

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ
«ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ №1»**

Принята на заседании
педагогического совета

Протокол № 01
от « 29 » 08 2025 года



«Утверждаю»

Директор МАУДО «ГДТДиМ №1»
Т.А. Певгова

Приказ № 179
от « 29 » 08 2025 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ТХЭКВОНДО»**

направленность: физкультурно-спортивная
возраст обучающихся: 7-10 лет
срок реализации: 1 год (144 часа)

автор-составитель:
Домрачев Александр Алексеевич,
педагог дополнительного образования
отдела «Олимпиец»

НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ, 2023

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

Информационная карта образовательной программы

1.	Образовательная организация	Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования города Набережные Челны «Городской дворец творчества детей и молодежи №1»
2.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тхэквондо»
3.	Направленность программы	физкультурно-спортивная
4.	Сведения о разработчиках	
4.1.	ФИО, должность	Домрачев Александр Алексеевич, педагог дополнительного образования
5.	Сведения о программе:	
5.1.	Срок реализации	1 год
5.2.	Возраст обучающихся	7-10 лет
5.3.	Характеристика программы: – тип программы – вид программы – принцип проектирования программы – форма организации содержания и учебного процесса	дополнительная общеобразовательная программа общеразвивающая очная, групповые занятия с использованием дистанционных технологий
5.4.	Цель программы	осуществление начальной подготовки по тхэквондо, улучшение физического развития и здоровья обучающихся
5.5.	Образовательные модули	общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, теоретическая подготовка
6.	Формы и методы образовательной деятельности	словесный, наглядный, практический, игровой и соревновательный
7.	Формы мониторинга результативности	контрольные нормативы, соревнования
8.	Результативность реализации программы	выпускник будет проявлять устойчивый интерес к данному спортивному направлению объем освоения дополнительной общеобразовательной программы «Тхэквондо» – 100%
9.	Дата утверждения и последней корректировки программы	29.08.2025г. – дата утверждения и последней корректировки программы, утверждена приказом №179 от 29.08.2025г. муниципального автономного учреждения

		дополнительного образования города Набережные Челны «Городской дворец творчества детей и молодежи №1»
10.	Рецензенты	Шакирова Вероника Вадимовна – методист отдела «Олимпиец» муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Городской дворец творчества детей и молодежи №1»

ОГЛАВЛЕНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	2
Информационная карта образовательной программы	2
Пояснительная записка	5
Учебный (тематический) план	11
Содержание программы	12
Планируемые результаты освоения программы	21
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	24
Организационно-педагогические условия реализации программы	24
Формы контроля	25
Список использованных источников и литературы	32
Приложения. Календарный учебный график	37

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Тхэквондо - это боевое искусство, которое может быть использовано только для самообороны и в целях справедливости. Этот вид спорта появился в Корее, но вскоре стал интернациональным, потому что независимо от социальных положений, происхождения и религиозных убеждений все люди, занимающиеся тхэквондо должны придерживаться одних и тех же правил поведения, их оценивают по одним и тем же критериям.

Корейское слово «тхэк» означает выполнение удара ногой в прыжке или в полете, «квон» - кулак, «до» - искусство, путь, истина, проторенный в прошлом, покрытой святостью и мудростью. Соединив всё вместе получаем, что слово «тхэквондо» означает систему духовной тренировки и технику самообороны без оружия наряду со здоровьем.

Дети, занимаясь тхэквондо, становятся физически сильными, умеющими защитить себя, отвечающими всем нравственным принципам человеческого общества и духовно закаленными при преодолении жизненных трудностей.

Программа дополнительного образования детей «тхэквондо» ориентирована на получение обучающимися предметных, метапредметных и личностных результатов, благодаря комплексному подходу в преподавании тхэквондо. Данная программа удовлетворяет всем требованиям нового образовательного стандарта детей в дополнительном образовании.

Данная программа разработана в соответствии с основными нормативными и программными документами в области образования Российской Федерации:

1. Конвенция ООН о правах ребенка [1];
2. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 23.05.2025 г.) [2];
3. Федеральный закон от 31.07.2020 г. №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» [3];
4. Федеральный закон от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (ред. от 22.06.2024 г.). [4];
5. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» [5];
6. Указ президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. №809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей» [6];
7. Указ президента Российской Федерации от 09.07.2021 г. №400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации» [7];
8. Указ Президента РФ от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года» [8];
9. Указ Президента Российской Федерации от 28.02.2024г. №145 «О Стратегии научно-технологического развития Российской Федерации» [9];
10. Указ Президента Российской Федерации от 29.05.2017 No 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства». План основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года. Утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 23.01.2021 No 122-р (в редакции распоряжения Правительства Российской Федерации от 12.06.2025 No 1547-р.) [10]

11. Федеральный закон от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (ред. от 22.06.2024 г.) [11];

12. Федеральный проект «Мы вместе» национального проекта «Молодежь и дети» [12];

13. Приказ Министерства просвещения РФ от 18.07.2024 г. №499 «Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» [13];

14. Приказ Министерства науки и высшего образования и науки № 465 и Министерства просвещения №345 Российской Федерации от 19.05.2022 года «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» [14];

15. Приказ Министерства просвещения России от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 21.04.2023 г.) [15];

16. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [16];

17. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ») и примерной формой договора (изм. 22.02.2023 г.) [17];

18. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации, Министерства экономического развития Российской Федерации от 19.12.2019 № 702/811 «Об утверждении общих требований к организации и проведению в природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождения туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления, и к порядку уведомления уполномоченных органов государственной власти о месте, сроках и длительности проведения таких мероприятий» [18];

19. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.10.2024 № 704 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования» [19];

20. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р (в редакции от 01.07.2025г.) [20];

21. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации «Об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта» от 21.03.2008 г. № ЮА-02-07/912 (дополнение к Методическим рекомендациям по организации деятельности

спортивных школ по организации и деятельности спортивных школ Российской Федерации от 12.12.2006 г. № СК02-10/3685) [21]

22. Письмо Минпросвещения России от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны») [22];

23. Письмо Минпросвещения России от 31.01.2022 г. № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий») [23];

24. Постановление главного государственного санитарного врача федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека Российской Федерации от 28.09.2020г. №28 об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (изм. 30.08.2024 г.) [24];

25. Постановление государственного санитарного врача Российской Федерации от 17.03.2025 № 2 «О внесении изменений в санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2» [25];

26. Постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 г. № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» (изм. 26.12.2024 г.) [26];

27. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021г. №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» [27];

28. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 г. №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» [28];

29. Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года [29];

30. Распоряжение Правительства РФ от 28 декабря 2021 г. № 3894-р Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по реализации Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года (с изм. 24.10.2024 г.) [30];

31. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 01.07.2025 г. № 1745-р О внесении изменений в Концепцию развития дополнительного образования детей до 2030 года, утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р, и утверждении плана мероприятий по реализации Концепции [31];

32. Распоряжение Правительства РФ от 01.07.2024 г. № 1734-р «Об утверждении Плана мероприятий по реализации в 2024-2026г.г. Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей» [32];

33. Распоряжение правительства Российской Федерации от 17.08.2024г. № 32234-р «Об утверждении реализации молодежной политики в Российской Федерации на период до 2030 года (ред. от 08.05.2025) [33];

34. Национальный стандарт РФ ГОСТ Р 7.0.103-2023 «Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу. Библиотечно-информационное обслуживание. Термины и определения» (утв. и введен в действие приказом Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии от 28 декабря 2023 г. N 1694-ст) [34];

35. Закон Республики Татарстан от 08.07.1992г. №1560-12 «О государственных языках Республики Татарстан и других языках» (с изменениями, внесенными Законом РТ от 06.04.2023 N 24-ЗРТ) [35];

36. Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных), Казань, РЦБР, 2023г. [36];

37. Лицензия на осуществление образовательной деятельности Дворца от 20.01.2016г. №7729 [37].

38. Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Городской дворец творчества детей и молодежи №1» [35].

Программа размещена в информационной системе «Навигатор дополнительного образования Республики Татарстан» <https://xn--16-kmc.xn--80aafey1amqq.xn--d1acj3b/program/32743-tkhekvondo>

Актуальность программы

Спортивные поединки по тхэквондо (ВТФ) последнее время приобрели большую популярность в обществе, получили широкое распространение и признание как вид спорта, входящий в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий. Однако, методологическая база построения процесса обучения искусству ведения спортивного поединка как целостная методика технология, доступная для применения в данном виде спорта, до сих пор разработана недостаточно.

Настоящая программа деятельности для образовательных учреждений, непосредственно связанных с развитием тхэквондо (ВТФ) как вида спорта, и так и формированием здорового образа жизни для СШ имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми, подростками и взрослыми спортсменами из различных регионов России.

Педагогическая целесообразность программы

При систематических занятиях тхэквондо создаются благоприятные условия для развития обучающегося. Развивается мотивация к познанию и творчеству, растет дисциплина. Идет приобщение детей к общечеловеческим ценностям. Ребенок получает не

только физическое, но и духовное и интеллектуальное развитие. И что особенно важно, происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности.

Социальная значимость занятий тхэквондо проявляется и в воздействии на качество трудовой деятельности, общественные отношения, организацию досуга, содержание образования и тому подобное.

Также необходимо отметить и то, что данная методика основана на строгой дифференциации тренировочных нагрузок с учетом возраста и уровня физической подготовленности занимающихся.

Таким образом, тхэквондо можно рассматривать как средство формирования физической и духовной гармонии человека.

Отличительные особенности программы

Особенностью программы является то, что к числу планируемых результатов освоения образовательной программы отнесены: основные задачи на этапах годичного цикла тренировки, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах; участие в соревнованиях по их значимости.

Цель программы: осуществление начальной подготовки по тхэквондо, улучшение физического развития и здоровья обучающихся.

Задачи программы:

Обучающие

- обучить технике и тактике выполнения систем упражнений по видам спорта;
- обучить жизненно-важным двигательным умениям и навыкам, необходимым в жизни и трудовой деятельности;
- способствовать формированию стойкого интереса к занятиям тхэквондо;
- обучить основам обеспечения безопасности во время занятий тхэквондо.

Развивающие

- увеличить и расширить двигательный потенциал спортсмена;
- способствовать развитию физических качеств, обучающихся (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости);
- развивать интерес к физкультуре и спорту;
- развивать физические данные ребенка, внимание, мышечную память, координацию движений, пространственную ориентировку;
- развивать гибкость, координацию, смелость, силу, выносливость, быстроту.

Воспитательные

- способствовать воспитанию морально-волевых качеств;
- способствовать чувству коллективизма, умению работать в команде, уважению к людям разных национальностей;
- воспитывать общую культуру личности ребенка;
- воспитывать дисциплинированность, нравственные спортивные ценности;

- воспитывать потребность здорового образа жизни.

Адресат программы

Программа рассчитана (ориентирована) на детей возрастом от 7 до 10 лет.

Объем программы

Учебно-тренировочный процесс рассчитан программой на 1 год обучения – 144 часа (2 занятия в неделю по 2 академических часа).

Формы организации образовательного процесса

Групповые учебно-тренировочные занятия, беседы, работа с цифровыми ресурсами, воспитательные мероприятия.

Срок освоения программы

Срок реализации программы 1 год.

Режим занятий

Недельная нагрузка первого года обучения составляет 4 часа в неделю (2 занятия в неделю по 2 часа).

Педагогические технологии, применяемые в программе

На занятиях применяются групповые технологии, игровое обучение, наглядные средства. Главным образом, это осуществляется в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеороликов. Такие формы работы, как просмотр и разбор видеороликов по тхэквондо, выполнение интерактивных заданий по теме «тхэквондо» на онлайн-платформе помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях. Игровые и соревновательные технологии применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки тхэквондо. Круговая тренировка предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Планируемые результаты освоения программы

Метапредметные, предметные и личностные результаты:

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о тхэквондо и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать, как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия тхэквондо свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Организация воспитательной работы в рамках программы

Организация воспитательной работы происходит в виде проведения игровых мероприятий, спортивных соревнований. Воспитательная работа входит в общее количество часов по программе.

Обоснование использования дистанционных образовательных технологий

При проектировании и реализации программы, подготовке к занятиям и мероприятиям с обучающимися педагогом используются электронные образовательные ресурсы:

Программа содержит блок дистанционного обучения. В социальной сети «ВКонтакте» создано сообщество «отдел «ОЛИМПИЕЦ» ГДТДиМ № 1» <https://vk.com/club201020332>

Формы подведения итогов реализации программы

Программа предусматривает несколько видов мониторинга.

Вводный контроль (в начале учебного года) проводится в форме контрольных нормативов. Промежуточный контроль (в середине учебного года) проводится в форме повторной сдачи контрольных нормативов. Итоговый контроль проводится в конце учебного года в форме итоговой сдачи контрольных нормативов по тхэквондо.

Контроль посещаемости проводится на каждом занятии.

Учебный (тематический) план

№	название раздела, темы	количество часов			формы организации занятий	формы контроля
		всего	теория	практика		
1.	«Техника безопасности и правила поведения»	4	2	2	беседа	опрос
2.	«Подготовка к тхэквондо»	24	10	14	беседа, учебно-тренировочное занятие	наблюдение, контроль физической подготовки
3.	«Растяжка»	30	10	20	учебно-тренировочное занятие	наблюдение, контроль физической подготовки
4.	«Базовые удары и блоки руками»	34	10	24	учебно-тренировочное занятие	наблюдение, контроль физической подготовки
5.	«Базовые удары ногами»	24	10	14	учебно-тренировочное занятие	наблюдение, контроль физической подготовки
6.	«Степовая подготовка»	12	6	6	учебно-тренировочное занятие	наблюдение, контроль физической подготовки
7.	«Воспитательная работа»	8	4	4	воспитательное мероприятие	участие в мероприятии
8.	«Контроль»	8	4	4	контрольное занятие	сдача контрольных нормативов, тестирование
итого часов		144	56	88		

Содержание дополнительной образовательной программы

Раздел 1. Техника безопасности и правила поведения (4 часа)

Тема 1.1. «Техника безопасности по виду спорта «тхэквондо»

Теория: инструктаж по технике безопасности, вводная беседа.

Практика: игры на знакомство, разминка, упражнения ОФП.

Формы и методы проведения занятия: объяснение, опрос, упражнение.

Тема 1.2. «Правила поведения на занятиях»

Теория: объяснение правил поведения на занятиях, основ дисциплины тхэквондиста.

Практика: закрепление правил поведения в виде опроса, разминка, упражнения ОФП.

Формы и методы проведения занятия: показ, объяснение, работа в парах, опрос.

Раздел 2. Подготовка к тхэквондо (24 часа)

Тема 2.1. «Подготовка к тхэквондо. Развитие силы»

Теория: понятие «сила», объяснение необходимости развития силы для спортсмена.

Практика: упражнения на развитие силовых способностей, упражнения общей физической подготовки.

Формы и методы проведения занятия: объяснение, показ, упражнение.

Тема 2.2. «Подготовка к тхэквондо. Развитие силы»

Теория: понятие «сила», специфика силовых упражнений.

Практика: упражнения на развитие силовых способностей, функциональные упражнения.

Формы и методы проведения занятия: объяснение, показ, упражнение.

Тема 2.3. «Подготовка к тхэквондо. Развитие силы»

Теория: понятие «сила», повышение мышечного тонуса.

Практика: упражнения на развитие силовых способностей, упражнения с отягощением (с мячом в руках).

Формы и методы проведения занятия: объяснение, показ, упражнение.

Тема 2.4. «Подготовка к тхэквондо. Развитие быстроты»

Теория: понятие «быстрота», объяснение необходимости развития быстроты для спортсмена.

Практика: упражнения на развитие быстроты, упражнения общей физической подготовки.

Формы и методы проведения занятия: объяснение, показ, упражнение.

Тема 2.5. «Подготовка к тхэквондо. Развитие быстроты»

Теория: понятие «быстрота», специфика скоростно-силовых упражнений.

Практика: упражнения на развитие быстроты, беговая тренировка.

Формы и методы проведения занятия: объяснение, показ, упражнение.

Тема 2.6. «Подготовка к тхэквондо. Развитие быстроты»

Теория: понятие «быстрота», пульс бегуна.

Практика: упражнения на развитие быстроты, игры «догонялки», «ловушки», «беги к тому, что я назову».

Формы и методы проведения занятия: объяснение, показ, игра.

Тема 2.7. «Подготовка к тхэквондо. Развитие выносливости»

Теория: понятие «выносливость», объяснение необходимости развития выносливости для спортсмена.

Практика: упражнения на развитие выносливости, упражнения общей физической подготовки.

Формы и методы проведения занятия: объяснение, показ, упражнение.

Тема 2.8. «Подготовка к тхэквондо. Развитие выносливости»

Теория: понятие «выносливость», специфика упражнений на выносливость.

Практика: упражнения на развитие выносливости, прыжки со скакалкой.

Формы и методы проведения занятия: объяснение, показ, упражнение.

Тема 2.9. «Подготовка к тхэквондо. Развитие выносливости»

Теория: понятие «выносливость», способы дыхания.

Практика: упражнения на развитие выносливости, кросс на 1 км.

Формы и методы проведения занятия: объяснение, показ, упражнение.

Тема 2.10. «Подготовка к тхэквондо. Развитие гибкости»

Теория: понятие «гибкость», объяснение необходимости развития гибкости для спортсмена.

Практика: упражнения на развитие гибкости, упражнения общей физической подготовки.

Формы и методы проведения занятия: объяснение, показ, упражнение.

Тема 2.11. «Подготовка к тхэквондо. Развитие гибкости»

Теория: понятие «гибкость», специфика упражнений на гибкость.

Практика: упражнения на развитие гибкости, гимнастические упражнения.

Формы и методы проведения занятия: объяснение, показ, упражнение.

Тема 2.12. «Подготовка к тхэквондо. Развитие гибкости»

Теория: понятие «гибкость», амплитуда движений.

Практика: упражнения на развитие гибкости, маховые, вращательные упражнения с амплитудой движений.

Формы и методы проведения занятия: объяснение, показ, упражнение.

Раздел 3. Растяжка (30 часов)

Тема 3.1. «Техника растяжки. Вводное занятие»

Теория: изучение техники растяжки.

Практика: правильная постановка рук, правильная постановка ног, растяжка.

Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, просмотр и разбор видеоролика по тхэквондо на платформе [Эффективная растяжка ног \[Workout | Будь в форме\] - YouTube](#), упражнение.

Тема 3.2. «Техника растяжки. Расслабление мышц ног при растяжке»

Теория: изучение техники растяжки, расслабление мышц.

Практика: отработка расслабления мышц, растяжка.

Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, упражнение.

Тема 3.3. «Техника растяжки. Постановка рук»

Теория: изучение техники растяжки, расслабление мышц.

Практика: отработка правильной постановки рук, перемещений, растяжка.

Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, упражнение.

Тема 3.4. «Техника растяжки. Постановка ног»

Теория: закрепление техники растяжки, расслабление мышц.

Практика: отработка правильной постановки рук, правильной постановки ног, расслабление мышц, растяжка.

Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, упражнение

Тема 3.5. «Техника растяжки. Поперечный шпагат»

Теория: объяснение правильной постановки рук, правильной постановки ног.
Практика: отработка поперечного шпагата, поза «лягушка», растяжка.
Формы и методы проведения занятия: объяснение, показ, упражнение, игра.

Тема 3.6. «Техника растяжки. Поперечный шпагат.

Теория: изучение техники растяжки, поперечный шпагат.
Практика: отработка правильной постановки рук, поза «бабочки» растяжка.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, упражнение.

Тема 3.7. «Техника растяжки. Поперечный шпагат»

Теория: изучение техники растяжки, поперечный шпагат.
Практика: отработка правильной постановки рук, правильной постановки ног, боковой выпад, растяжка.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, упражнение.

Тема 3.8. «Закрепление техники растяжки». Поперечный шпагат.

Теория: закрепление техники растяжки, расслабление мышц при растяжке. Поперечный шпагат.
Практика: наклоны в положении стоя, растяжка.
Формы и методы проведения занятия: упражнения, разбор упражнений на растяжку на платформе [Эффективная растяжка ног \[Workout | Будь в форме\] - YouTube](#), рассказ, показ, упражнение.

Тема 3.9. «Растяжка. Продольный шпагат»

Теория: Продольный шпагат
Практика: отработка правильной постановки рук, правильной постановки ног, продольный шпагат.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, упражнение.

Тема 3.10. «Растяжка. Продольный шпагат. Техника «пружинки»

Теория: продольный шпагат: Техника «пружинки».
Практика: наклон вперед в положении сидя, продольный шпагат.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, упражнение.

Тема 3.11. «Техника растяжки. Продольный шпагат. Фиксация в максимальной точке»

Теория: продольный шпагат: техника «пружинки, фиксация в максимальной точке.
Практика: растяжка у «шведской» стенке, продольный шпагат.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, упражнение.

Тема 3.12. «Техника растяжки. Продольный шпагат. Закрепление»

Теория: продольный шпагат: техника «пружинки», фиксация в максимальной точке, закрепление.
Практика: комплекс упражнений на растяжку, продольный шпагат.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, упражнение.

Тема 3.13. «Техника растяжки. Развитие координационных способностей»

Теория: техника шпагата, объяснение способов развития координационных способностей.

Практика: отработка правильной постановки рук, правильной постановки ног, перемещений, способов координации, растяжка.

Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, упражнение.

Тема 3.14. «Закрепление техники растяжки»

Теория: повторение техники растяжки. Поперечный шпагат, продольный шпагат.

Практика: выполнение растяжки.

Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, упражнение.

Тема 3.15. «Подвижные игры»

Теория: описание способов совершенствования техники и тактики игры.

Практика: общая физическая подготовка, игра.

Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, мастер-класс, игра.

Раздел 4. Базовые удары руками (34 часа)

Тема 4.1. «Развитие скоростных способностей, прыгучести, координации»

Теория: изучение стойки чучхум соги.

Практика: отработка правильной постановки рук, правильной постановки ног, перемещений, Стойка чучхум соги.

Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, упражнение.

Тема 4.2. «Закрепление техники стойки чучхум соги»

Теория: повторение техники прыжка в длину.

Практика: выполнение интерактивных заданий, перемещений, стойка чучхум соги.

Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, упражнение.

Тема 4.3. «Изучение удара в корпус монтон циркуи»

Теория: повторение стойки чучхум соги.

Практика: ОРУ, стойка чучхум соги.

Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, упражнение.

Тема 4.4. «Изучение удара в корпус монтон циркуи»

Теория: объяснение техники удара в корпус монтон циркуи.

Практика: выполнение удара в корпус монтон циркуи, прыжок в длину.

Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, упражнение.

Тема 4.5. «Закрепление техники удара в корпус монтон циркуи»

Теория: повторение техники выполнения удара монтон циркуи.

Практика: выполнение удара монтон циркуи.

Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, упражнение.

Тема 4.6. «Изучение техники выполнения удара ойгуль циркуи»

Теория: объяснение техники выполнения удара ойгуль циркуи.

Практика: отработка правильной постановки рук, правильной постановки ног, перемещений, удар ойгуль цируги.

Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, упражнение.

Тема 4.7. «Закрепление техники выполнения удара ойгуль цируги»

Теория: повторение техники выполнения удара ойгуль цируги.

Практика: упражнения, выполнения удара ойгуль цируги.

Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, упражнение.

Тема 4.8. «Развитие скоростных способностей, прыгучести, координации, выполнения удара арэ цируги»

Теория: изучение техники выполнения удара арэ цируги»

Практика: отработка правильной постановки рук, правильной постановки ног, перемещений, выполнения удара арэ цируги.

Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, упражнение.

Тема 4.9. «Закрепление техники выполнения удара арэ цируги»

Теория: совершенствование техники выполнение удара арэ цируги.

Практика: выполнение удара арэ цируги.

Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, упражнение.

Тема 4.10. «Упражнения на развитие гибкости, блок монтон маки»

Теория: изучение блока монтон маки

Практика: упражнения, блок монтон маки.

Формы и методы проведения занятия: рассказ, беседа, упражнение.

Тема 4.11. «Изучение техники выполнения блока монтон маки»

Теория: объяснение техники выполнения блока монтон маки.

Практика: отработка правильной постановки рук, правильной постановки ног, перемещений, блок монтон маки.

Формы и методы проведения занятия: рассказ, беседа, упражнение.

Тема 4.12. «Упражнение на развитие гибкости, блок ойгуль маки»

Теория: объяснение техники выполнения блока ойгуль маки.

Практика: упражнения, выполнение блока ойгуль маки.

Формы и методы проведения занятия: рассказ, беседа, упражнение.

Тема 4.13. «Изучение техники выполнения блока арэ маки»

Теория: объяснение техники выполнения блока арэ маки.

Практика: отработка правильной постановки рук, правильной постановки ног, перемещений, блок арэ маки.

Формы и методы проведения занятия: рассказ, беседа, упражнение.

Тема 4.14. «Закрепление техник выполнения блоков руками»

Теория: повторение техник блоков ойгуль маки, монтон маки, арэ маки.

Практика: отработка правильной постановки рук, правильной постановки ног, перемещений, выполнение блоков ойгуль маки, монтон маки, арэ маки.

Формы и методы проведения занятия: рассказ, беседа, упражнение.

Тема 4.15. «Изучение техники выполнения планки»

Теория: объяснение техники выполнения планки.

Практика: отработка правильной постановки рук, правильной постановки ног. Удержание планки на время. Удары руками, блоки руками.

Формы и методы проведения занятия: рассказ, беседа, упражнение.

Тема 4.16. «Закрепление техники выполнения планки»

Теория: повторение техники выполнения планки.

Практика: выполнение планки по временным интервалам. Удары руками, блоки руками.

Формы и методы проведения занятия: рассказ, беседа, упражнение.

Тема 4.17. «Подвижные игры»

Теория: описание способов совершенствования техники и тактики игры.

Практика: общая физическая подготовка, игра.

Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, мастер-класс, игра.

Раздел 5. Базовые удары ногами (24 часа)

Тема 5.1. «Базовые удары ногами. Вводное занятие»

Теория: лекция по теме.

Практика: дискуссия по теме, просмотр видеофильма.

Формы и методы проведения занятия: рассказ, вопросно-ответная форма, просмотр видеофильма.

Тема 5.2. «Формирование духа спортсмена, волевых качеств»

Теория: лекция по теме.

Практика: дискуссия по теме, выполнение тренировочных заданий.

Формы и методы проведения занятия: рассказ, вопросно-ответная форма.

Тема 5.3. «Техника выполнение удара ап чаги»

Теория: изучение техники выполнение удара ап чаги.

Практика: правильная постановка ног, перемещение.

Формы и методы проведения занятия: рассказ, вопросно-ответная форма.

Тема 5.4. «Техника выполнение удара ап чаги»

Теория: изучение техники метания малого мяча с разбега.

Практика: правильная постановка ног, выполнение удара на 4 этапа

Формы и методы проведения занятия: рассказ, вопросно-ответная форма.

Тема 5.5. «Техника выполнения удара долио чаги. Оработка техники выполнения удара долио чаги»

Теория: изучение техники выполнения удара долио чаги.

Практика: правильная постановка ног, выполнение удара на 4 этапа.

Формы и методы проведения занятия: рассказ, вопросно-ответная форма.

Тема 5.6. «Подвижные игры»

Теория: описание способов совершенствования техники и тактики игры.

Практика: общая физическая подготовка, игра.

Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, мастер-класс, игра.

Тема 5.7. «Техника выполнения удара долио чаги. Изучение техники выполнения удара долио чаги»

Теория: лекция по теме.

Практика: дискуссия по теме

Формы и методы проведения занятия: рассказ, вопросно-ответная форма, просмотр видеороликов.

Тема 5.8. «Техника выполнения удара юп чаги. Изучение техники выполнения удара юп чаги»

Теория: лекция по теме, выполнение тренировочных заданий

Практика: дискуссия по теме, выполнение тренировочных заданий.

Формы и методы проведения занятия: рассказ, вопросно-ответная форма.

Тема 5.9. «Закрепление техники выполнения удара ап чаги, долио чаги, юп чаги»

Теория: совершенствование техники выполнения удара ап чаги, долио чаги, юп чаги.

Практика: общая физическая подготовка.

Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, упражнение.

Тема 5.10. «Закрепление техники выполнения удара ап чаги, долио чаги, юп чаги»

Теория: совершенствование техники выполнения удара ап чаги, долио чаги, юп чаги.

Практика: специальная физическая подготовка.

Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, упражнение.

Тема 5.11. «Техника выполнение ударов ногами. Успешные практики»

Теория: рассказ о достижениях, успешных практиках.

Практика: дискуссия, индивидуальные рекомендации.

Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, вопросно-ответная форма.

Тема 5.12. «Техника выполнение ударов ногами. Мастер-класс по совершенствованию техники»

Теория: описание способов совершенствования техники выполнения ударов ногами.

Практика: мастер-класс.

Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, мастер-класс, игра.

Раздел 6. Степовая подготовка (12 часов)

Тема 6.1. «Развитие выносливости. Техника степа»

Теория: правильная техника выполнения упражнений ОФП.

Практика: отработка правильной постановки рук, правильной постановки ног, перемещений, ОРУ. СБУ.

Формы и методы проведения занятия: объяснение, упражнение.

Тема 6.2. «Развитие выносливости. Степ в атаке и контратаке «шагом»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: Степ в атаке и контратаке «шагом», ОРУ.

Формы и методы проведения занятия: объяснение, упражнение, игра.

Тема 6.3. «Развитие выносливости. ОФП»

Теория: правильная техника выполнения упражнений ОФП.

Практика: сдача нормативов ОФП.

Формы и методы проведения занятия: объяснение, упражнение.

Тема 6.4. «Развитие выносливости. Техника степа в атаке и контратаке «подскок», «отскок»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика отработка правильной постановки рук, правильной постановки ног, перемещений, ОРУ, СБУ.

Формы и методы проведения занятия: объяснение, упражнение.

Тема 6.5. «Развитие выносливости. степа в атаке и контратаке «подскок», «отскок»

Теория: правильная техника выполнения упражнений ОФП.

Практика: степ в атаке и контратаке «подскок», «отскок», ОРУ.

Формы и методы проведения занятия: объяснение, упражнение.

Тема 6.6. «Развитие выносливости. Степ в атаке и контратаке «шаг через спину»

Теория: правильная техника выполнения ОРУ.

Практика: Степ в атаке и контратаке «шаг через спину», ОРУ.

Формы и методы проведения занятия: объяснение, упражнение.

Раздел 7. Воспитательная работа (8 часов)

Тема 7.1. «Основы тхэквондо»

Теория: рассказ о возникновении и развитии вида спорта «тхэквондо».

Практика: беседа с обучающимися, просмотр видеоролика о тхэквондо, опрос, ответы на вопросы.

Формы и методы проведения занятия: показ, дискуссия, просмотр видеоролика <https://www.youtube.com/watch?v=spU8Q9FR2Vo>.

Тема 7.2. «Движение – это жизнь»

Теория: лекция по теме.

Практика: дискуссия по теме, групповая проектная работа «Как спорт влияет на здоровье».

Формы и методы проведения занятия: дискуссия, проектная деятельность, групповая работа.

Тема 7.3. «День спорта и здоровья»

Теория: правила поведения, техника безопасности во время занятия на свежем воздухе.

Практика: учебно-тренировочное занятие на свежем воздухе, игры, эстафеты.

Формы и методы проведения занятия: объяснение, упражнение, игра.

Тема 7.4. «День боевых искусств»

Теория: презентация по теме.

Практика: дискуссия, мастер-класс с приглашённым тхэквондистом, отработка приёмов.

Формы и методы проведения занятия: дискуссия, мастер-класс, вопросно-ответная форма.

Раздел 8. Контроль (8 часов)

Тема 8.1. «Вводный контроль. Сдача нормативов»

Теория: инструктаж, показатели, техника выполнения упражнений.

Практика: сдача нормативов общей физической подготовки, обсуждение результатов.

Формы и методы проведения занятия: объяснение, упражнение, беседа.

Тема 8.2. «Промежуточный контроль. Сдача нормативов»

Теория: инструктаж, показатели, техника выполнения упражнений.

Практика: сдача нормативов общей физической подготовки, обсуждение результатов.

Формы и методы проведения занятия: объяснение, упражнение, беседа.

Тема 8.3. «Итоговый контроль. Онлайн-тестирование»

Теория: инструктаж по выполнению тестирования на онлайн-платформе Online Test Pad.

Практика: выполнение тестирования по теоретическим основам тхэквондо.

Формы и методы проведения занятия: объяснение, тестирование, работа с онлайн-платформой <https://onlinetestpad.com/ru>.

Тема 8.4. «Итоговый контроль. Сдача нормативов»

Теория: инструктаж, показатели, техника выполнения упражнений.

Практика: сдача нормативов общей физической подготовки, обсуждение результатов.

Формы и методы проведения занятия: объяснение, упражнение, беседа.

Планируемые результаты освоения программы

раздел программы или задача	планируемый результат			механизм отслеживания
	высокий	средний	низкий	
«Техника безопасности и правила поведения»	знает правила поведения на занятии и технику безопасности и ведёт себя в рамках этих правил	знает правила по технике безопасности и правила поведения, но не всегда следует им	плохо знает правила поведения, технику безопасности. Наблюдаются нарушения в поведении. Требуется напоминание	наблюдение беседа опрос

			педагога	
«Подготовка к тхэквондо»	знает способы выполнения упражнений общей физической подготовки на развитие основных физических качеств и уверенно выполняет	знает способы выполнения упражнений общей физической подготовки на развитие основных физических качеств, но выполняет неуверенно	частично знает способы выполнения упражнений общей физической подготовки на развитие основных физических качеств, но требуется помощь при выполнении	наблюдение беседа опрос
«Растяжка»	знает технику растяжки, правильную постановку ног. Умеет выполнять поперечный, продольный шпагат	знает технику растяжки, правильную постановку ног. Делает ошибки при выполнении поперечного продольного шпагата	частично знает технику растяжки, правильную постановку ног. Не умеет выполнять поперечный, продольный шпагат	наблюдение беседа опрос
«Базовые удары и блоки руками»	знает технику выполнения ударов и блоков руками. Умеет правильно выполнять удар, блок	знает технику выполнения ударов и блоков руками. Делает ошибки при выполнении удара, блока	частично знает технику выполнения ударов и блоков руками. Не умеет выполнять удар, блок	наблюдение беседа опрос
«Базовые удары ногами»	знает технику выполнения ударов ногами. Умеет правильно выполнять удар	знает технику выполнения ударов ногами. Делает ошибки при выполнении удара	частично знает технику выполнения ударов ногами. Не умеет выполнять удар	наблюдение беседа опрос
«Степовая подготовка»	знает технику выполнения степа. Умеет правильно выполнять упражнения на выносливость	знает технику выполнения степа. Делает ошибки при выполнении упражнений на выносливость	частично знает технику выполнения степа. Не умеет выполнять упражнения на выносливость	наблюдение беседа опрос

«Воспитательная работа»	запоминает материал, может пересказать	запоминает материал не в полном объёме	невнимательны й	наблюдение беседа опрос
«Вводный контроль»	бег 30 м (сек.) – 6,0 кросс 1,5 км (мин.) – 9,5 прыжок в длину с места (см.) – 160 поднимание туловища пресс 30 сек (раз) – 20 подтягивание из виса (раз) – 4 отжимания от пола (раз) – 5 выполнение ударов ногами 30 сек (раз) – 15 «мост», складка, шпагат (см.) – 30	бег 30 (сек.) – 6,6 кросс 1,5 км (мин.) – 10,3 прыжок в длину с места (см.) – 150 поднимание туловища пресс 30 сек (раз) – 15 подтягивание из виса (раз) – 2 отжимания от пола (раз) – 3 выполнение ударов ногами 30 сек (раз) – 12 «мост», складка, шпагат (см.) – 35	бег 30 м (сек.) – 7,0 и более кросс 1,5 км (мин.) – 11,0 и более прыжок в длину с места (см.) – 130 и менее поднимание туловища пресс 30 сек (раз) – 1 и менее подтягивание из виса (раз) – 0 отжимания от пола (раз) – 1 и менее выполнение ударов ногами 30 сек (раз) – 10 «мост», складка, шпагат (см.) – 40	результаты протоколов
«Промежуточный контроль»	бег 30 м (сек.) – 5,8 прыжок в длину с места (см.) – 165 поднимание туловища пресс 30 сек (раз) – 23 подтягивание	бег 30 м (сек.) – 6,3 прыжок в длину с места (см.) – 155 поднимание туловища пресс 30 сек (раз) – 18 подтягивание	бег 30 м (сек.) – 6,8 прыжок в длину с места (см.) – 135 поднимание туловища - пресс 30 сек (раз) – 5 подтягивание	результаты протоколов

	из виса (раз) – 5	из виса (раз) – 3	из виса (раз) – 1	
	отжимания от пола (раз) – 7	отжимания от пола (раз) – 4	отжимания от пола (раз) – 2	
	выполнение ударов ногами 30 сек (раз) – 19	выполнение ударов ногами 30 сек (раз) – 16	выполнение ударов ногами 30 сек (раз) – 13	
	«мост», складка, шпагат (см.) – 23	«мост», складка, шпагат (см.) – 28	«мост», складка, шпагат (см.) – 33	
«Итоговый контроль»	бег 30 м (сек.) – 5,5	бег 30 (сек.) – 6,0	бег 30 м (сек.) – 6,5	результаты протоколов
	прыжок в длину с места (см.) – 170	прыжок в длину с места (см.) – 160	прыжок в длину с места (см.) – 140	
	поднимание туловища пресс 30 сек (раз) – 25	поднимание туловища пресс 30 сек (раз) – 20	поднимание туловища пресс 30 сек (раз) – 15	
	подтягивание из виса (раз) – 6	подтягивание из виса (раз) – 4	подтягивание из виса (раз) – 2	
	отжимания от пола (раз) – 8	отжимания от пола (раз) – 5	отжимания от пола (раз) – 3	
	выполнение ударов ногами 30 сек (раз) – 23	выполнение ударов ногами 30 сек (раз) – 20	выполнение ударов ногами 30 сек (раз) – 17	
	«мост», складка, шпагат (см.) – 15	«мост», складка, шпагат (см.) – 20	«мост», складка, шпагат (см.) – 25	

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Организационно-педагогические условия реализации программы

Условия реализации программы

- помещение, приспособленное для занятий в гимназии №77;
- спортивный зал в ГДТДиМ №1;
- стадион.

Материально-технические условия

- малый спортивный зал в гимназии №77 г. Набережные Челны;
- спортивный зал в ГДТДиМ №1;
- наглядные пособия;
- оборудование, необходимое для занятий;
- скакалки;
- мячи;
- ракетки;
- обручи.

Внешние условия

- участие в соревнованиях;
- участие в массовых мероприятиях отдела «Олимпиец» и Дворца.

2.2. Формы контроля

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:

- вводный, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;
- промежуточный в середине года;
- итоговый, проводимый после завершения всей учебной программы в конце учебного года.

Основными показателями выполнения программных требований являются:

- выполнение контрольных нормативов;
- овладение теоретическими знаниями;
- знание и выполнение правил тхэквондо, специальных упражнений;
- способность применять основные приёмы самоконтроля;
- знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;
- знание основ истории развития тхэквондо.

Диагностика уровня знаний обучающихся

Низкий уровень – отвечает на наводящие вопросы педагога, уметь выполнять самостраховку с помощью педагога;

Средний уровень – уметь провести и организовать 1 игру с помощью педагога, неуверенно рассказывает;

Высокий уровень – уверенно рассказывать о значении физических нагрузок на организм человека, свободно уметь организовать и провести 2 игры.

Механизм отслеживания (формы)

Основными формами подведения итогов программы являются:

- контрольные нормативы, в частности, умение осуществлять бег высоко поднимая колени, различные виды прыжков и кувырков, умение выполнять индивидуальные и коллективные действия.

По результатам итогового контроля выпускники объединения получают свидетельство о дополнительном образовании с учетом освоения материала программы на стартовом, базовом и продвинутом уровнях.

Для оценки изменений качеств личности используется сводная таблица показателей динамики и уровня личностного развития обучающихся. Показатели измеряются 2 раза в год, в начале учебного года, в сентябре, и при завершении учебного года, в мае. Измерения проводятся на каждом году обучения.

Сводная таблица показателей динамики и уровня личностного развития обучающихся

ФИО педагога _____ объединения _____ в
 20__ / 20__ уч. году
 группа _____ возраст детей _____ год обучения _____ особые замечания _____

№	Ф. И. обучающегося	Показатели развития личности обучающихся														Индивидуальные особенности личности ребенка	Итог	
		Активность		Развитие интеллектуальной сферы		Развитие эмоциональной сферы		Целеустремленность		Креативность		Сформированность отношений к различным		Нравственное развитие				
		Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К			Н
1.																		
2.																		
3.																		
4.																		
5.																		
6.																		
7.																		
8.																		
9.																		
10.																		
11.																		
12.																		
13.																		
14.																		
15.																		
	Итого:																	

Показатели развития личности ребёнка

Шкала оценки развития личности ребенка

При оценке личностного роста обучающихся используется карта личностного роста обучающихся.

Баллы по данной шкале выставляются в КЛРО следующим образом:

критический		допустимый		рациональный		оптимальный	
1	2	3	4	5	6	7	

- 1 – 2,5 баллов – критический уровень
- 2,5 – 4 баллов – допустимый уровень
- 4 – 5,5 баллов – рациональный уровень
- 5,5 – 7 баллов – оптимальный уровень

1. Активность – это деятельное участие ребёнка в освоении окружающего мира.
2. Развитость эмоциональной сферы – развитость формы выражения внутренних переживаний ребёнка.
3. Целеустремлённость – сочетает в себе наличие выбранной цели и волевое управление своим поведением. Человеку важно уметь видеть цель, учитывать свои возможности, уметь планировать свои действия.
4. Креативность – творческие способности человека, которые могут проявляться в мышлении, чувствах, общении, отдельных видах деятельности.
5. Развитость интеллектуальной сферы – развитость умственных способностей ребенка. От умственных способностей зависит успешность освоения ребенком различных видов деятельности. Понятие включает в себя способность усваивать новую информацию, логично излагать собственные мысли.
6. Нравственное развитие – добровольное соблюдение ребенком принятых норм и правил поведения в обществе. Понятие включает в себя культуру поведения и общения, которая проявляется в доброжелательности, отзывчивости, тактичности, честности, уважительности.
7. Сформированность отношения к различным сферам деятельности – сформированность собственного отношения ребёнка к самому себе, другим людям, окружающему миру.
8. Индивидуальные особенности – а) особенности ВНД (тип темперамента: холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик); б) ведущая репрезентативная система (визуал, аудиал, кинестетик).

Критерии оценки показателей

1. Активность:
Оптимальный уровень – регулярно проявляет активность в решении поставленных задач, самостоятельно организует свою деятельность, часто выступает организатором и инициатором коллективных дел.
Рациональный уровень – ответственно относится к порученным заданиям, но не всегда проявляет инициативу и организаторские способности.
Допустимый уровень – активность в делах коллектива ситуативна, организаторские способности развиты слабо, не стремится довести дело до конца, старается не участвовать в коллективных мероприятиях.

Критический уровень – пассивен, характерная позиция- слушатель, наблюдатель; к делам коллектива безразличен.

2. Развитость эмоциональной сферы:

Оптимальный уровень – умеют глубоко эмоционально переживать и живо реагировать на жизненные явления; как правило, не только сочувствует и сопереживает другим людям, но и старается помочь им преодолеть жизненные трудности; хорошо владеет собой.

Рациональный уровень – может живо и эмоционально реагировать на жизненные явления, умеют сочувствовать, сопереживать другим людям, но проявляется это не регулярно.

Допустимый уровень – эмоционально реагирует на жизненные явления, но не умеют сочувствовать и сопереживать другим людям.

Критический уровень – свойственны отчуждённость, безразличность, равнодушие к происходящему вокруг, не умеют и не желают сочувствовать, сопереживать другим людям.

3. Целеустремлённость (для младшего школьного возраста):

Оптимальный уровень – проявляет собранность, организованность, настойчив в достижении поставленных целей, стремится добиться высоких результатов в своей деятельности.

Рациональный уровень – может поставить перед собой цель, но не всегда добивается её осуществления; не проявляет упорства в обогащении знаниями, умениями, навыками.

Допустимый уровень – не считает нужным ставить перед собой конкретные цели, чаще всего полагается на рекомендации взрослых, сверстников и воспринимает это как необходимость.

Критический уровень – отсутствует собранность, организованность, не желает преодолевать трудности; равнодушно относится к результатам своей деятельности.

Целеустремленность (для подросткового и старшего.школьного возраста)

Оптимальный уровень – умеет ставить перед собой цель и добиваться ее осуществления, осознаёт, кем и каким хочет стать, стремится к знаниям в сфере выбранного жизненного становления.

Рациональный уровень – может поставить перед собой цель, но не всегда добивается её осуществления, осознаёт, кем и каким хочет стать, но упорства в обогащении знаниями не проявляет.

Допустимый уровень – не всегда собран, организован, не всегда настойчив в достижении поставленных целей; не всегда стремится добиться результатов деятельности.

Критический уровень – целеустремлённость отсутствует полностью; не задумывается о дальнейшем жизненном становлении, не хочет знать кем и каким хочет стать.

4. Креативность.

Оптимальный уровень – предпочитает решать новые, нестандартные задачи, всегда искать различные, в том числе и собственные пути решения.

Рациональный уровень – проявляет стремление решать нестандартные задачи, находить собственные способы решения, без опоры на заданные образцы, но не всегда доводит начатое дело до конца. Добиваясь результата, может довольствоваться внешним оригинальничанием.

Допустимый уровень – предпочитает стандартные типовые задачи, действовать по образцу; редко проявляет творческую инициативу, даже добиваясь определённых результатов.

Критический уровень – предпочитает решать стандартные типовые задачи, никогда не проявляет творческую инициативу.

5. Развитость интеллектуальной сферы.

Оптимальный уровень – хорошо понимает и всегда анализирует условия заданного до выполнения, может выполнить заданное несколькими способами и умеют выделить и рассказать о наиболее существенном в процессе получения результата; как правило, имеет своё мнение и умеют его представить другим; умеют делать обобщения, выводы; хорошо применяет полученные знания на практике.

Рациональный уровень – как правило, понимает и умеет проанализировать условия задачи, умеют объяснить полученный конкретный результат и способ его получения; не всегда умеют применять знания на практике за пределами ситуации их получения.

Допустимый уровень – не всегда логично и систематизировано излагает свои мысли, новый материал усваивает частично; свойственны медленное решение задач и длительное обдумывание ответа на вопрос.

Критический уровень – не всегда понимает и часто затрудняется в анализе условий задачи; трудно осваивает новую информацию и практические действия; не может логично и систематизировано изложить свои мысли; нуждается в дополнительной индивидуальной работе.

6. Нравственное развитие.

Оптимальный уровень – отличается высокой степенью ответственности, добросовестностью, порядочностью, стойкими моральными принципами, развитым самоконтролем и стремлением к утверждению общечеловеческих ценностей иногда в ущерб личным целям.

Рациональный уровень – знают правила и нормы поведения, принятые в обществе, но не всегда их придерживаются; не всегда умеют регулировать своё поведение и контролировать свои эмоции.

Допустимый уровень – не всегда осознаёт правила и нормы поведения, принятые в обществе. Склонен к непостоянству, легко бросает начатое дело, часто теряется, не умеют организовать порядок выполнения своих дел.

Критический уровень – указывает на слабую волю и плохой самоконтроль (особенно над желаниями); недобросовестен, не прилагает усилий к выполнению общественных требований и культурных норм; презрительно относится к моральным ценностям.

7. Сформированность отношения к различным сферам деятельности.

Оптимальный уровень – имеет внутренние отношенческие установки к разным сферам деятельности, которые осознанно определены и проявляются в поведении в различных ситуациях, умеют строить гибкие, позитивные отношения с окружающими и с самим собой. Практически сформирована структура «Я», высокая степень позитивного самовосприятия, умение самовыражаться, уважительно относиться к себе как к личности и индивидуальности.

Рациональный уровень – как правило, имеет избирательное, но достаточно устойчивое отношение к различным сферам деятельности; складываются внутренние установки, привычки и индивидуальные предпочтения в соответствии с принятыми в ближайшем сообществе нормами; умеют строить позитивные отношения с окружающими и с самим собой. Уделяет собственному «Я» достаточно внимания, старается быть позитивным в своём самовосприятии, а также серьёзно задумывается о способах самовыражения.

Допустимый уровень – имеет недостаточно устойчивое отношение к различным сферам деятельности; не всегда умеют строить позитивные взаимоотношения с окружающими и с самим собой, не всегда отличается адекватной самооценкой; затрудняется в постановке целей и предвидении результатов своей деятельности;

Критический уровень – отличается неадекватной самооценкой; отсутствием ориентации на будущее; неспособен поддерживать длительные отношения и выстраивать позитивные, доверительные отношения как со сверстниками, так и со взрослыми. Свойственен повышенный уровень конфликтности. Не способен ставить цели и предвидеть результаты своей деятельности.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно-правовые документы

1. Конвенция ООН о правах ребенка [Электронный ресурс] / Конвенция. - Режим доступа: [https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_9959/] (дата обращения 15.05.2025г.);
2. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 23.05.2025 г.) [Электронный ресурс] / Федеральный закон. – Режим доступа: [<https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=500648>] (дата обращения 10.08.2025г.);
3. Федеральный закон от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (ред. от 22.06.2024 г.). [Электронный ресурс] / Федеральный закон. Режим доступа: [https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_357066/] (дата обращения 10.05.2025г.);
4. Федеральный закон от 31.07.2020 г. №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся». [Электронный ресурс] / Федеральный закон. - Режим доступа: [<https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=367326>]] (дата обращения 15.05.2025г.);
5. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации». [Электронный ресурс] / Федеральный закон. - Режим доступа: [https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_19558/] (дата обращения 15.05.2025г.);
6. Указ президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. №809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей». [Электронный ресурс] / Указ. - Режим доступа: [<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405579061/>] (дата обращения 15.05.2025г.);
7. Указ президента Российской Федерации от 09.07.2021 г. №400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации». [Электронный ресурс] / Указ. - Режим доступа: [<https://base.garant.ru/401425792/>] (дата обращения 15.05.2025г.);
8. Указ Президента РФ от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года». [Электронный ресурс] / Указ. - Режим доступа: [<http://kremlin.ru/acts/bank/50542>] (дата обращения 15.05.2025г.);
9. Указ Президента Российской Федерации от 28.02.2024г. №145 «О Стратегии научно-технологического развития Российской Федерации». [Электронный ресурс] / Указ. - Режим доступа: [<http://kremlin.ru/acts/bank/50358>] (дата обращения 15.05.2025г.);
10. Указ Президента Российской Федерации от 29.05.2017 No 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства». План основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года. Утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 23.01.2021 No 122-р (в редакции распоряжения Правительства Российской Федерации от 12.06.2025 No 1547-р.) [Электронный ресурс] / Указ. - Режим доступа: [<http://static.government.ru/media/files/3WkqE4GAwQXaIGxpAipFLmqCYZ361Kj0.pdf>] (дата обращения 10.08.2025г.);

11. Федеральный закон от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (ред. от 22.06.2024 г.). [Электронный ресурс] / Федеральный закон. Режим доступа: [https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_357066/] (дата обращения 15.05.2025г.);

12. Федеральный проект «Мы вместе» национального проекта «Молодежь и дети». [Электронный ресурс] / Федеральный проект. - Режим доступа: [<https://национальныепроекты.рф/new-projects/molodezh-i-deti/>] (дата обращения 15.05.2025г.);

13. Приказ Министерства просвещения РФ от 18.07.2024 г. №499 «Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования». [Электронный ресурс] / Приказ. Режим доступа: [<http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202408160022>] (дата обращения 15.05.2025г.);

14. Приказ Министерства науки и высшего образования и науки № 465 и Министерства просвещения №345 Российской Федерации от 19.05.2022 года «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ. [Электронный ресурс] / Приказ. - Режим доступа: [<https://docs.cntd.ru/document/436767209>] (дата обращения 15.05.2025г.);

15. Приказ Министерства просвещения России от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 21 апреля 2023 г.). [Электронный ресурс] / Приказ. - Режим доступа: [<https://sudact.ru/law/prikaz-minprosveshcheniia-rossii-ot-03092019-n-467/>] (дата обращения 25.02.2025 г.);

16. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». [Электронный ресурс] / Приказ. - Режим доступа: [<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425/>] (дата обращения 25.02.2025г.);

17. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ») и примерной формой договора (изм. 22.02.2023 г.). [Электронный ресурс] / Приказ. - Режим доступа: [<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74526602/>] (дата обращения 15.05.2025г.);

18. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации, Министерства экономического развития Российской Федерации от 19.12.2019 № 702/811 «Об утверждении общих требований к организации и проведению в природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождения туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых организациями, осуществляющими

образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления, и к порядку уведомления уполномоченных органов государственной власти о месте, сроках и длительности проведения таких мероприятий». [Электронный ресурс] / Приказ. - Режим доступа: [<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/73807206/>] (дата обращения 25.02.2025 г.);

19. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.10.2024 № 704 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования [Электронный ресурс] / Приказ. – Режим доступа: [<http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202502120007>] (дата обращения 10.08.2025г.);

20. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р (в редакции от 01.07.2025г.). [Электронный ресурс] / Концепция. - Режим доступа: [<http://government.ru/docs/all/140314/>] (дата обращения 25.02.2025г.);

21. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации «Об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта» от 21.03.2008 г. № ЮА-02-07/912 (дополнение к Методическим рекомендациям по организации деятельности спортивных школ по организации и деятельности спортивных школ Российской Федерации от 12.12.2006 г. № СК02-10/3685) [Электронный ресурс] / Письмо. - Режим доступа: [<https://legalacts.ru/doc/pismo-rossporta-ot-21032008-n-ia-02-07912-metodicheskie/>] (дата обращения 10.08.2025г.);

22. Письмо Минпросвещения России от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны»). [Электронный ресурс] / Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации. - Режим доступа: [<https://legalacts.ru/doc/pismo-minprosveshchenija-rossii-ot-29092023-n-ab-393506-o-metodicheskikh/>] (дата обращения 15.05.2025г.);

23. Письмо Минпросвещения России от 31.01.2022 г. № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»). [Электронный ресурс] / Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации. -Режим доступа: [https://fsosh1-sr.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Pis_mo_Minprosvesheniya_Rossii_ot_31.01.2022_N_DG_2450_6.pdf] (дата обращения 15.05.2025г.);

24. Постановление главного государственного санитарного врача федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека Российской Федерации от 28.09.2020г. №28 об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха

и оздоровления детей и молодежи». [Электронный ресурс] / Постановление. - Режим доступа: [<https://clck.ru/gkzddq>] (дата обращения 15.05.2025г.);

25. Постановление государственного санитарного врача Российской Федерации от 17.03.2025 № 2 «О внесении изменений в санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2» [Электронный ресурс] / Постановление. - Режим доступа: [<http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202505200002>] (дата обращения 10.08.2025г.);

26. Постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 г. № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» (изм. 24.06.2024 г.). [Электронный ресурс] / Постановление. - Режим доступа: [<https://base.garant.ru/71848426/>] (дата обращения 15.05.2025г.);

27. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021г. №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых». [Электронный ресурс] / Приказ. - Режим доступа: [<https://docs.cntd.ru/document/726730634>] (дата обращения 15.05.2025г.);

28. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 г. №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». [Электронный ресурс] / Приказ. - Режим доступа: [<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72131012/>] (дата обращения 15.05.2025г.);

29. Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года [Электронный ресурс] / Распоряжение. - Режим доступа: [<http://static.government.ru/media/files/Rr4JTrKDQ5nANTR1Oj29BM7zJBHXM05d.pdf>] (дата обращения 10.08.2025г.);

30. Распоряжение Правительства РФ от 28 декабря 2021 г. № 3894-р Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по реализации Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года (с изм. 24.10.2024 г.) [Электронный ресурс] / Распоряжение. - Режим доступа: [<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/403305437/>] (дата обращения 10.08.2025г.);

31. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 01.07.2025 г. № 1745-р О внесении изменений в Концепцию развития дополнительного образования детей до 2030 года, утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р, и утверждении плана мероприятий по реализации Концепции [Электронный ресурс] / Распоряжение. - Режим доступа: [<https://docs.cntd.ru/document/1313307428/titles/6500IL>] (дата обращения 10.08.2025г.);

32. Распоряжение Правительства РФ от 01.07.2024 г. № 1734-р «Об утверждении Плана мероприятий по реализации в 2024-2026 г.г. Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».

[Электронный ресурс] / Распоряжение Правительства РФ. - Режим доступа: [\[https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/409217040/\]](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/409217040/) (дата обращения 15.05.2025г.);

33. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29.05.2015г. №996-п. [Электронный ресурс] / Стратегия. - Режим доступа: [\[https://docs.cntd.ru/document/420277810\]](https://docs.cntd.ru/document/420277810) (дата обращения 15.05.2025г.);

34. Национальный стандарт РФ ГОСТ Р 7.0.103-2023 «Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу. Библиотечно-информационное обслуживание. Термины и определения» (утв. и введен в действие приказом Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии от 28 декабря 2023 г. N 1694-ст). [Электронный ресурс] / Национальный стандарт. - Режим доступа: [\[https://shkola9shhekino-r71.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/gost.pdf\]](https://shkola9shhekino-r71.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/gost.pdf) (дата обращения 15.05.2025г.);

35. Закон Республики Татарстан от 08.07.1992г. №1560-12 «О государственных языках Республики Татарстан и других языках» (с изменениями, внесенными Законом РТ от 06.04.2023г. №24-ЗРТ). [Электронный ресурс] / Закон. - Режим доступа: [\[https://docs.cntd.ru/document/424031955\]](https://docs.cntd.ru/document/424031955) (дата обращения 15.05.2025г.);

36. Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных), Казань, РЦБР, 2023г. [Электронный ресурс] / Методические рекомендации. - Режим доступа: [\[https://edu.tatar.ru/upload/storage/org2399/files/07_03_23_2749-23%20Метод_реком%20по%20ДОП%20\(новые\).pdf\]](https://edu.tatar.ru/upload/storage/org2399/files/07_03_23_2749-23%20Метод_реком%20по%20ДОП%20(новые).pdf) (дата обращения 15.05.2025г.);

37. Лицензия на осуществление образовательной деятельности Дворца от 20.01.2016г. №7729. [Электронный ресурс] / Лицензия. - Режим доступа: [\[https://edu.tatar.ru/n_chelny/gdtdim.htm/page4787763.htm\]](https://edu.tatar.ru/n_chelny/gdtdim.htm/page4787763.htm) (дата обращения 15.05.2025г.);

38. Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Городской дворец творчества детей и молодежи №1». [Электронный ресурс] / Устав. - Режим доступа: [\[https://edu.tatar.ru/n_chelny/gdtdim.htm/page4388728.htm\]](https://edu.tatar.ru/n_chelny/gdtdim.htm/page4388728.htm) (дата обращения 15.05.2025г.).

печатные издания

1. Дубровский, В. И. Массаж при травмах и заболеваниях у спортсменов / В. И. Дубровский. – М. : Физкультура и спорт, 1999. – 128 с.
2. Дубровский, В. И. Спортивная медицина / В. И. Дубровский. – М. : Владос, 1999. – 544 с.
3. Лях, В. И., Зданевич, А. А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2010. – 169 с.
4. Мехрикадзе, В. В. Тренировка юного спринтера / В. В. Мехрикадзе. – М. : Физкультура и спорт, 1999. – 152 с.
5. Попов, А. Л. Спортивная психология / А. Л. Попов. – М. : Флинта, 2013. – 159 с.
6. Холодов, Ж. К., Кузнецов, В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2000. – 479 с.
7. Тхэквондо. - Карамов С.К., 2004г.
8. Тхэквондо: Базовый курс: Перевод с англ., - Сон А.С., Кларк Р.Дж., 2004г.
9. Таэквон-до. пособие для обучающихся - Ташкентский центр таэквон-до ИТФ, 1992г.
10. Таэквон-до – образ жизни, Набережные Челны «Хэерле иртэ», 2000г.

11. Тхэквондо – путь к совершенству, В.Лигай, 1998г.

литература для детей

1. Былеева, Л. Л. Подвижные игры / Л. Л. Былеева. – Москва : Физическая культура, 2008. – 277 с.
2. Кузнецов, В.С., Колодницкий, Г.А. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – Москва : Дрофа, 2007. – 172 с.
3. Кузнецов, В.С., Колодницкий, Г.А. Планирование и организация занятий / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – Москва : Дрофа, 2008. – 131 с.
4. Попов, В. Б. Прыжки в длину / В. Б. Попов. – Москва : Физкультура и спорт, 2011. – 55 с.

интернет-ресурсы

1. <https://tkdrussia.ru/>
2. <http://www.sport-express.ru/>
3. <http://tkd-gor.ru/istoriya-taekwondo-wt/>

Календарный учебный график программы «Тхэквондо»

№ п/п	месяц	число	время проведения занятия	форма занятия	количество часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
1.	сентябрь			занятие-ознакомление, метод беседы, практическая работа	2	«Техника безопасности по виду спорта «ТХЭКВОНДО»	ОО №77, ГДТДиМ №1	опрос
2.	сентябрь			занятие-ознакомление, метод беседы, практическая работа	2	«Правила поведения на занятиях»	ОО №77, ГДТДиМ №1	опрос
3.	сентябрь			контрольное занятие, демонстрация, практическая работа	2	«Вводный контроль. Сдача нормативов»	ОО №77, ГДТДиМ №1	контрольные нормативы
4.	сентябрь			учебно-тренировочное занятие, демонстрация	2	«Подготовка к тхэквондо. Развитие силы»	ОО №77, ГДТДиМ №1	наблюдение, упражнение
5.	сентябрь			учебно-тренировочное занятие, демонстрация	2	«Подготовка к тхэквондо. Развитие силы»	ОО №77, ГДТДиМ №1	наблюдение, упражнение
6.	сентябрь			учебно-тренировочное занятие, демонстрация	2	«Подготовка к тхэквондо. Развитие силы»	ОО №77, ГДТДиМ №1	наблюдение, упражнение
7.	сентябрь			учебно-тренировочное занятие, демонстрация	2	«Подготовка к тхэквондо. Развитие быстроты»	ОО №77, ГДТДиМ №1	наблюдение, упражнение

8.	сентябрь			учебно-тренировочное занятие, демонстрация	2	«Подготовка к тхэквондо. Развитие быстроты»	ОО №77, ГДТДиМ №1	наблюдение, упражнение
9.	октябрь			учебно-тренировочное занятие, демонстрация	2	«Подготовка к тхэквондо. Развитие быстроты»	ОО №77, ГДТДиМ №1	наблюдение, упражнение
10.	октябрь			учебно-тренировочное занятие, демонстрация	2	«Подготовка к тхэквондо. Развитие выносливости»	ОО №77, ГДТДиМ №1	наблюдение, упражнение
11.	октябрь			учебно-тренировочное занятие, демонстрация	2	«Подготовка к тхэквондо. Развитие выносливости»	ОО №77, ГДТДиМ №1	наблюдение, упражнение
12.	октябрь			учебно-тренировочное занятие, демонстрация	2	«Подготовка к тхэквондо. Развитие выносливости»	ОО №77, ГДТДиМ №1	наблюдение, упражнение
13.	октябрь			учебно-тренировочное занятие, демонстрация	2	«Подготовка к тхэквондо. Развитие гибкости»	ОО №77, ГДТДиМ №1	наблюдение, упражнение
14.	октябрь			учебно-тренировочное занятие, демонстрация	2	«Подготовка к тхэквондо. Развитие гибкости»	ОО №77, ГДТДиМ №1	наблюдение, упражнение
15.	октябрь			учебно-тренировочное занятие, демонстрация	2	«Подготовка к тхэквондо. Развитие гибкости»	ОО №77, ГДТДиМ №1	наблюдение, упражнение
16.	октябрь			учебно-тренировочное занятие, демонстрация	2	«Техника растяжки. Вводное занятие»	ОО №77, ГДТДиМ №1	наблюдение, упражнение
17.	ноябрь			воспитательное мероприятие, лекция, беседа	2	«Основы тхэквондо»	ОО №77, ГДТДиМ №1	участие в мероприятии, опрос
18.	ноябрь			учебно-тренировочное занятие, демонстрация	2	«Техника растяжки. Расслабление мышц ног при растяжке»	ОО №77, ГДТДиМ №1	наблюдение, упражнение

19.	ноябрь			учебно-тренировочное занятие, демонстрация	2	«Техника растяжки. Постановка рук»	ОО №77, ГДТДиМ №1	наблюдение, упражнение
20.	ноябрь			учебно-тренировочное занятие, демонстрация	2	«Техника растяжки. Постановка ног»	ОО №77, ГДТДиМ №1	наблюдение, упражнение
21.	ноябрь			учебно-тренировочное занятие, демонстрация	2	«Техника растяжки. Поперечный шпагат»	ОО №77, ГДТДиМ №1	наблюдение, упражнение
22.	ноябрь			учебно-тренировочное занятие, демонстрация	2	«Техника растяжки. Поперечный шпагат»	ОО №77, ГДТДиМ №1	наблюдение, упражнение
23.	ноябрь			учебно-тренировочное занятие, демонстрация	2	«Техника растяжки. Поперечный шпагат»	ОО №77, ГДТДиМ №1	наблюдение, упражнение
24.	ноябрь			учебно-тренировочное занятие, демонстрация	2	«Закрепление техники растяжки». Поперечный шпагат»	ОО №77, ГДТДиМ №1	наблюдение, упражнение
25.	декабрь			учебно-тренировочное занятие, демонстрация	2	«Растяжка. Продольный шпагат»	ОО №77, ГДТДиМ №1	наблюдение, упражнение
26.	декабрь			учебно-тренировочное занятие, демонстрация	2	«Растяжка. Продольный шпагат. Техника «пружинки»	ОО №77, ГДТДиМ №1	наблюдение, упражнение
27.	декабрь			учебно-тренировочное занятие, демонстрация	2	«Техника растяжки. Продольный шпагат. Фиксация в максимальной точке»	ОО №77, ГДТДиМ №1	наблюдение, упражнение
28.	декабрь			учебно-тренировочное занятие, демонстрация	2	«Техника растяжки. Продольный шпагат. Закрепление»	ОО №77, ГДТДиМ №1	наблюдение, упражнение
29.	декабрь			учебно-тренировочное занятие, демонстрация	2	«Техника растяжки. Развитие координационных способностей»	ОО №77, ГДТДиМ №1	наблюдение, упражнение
30.	декабрь			учебно-тренировочное занятие, демонстрация	2	«Закрепление техники растяжки»	ОО №77, ГДТДиМ №1	наблюдение, упражнение
31.	декабрь			учебно-тренировочное занятие, демонстрация	2	«Подвижные игры»	ОО №77, ГДТДиМ №1	наблюдение, упражнение

32.	декабрь			контрольное занятие, демонстрация, практическая работа	2	«Промежуточный контроль. Сдача нормативов»	ОО №77, ГДТДиМ №1	протокол контрольных нормативов
33.	январь			воспитательное мероприятие, лекция, практическая работа	2	«Движение – это жизнь»	ОО №77, ГДТДиМ №1	участие в мероприятии, опрос
34.	январь			учебно-тренировочное занятие, демонстрация	2	«Развитие скоростных способностей, прыгучести, координации»	ОО №77, ГДТДиМ №1	наблюдение, упражнение
35.	январь			учебно-тренировочное занятие, демонстрация	2	«Изучение техники стойки чучхум соги»	ОО №77, ГДТДиМ №1	наблюдение, упражнение
36.	январь			учебно-тренировочное занятие, демонстрация	2	«Изучение удара в корпус монтон цируги»	ОО №77, ГДТДиМ №1	наблюдение, упражнение
37.	январь			учебно-тренировочное занятие, демонстрация	2	«Изучение удара в корпус монтон цируги»	ОО №77, ГДТДиМ №1	наблюдение, упражнение
38.	январь			учебно-тренировочное занятие, демонстрация	2	«Закрепление техники удара в корпус монтон цируги»	ОО №77, ГДТДиМ №1	наблюдение, упражнение
39.	январь			учебно-тренировочное занятие, демонстрация	2	«Изучение техники выполнения удара ойгуль цируги»	ОО №77, ГДТДиМ №1	наблюдение, упражнение
40.	январь			учебно-тренировочное занятие, демонстрация	2	«Закрепление техники выполнения удара ойгуль цируги»	ОО №77, ГДТДиМ №1	наблюдение, упражнение
41.	февраль			учебно-тренировочное занятие, демонстрация	2	«Развитие скоростных способностей, прыгучести, координации, выполнения удара	ОО №77, ГДТДиМ №1	наблюдение, упражнение

						арэ цируги»		
42.	февраль			учебно-тренировочное занятие, демонстрация	2	«Закрепление техники выполнения удара арэ цируги»	ОО №77, ГДТДиМ №1	наблюдение, упражнение
43.	февраль			учебно-тренировочное занятие, демонстрация	2	«Упражнения на развитие гибкости, блок монтон маки»	ОО №77, ГДТДиМ №1	наблюдение, упражнение
44.	февраль			учебно-тренировочное занятие, демонстрация	2	«Изучение техники выполнения блока монтон маки»	ОО №77, ГДТДиМ №1	наблюдение, упражнение
45.	февраль			учебно-тренировочное занятие, демонстрация	2	«Упражнение на развитие гибкости, блок ойгуль маки»	ОО №77, ГДТДиМ №1	наблюдение, упражнение
46.	февраль			учебно-тренировочное занятие, демонстрация	2	«Изучение техники выполнения блока арэ маки»	ОО №77, ГДТДиМ №1	наблюдение, упражнение
47.	февраль			учебно-тренировочное занятие, демонстрация	2	«Закрепление техник выполнения блоков руками»	ОО №77, ГДТДиМ №1	наблюдение, упражнение
48.	февраль			учебно-тренировочное занятие, демонстрация	2	«Изучение техники выполнения планки»	ОО №77, ГДТДиМ №1	наблюдение, упражнение
49.	март			учебно-тренировочное занятие, демонстрация	2	«Закрепление техники выполнения планки»	ОО №77, ГДТДиМ №1	наблюдение, упражнение
50.	март			учебно-тренировочное занятие, демонстрация	2	«Подвижные игры»	ОО №77, ГДТДиМ №1	наблюдение, упражнение
51.	март			учебно-тренировочное занятие, демонстрация	2	«Базовые удары ногами. Вводное занятие»	ОО №77, ГДТДиМ №1	наблюдение, упражнение
52.	март			учебно-тренировочное занятие, демонстрация	2	«Формирование духа спортсмена, волевых качеств»	ОО №77, ГДТДиМ №1	наблюдение, упражнение
53.	март			учебно-тренировочное занятие, демонстрация	2	«Техника выполнения удара ап чаги»	ОО №77, ГДТДиМ №1	наблюдение, упражнение

54.	март			учебно-тренировочное занятие, демонстрация	2	«Техника выполнение удара ап чаги»	ОО №77, ГДТДиМ №1	наблюдение, упражнение
55.	март			учебно-тренировочное занятие, демонстрация	2	«Техника выполнения удара долио чаги. Оработка техники выполнения удара долио чаги»	ОО №77, ГДТДиМ №1	наблюдение, упражнение
56.	март			учебно-тренировочное занятие, демонстрация	2	«Подвижные игры»	ОО №77, ГДТДиМ №1	наблюдение, упражнение
57.	март			воспитательное мероприятие, игра	2	«День спорта и здоровья»	ОО №77, ГДТДиМ №1	участие в мероприятии, опрос
58.	апрель			воспитательное мероприятие, беседа, мастер-класс	2	«День боевых искусств»	ОО №77, ГДТДиМ №1	участие в мероприятии, опрос
59.	апрель			учебно-тренировочное занятие, демонстрация	2	«Техника выполнения удара долио чаги. Изучение техники выполнения удара долио чаги»	ОО №77, ГДТДиМ №1	наблюдение, упражнение
60.	апрель			учебно-тренировочное занятие, демонстрация	2	«Техника выполнения удара юп чаги. Изучение техники выполнения удара юп чаги»	ОО №77, ГДТДиМ №1	наблюдение, упражнение
61.	апрель			учебно-тренировочное занятие, демонстрация	2	«Закрепление техники выполнения удара ап чаги, долио чаги, юп чаги»	ОО №77, ГДТДиМ №1	наблюдение, упражнение
62.	апрель			учебно-тренировочное занятие, демонстрация	2	«Закрепление техники выполнения удара ап чаги, долио чаги, юп чаги»	ОО №77, ГДТДиМ №1	наблюдение, упражнение

63.	апрель			учебно-тренировочное занятие, демонстрация	2	«Техника выполнения ударов ногами. Успешные практики»	ОО №77, ГДТДиМ №1	наблюдение, упражнение
64.	апрель			учебно-тренировочное занятие, демонстрация	2	«Техника выполнения ударов ногами. Мастер-класс по совершенствованию техники»	ОО №77, ГДТДиМ №1	наблюдение, упражнение
65.	апрель			учебно-тренировочное занятие, демонстрация	2	«Развитие выносливости. Техника степа»	ОО №77, ГДТДиМ №1	наблюдение, упражнение
66.	май			учебно-тренировочное занятие, демонстрация	2	«Развитие выносливости. Степ в атаке и контратаке «шагом»	ОО №77, ГДТДиМ №1	наблюдение, упражнение
67.	май			учебно-тренировочное занятие, демонстрация	2	«Развитие выносливости. ОФП»	ОО №77, ГДТДиМ №1	наблюдение, упражнение
68.	май			учебно-тренировочное занятие, демонстрация	2	«Развитие выносливости. Техника степа в атаке и контратаке «подскок», «отскок»	ОО №77, ГДТДиМ №1	наблюдение, упражнение
69.	май			учебно-тренировочное занятие, демонстрация	2	«Развитие выносливости. Техника степа в атаке и контратаке «подскок», «отскок»	ОО №77, ГДТДиМ №1	наблюдение, упражнение
70.	май			учебно-тренировочное занятие, демонстрация	2	«Развитие выносливости. Степ в атаке и контратаке «шаг через спину»	ОО №77, ГДТДиМ №1	наблюдение, упражнение
71.	май			контрольное занятие, демонстрация,	2	«Итоговый контроль. Онлайн-	ОО №77, ГДТДиМ №1	контрольные нормативы

				практическая работа		тестирование»		
72.	май			контрольное занятие, демонстрация, практическая работа	2	«Итоговый контроль. Сдача нормативов»	ОО №77, ГДТДиМ №1	контрольные нормативы
					144			

