Опрос

4			ОФП. История тхэквондо ИТФ.	2	Групповая	Опрос
5			ОФП. Повторение ранее изученных стоек.	2	Групповая	Тестирование
6			ОФП. Повторение ранее изученных стоек.	2	Групповая	Тестирование
7			ОФП. Повторение ранее изученных ударов руками.	2	Групповая	Тестирование
8			СФП. Повторение ранее изученных ударов ногами.	2	Групповая	Тестирование
9			СФП. Повторение передвижения в стойках с ударами рук.	2	Групповая	Тестирование
10			ТТП. Повторение передвижения в стойках с ударами ног.	2	Групповая	Тестирование
11			ТТП. Передвижение в стойках с ударами рук и ног.	2	Групповая	Наблюдение
12			ОФП. Передвижение в стойках с ударами и блоками.	2	Групповая	Наблюдение
13			ОФП. Передвижение в стойках с ударами и блоками.	2	Групповая	Наблюдение
14			ОФП. Повторение связок.	2	Групповая	Зачет
15	Октябрь		ОФП. Передвижение с выполнением связок.	2	Групповая	Наблюдение
16			ОФП. Свободный спарринг.	2	Групповая	Соревнования
17			СФП. Отработка круговых ударов.	2	Групповая	Наблюдение
18			СФП. Отработка круговых ударов в передвижении.	2	Групповая	Наблюдение
19			ОФП. Отработка круговых ударов в передвижении..	2	Групповая	Зачет
20			ТТП. Повторение технических комплексов Вон Хё. .	2	Групповая	Наблюдение
21			ТТП. Отработка связок.	2	Групповая	Наблюдение
22			ТТП. Свободный спарринг.	2	Групповая	Соревнования
23			ТТП. Свободный спарринг.	2	Групповая	Соревнования
24			Сдача контрольных	2	Групповая	Зачет

			нормативов по ОФП.			ОФП
25			Сдача контрольных нормативов по ОФП.	2	Групповая	Зачет ОФП
26			ОФП. Повторение освобождений от захватов.	2	Групповая	Наблюдение
27			ТТП. Повторение освобождений от захватов.	2	Групповая	Тестирование
28	Ноябрь		ОФП. Повторение освобождений от захватов.	2	Групповая	Наблюдение
29			ОФП. Изучение стоек на зелено-синий пояс.	2	Групповая	Наблюдение
30			ОФП. Отработка стоек на зелено-синий пояс.	2	Групповая	Наблюдение
31			СФП. Отработка ударов в парах.	2	Групповая	Наблюдение
32			ТТП. Отработка ударов в парах.	2	Групповая	Наблюдение
33			СФП. Свободный спарринг.	2	Групповая	Соревнования
34			ОФП. Изучение туля Юль Гок.	2	Групповая	Наблюдение
35			ОФП. Продолжение изучения туля Юль Гок.	2	Групповая	Наблюдение
36			ОФП. Повторение спарринга на три шага.	2	Групповая	Наблюдение
37			ОФП. Повторение комбинаций на два шага.	2	Групповая	Зачет
38			ОФП. Изучение новых комбинаций на два шага.	2	Групповая	Наблюдение
39	Декабрь		ОФП. Изучение новых комбинаций на один шаг.	2	Групповая	Наблюдение
40			ТТП. Свободный спарринг.	2	Групповая	Соревнования
41			ТТП. Свободный спарринг.	2	Групповая	Соревнования
42			ТТП. Проверка ведения дневника тренировок.	2	Групповая	Зачет
43			СФП. ОФП. Приемы самозащиты. Защита от удара ножом снизу и сверху.	2	Групповая	Наблюдение
44			СФП. ОФП. Приемы самозащиты. Защита от удара ножом снизу и сверху.	2	Групповая	Зачет
45			СФП. ОФП. Приемы	2	Групповая	Зачет

			самозащиты. Защита от удара ножом снизу и сверху.			
46			ОФП. Повторение страховки при падении.	2	Групповая	Наблюдение
47			ОФП. Отработка страховки при падении.	2	Групповая	Зачет
48			ОФП. Бросок через бедро.	2	Групповая	Наблюдение
49			ОФП. Защита от удара рукой .	2	Групповая	Тестирование
50			ОФП. Защита от удара ногой.	2	Групповая	Тестирование
51			ТТП. Защита от удара рукой и ногой с броском.	2	Групповая	Тестирование
52	Январь		ОФП. Изучение дорожек с ударами рук.	2	Групповая	Наблюдение
53			ОФП. Изучение дорожек с ударами ног.	2	Групповая	Наблюдение
54			ОФП. Изучение дорожек с ударами рук и ног.	2	Групповая	Наблюдение
55			ОФП Изучение правил проведения соревнований по техническим комплексам.	2	Групповая	Наблюдение
56			ОФП Изучение правил проведения соревнований по спаррингу.	2	Групповая	Зачет
57			ОФП. Совместная тренировка всех групп с практическим изучением правил проведения соревнований.	2	Групповая	Соревнования
58			СФП. Изучение технического комплекса Чун Гун.	2	Групповая	Наблюдение
59			СФП. Продолжение изучения технического комплекса Чун Гун.	2	Групповая	Наблюдение
60			СФП. Повторение изученного технического комплекса Чун Гун. Свободный спарринг.	2	Групповая	Тестирование
61	Февраль		ОФП. Демонстрация изученных технических комплексов с последующим разбором ошибок и	2	Групповая	Наблюдение

			выставлением оценки.			
62			ОФП. Демонстрация изученных технических комплексов с последующим разбором ошибок и выставлением оценки.	2	Групповая	Зачет
63			ОФП. Проведение соревнований в группе по техническим комплексам.	2	Групповая	Соревнования
64			ОФП. Выполнение круговых ударов ногами.	2	Групповая	Наблюдение
65			ОФП. Выполнение круговых ударов ногами с изменением направления вращения с места.	2	Групповая	Наблюдение
66			ОФП. Выполнение круговых ударов ногами с изменением направления вращения в прыжке.	2	Групповая	Наблюдение
67			СФП. Повторение правил этикета.	2	Групповая	Наблюдение
68			СФП. Повторение правил этикета.	2	Групповая	Тестирование
69			ТТП. Свободный спарринг.	2	Групповая	Соревнования
70			ТТП. Изучение новых комбинаций спарринга на три шага.	2	Групповая	Наблюдение
71			ОФП. Изучение новых комбинаций спарринга на два шага.	2	Групповая	Наблюдение
72			ТТП. Изучение новых комбинаций спарринга на один шаг.	2	Групповая	Тестирование
73	Март		ОФП. Поведение эстафет.	2	Групповая	Соревнования
74			ОФП. Игровая тренировка	2	Групповая	Соревнования
75			СФП. Игровая тренировка	2	Групповая	Соревнования
76			ОФП. Повторение приемов самообороны.	2	Групповая	Наблюдение
77			ОФП. Повторение приемов освобождения от захватов спереди.	2	Групповая	Зачет
78			ТТП. Приемы самообороны освобождение от захватов	2	Групповая	Тестирование

			сзади.			
79			ОФП. Дорожки с ударами со скольжением вперед.	2	Групповая	Наблюдение
80			ОФП. Дорожки с ударами со скольжением спиной.	2	Групповая	Наблюдение
81			ОФП. Дорожки с ударами со скольжением вперед и спиной.	2	Групповая	Наблюдение
82			ОФП. Изучение двойных ударов в прыжке.	2	Групповая	Тестирование
83			ОФП. Отработка двойных ударов в прыжке.	2	Групповая	Наблюдение
84			ОФП. Использование двойных ударов в поединке.	2	Групповая	Наблюдение
85			ОФП. Связки из ударов рук и ног.	2	Групповая	Наблюдение
86	Апрель		ОФП. Связки из ударов рук и ног.	2	Групповая	Тестирование
87			СФП. Повторение и закрепление всего пройденного материала.	2	Групповая	Тестирование
88			ОФП. Свободный спарринг.	2	Групповая	Соревнования
89			ТТП. Свободный спарринг.	2	Групповая	Соревнования
90			ТТП. Подготовка к соревнованиям.	2	Групповая	Тестирование
91			Совместная тренировка.	2	Групповая	Соревнования
92			ОФП. Повторение. Теоретического материала. (История развития тхэквондо).	2	Групповая	Зачет
93			ОФП. Свободный спарринг	2	Групповая	Соревнования
94			ОФП. Повторение ударов в прыжке с разворота.	2	Групповая	Наблюдение
95			ОФП. Спарринг на три и два шага.	2	Групповая	Тестирование
96			ОФП. Спарринг на один шаг свои комбинации.	2	Групповая	Соревнования
97			ОФП. Отработка спарринга на один шаг.	2	Групповая	Зачет
98			ТТП. Изучение технического комплекса	2	Групповая	Наблюдение

			Тай Ге.			
99	Май		ОФП. Продолжение изучения технического комплекса Тай Ге.	2	Групповая	Наблюдение
100			ОФП. Повторение всех изученных технических комплексов.	2	Групповая	Соревнования
101			ОФП. Повторение всех изученных технических комплексов.	2	Групповая	Зачет
102			СФП. Повторение всех изученных технических комплексов.	2	Групповая	Наблюдение
103			Повторение всего пройденного материала.	2	Групповая	Тестирование
104			Повторение всего пройденного материала.	2	Групповая	Итоговая аттестация
105			Сдача контрольных нормативов по ОФП.	2	Групповая	Зачет
106			Сдача контрольных нормативов по ОФП.	2	Групповая	Зачет
107			Сдача контрольных нормативов по ОФП.	2	Групповая	Зачет
108			ОФП. Итоговое занятие. Задание на летние каникулы	2	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/м<sup>3</sup>).

*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

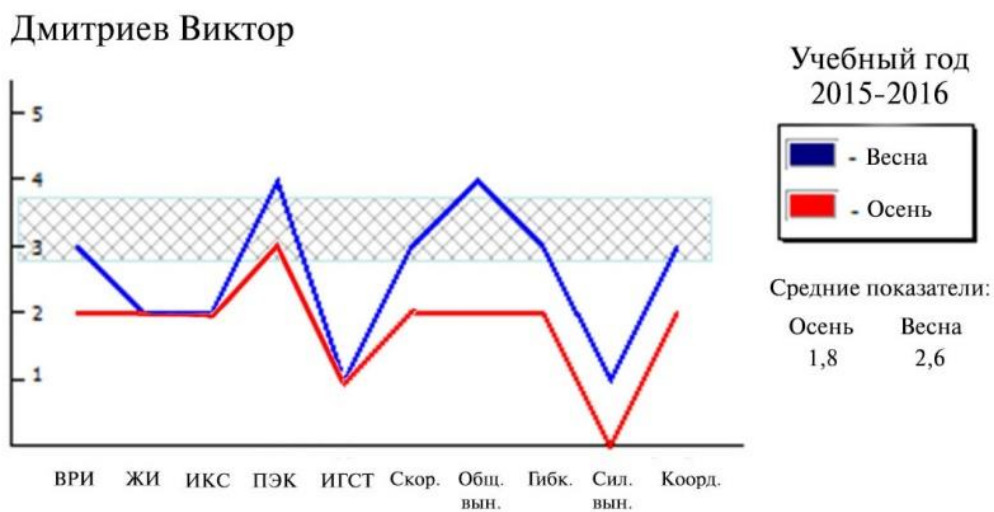


Рис.В.1- График физического здоровья воспитанника

## 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.

## Мониторинг патриотического воспитания в объединениях

Использование системно – деятельностного подхода в педагогической работе по патриотическому воспитанию обучающихся в рамках ФГОС.

Цель анкетирования:

- ✓ определение содержательной стороны направленности личности, основа отношения обучающихся к окружающему социуму;
- ✓ определение актуальности вопросов патриотизма в системе ценностной ориентации воспитанников объединения;
- ✓ определение градации личностных качеств, входящих в понятие «патриот».

*Ход проведения:* Воспитанникам объединения в возрасте 12 - 16 лет была предложена анкета «Патриот», состоящая из 15 вопросов. На занятии воспитанникам необходимо внимательно прочитать вопросы на часть из них дать развернутые ответы на другие обвести одну букву, которая означает ответ, соответствующий его точке зрения.

### Анкета для воспитанников объединения тхэквондо

#### «Патриот»

1. Что Вы понимаете под словом «патриотизм»?
2. Какими качествами должен обладать патриот?
3. Считаете ли вы себя патриотом?
4. Кто, на Ваш взгляд, повлиял на формирование Ваших патриотических качеств?  
*- родители, школа, окружающие (нужное подчеркнуть)*
5. Знаете ли Вы традиции и обычаи своего народа?  
А) да  
Б) нет  
В) совсем не знаю  
Г) затрудняюсь ответить
6. Отмечают ли у Вас дома семейные праздники, поют ли народные песни?  
А) да поют  
Б) не поют
7. В каких мероприятиях Вы бы хотели больше участвовать?  
А) мероприятия спортивно - патриотического характера;  
Б) конкурсы патриотической направленности;  
В) военно-спортивные игры;  
Г) посещение музеев патриотической направленности;  
Д) встречи с ветеранами.
8. Участвовали ли Вы в таких мероприятиях, если да, то в каких именно?
9. Как Вы понимаете выражение «Малая Родина»?

10. Знаете ли Вы, когда образовался город (посёлок), в котором Вы живёте?
  - А) *да*
  - Б) *нет*
11. Любите ли Вы свой город (посёлок)?
  - А) *да*
  - Б) *нет*
  - В) *не знаю*
12. Как называется улица, на которой Вы живёте?
13. В честь кого она названа?
14. Есть ли у Вас любимое место в нашем городе (посёлке)? Какое?
15. Что нужно делать для города (посёлка), что бы он был лучше?

Данная анкета используется в работе с воспитанниками для определения уровня сформированности личностных качеств гражданина-патриота. На основании полученных результатов педагогом дополнительного образования и педагогическим коллективом, в целом, могут быть внесены коррективы в систему воспитательной работы с подрастающим поколением.

## 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.

**Контрольно-переводные нормативы**

Таблица Ж.1 - Контрольно-переводные нормативы для групп начальной подготовки 1 и 2 года

№ п/п	Контрольные упражнения (единицы измерения)	1 год	2 год
<b>ОФП</b>			
1	Бег 30 м с низкого старта (с)	5,45	
2	Челночный бег 3x10 м (с)	9,2	
3	Прыжок в длину с места (см)	170	
4	Отжимания в упоре лежа (раз)	15	20
5	Приседания на 1 ноге (раз)	1	3
6	Подтягивания на перекладине	4	5
7	Поднос ног к перекладине	2	3
<b>СФП</b>			
8	Статика боковой/прямой удары ногами выше пояса (с)	15/10	30/20
9	Махи ногами вперед выше головы за 10 сек (раз)	15	
10	Махи ногами с разворотом выше головы за 10 сек (раз)	-	15
<b>ТТП</b>			
11	Квалификационный норматив	до 9 купа	до 7 купа

Таблица Ж.2 - Контрольно-переводные нормативы для групп 3года

№ п/п	Контрольные упражнения (единицы измерения)	3 год	4-5 год
<b>ОФП</b>			
1	Бег 30 м с низкого старта (с)	5,1	4,9
2	Челночный бег 3x10 м (с)	8,8	8,5
3	Прыжок в длину с места (см)	180	190
4	Отжимания в упоре лежа (раз)	30	40
5	Приседания на 1 ноге (раз)	5	10
6	Подтягивания на перекладине	7	9
7	Поднос ног к перекладине	5	7
<b>СФП</b>			
8	Статика боковой/прямой удары ногами выше пояса (с)	45/30	60/45
9	Удары руками по лапам 10 сек (раз)	28	30
10	Боковые удары ногами по лапам за 10 сек (раз)	15	20
11	Удары ногами с разворотом по щиту за 10 сек (раз)	12	15
<b>ТТП</b>			
12	Квалификационный норматив	до 5 купа	до 1 купа