

Управление образования города Ростова-на-Дону
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Советского района города Ростова-на-Дону «Дом детского творчества»
(МБУ ДО ДДТ)

ПРИНЯТО

на заседании педагогического
совета МБУ ДО ДДТ
Протокол от «28» августа 2026 г.
№ 04

СОГЛАСОВАНО

на заседании методического
совета МБУ ДО ДДТ
Протокол от «28» августа 2026г.
№4

УТВЕРЖДАЮ



Директор МБУ ДО ДДТ

Беленькая Е.В.

Приказ от «28» августа 2026 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ТХЭКВОНДО КВОН»**

Подвид программы: разноуровневая

Уровень программы: базовый

Форма реализации программы: очная

Целевая группа (возраст): от 6 до 18 лет

Срок реализации: 4 года, по 108 часов

Условия реализации программы:

муниципальное задание

Разработчик: педагог дополнительного

образования Наумов Сергей Борисович

г. Ростов-на-Дону

2026

Оглавление

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ.....	Error!
Bookmark not defined.	
1.1. Пояснительная записка (основные характеристики программы)	Error! Bookmark not defined.
1.2. Цель и задачи программы	6
1.3. Содержание программы.....	7
1.3.1. Учебный план	7
1.3.2. Содержание учебного плана	Error! Bookmark not defined.
1.4. Планируемые результаты.....	26
II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.....	26
2.1. Календарный учебный график.....	26
2.2. Условия реализации программы	Error! Bookmark not defined.
2.3. Методическое обеспечение.....	Error! Bookmark not defined.
2.4. Формы аттестации.....	Error! Bookmark not defined.
2.5. Диагностический инструментарий (оценочные материалы)	Error! Bookmark not defined.
2.6. Рабочие программы учебных курсов, дисциплин, модулей	30
2.7. Рабочая программа воспитания. Календарный план воспитательной работы	30
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	36
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	37
Приложение 1	37

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовая база.

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020).

2. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».

3. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

4. Федеральный закон от 13.07.2020 № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере».

5. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 № 3.

6. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации от 30.11.2016 № 11.

7. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

8. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».

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

10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

11. Приказ Министерства труда и социального развития Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

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

13. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» направили информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации

образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»).

14. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

15. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей).

16. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации».

17. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 № 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»).

18. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (зарегистрирован 02.06.2026 № 886855).

19. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

20. Постановление Правительства Ростовской области от 08.12.2020 № 289 «О мероприятиях по формированию современных управленческих решений и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного

образования детей в Ростовской области в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

21. Приказ министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 01.08.2023 № 718 «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ в Ростовской области».

22. Приказ министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 03.08.2023 № 724 «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в Ростовской области.

23. Приказом Министерства спорта РФ от 21 ноября 2022 г. N 1032 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "тхэквондо ГТФ".

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Актуальность программы.

Состоит в том, что она отвечает потребностям детей школьного возраста и их родителей, т.к. программа ориентирована на повышение жизнеспособности и сопротивляемости детского организма неблагоприятным факторам внешней среды, укреплению костной и мышечной систем, а также суставно-связочного аппарата. Для того чтобы помочь детям ориентироваться в современном профессиональном мире в программу включен профориентационный компонент, на занятиях уделяется внимание профессиональной ориентации интересов. В процесс обучения включены мастер-классы с известными спортсменами и тренерами, заслуженными мастерами спорта России, победителями Чемпионатов Мира по тхэквондо. Получая реалистичное представление о мире профессий ребенок имеет возможность адекватно оценить свои возможности.

Отличительные особенности программы в том, что в процессе ее реализации используются видеоматериалы с соревнований по Тхэквондо и презентаций, что улучшает восприятие изучаемого материала. Кроме того, основная часть занятия проходит под ритмичную музыку, а заключительная под расслабляющую, что создает благоприятный эмоциональный настрой, повышает мотивацию к занятиям, улучшая тем самым результаты тренировок.

Педагогическая целесообразность программы заключается в аргументированном обосновании ее соответствия целям и задачам развития личности, социализации и самоопределения обучающихся, развитию у детей навыков, знаний и личных качеств, необходимых для успешной жизни и будущей профессиональной деятельности.

Адресат программы: программа рассчитана на детей в возрасте от 6 до 18 лет; не имеющих противопоказаний медицинских противопоказаний к занятиям Тхэквондо (на основании прохождения городского спортивного диспансера и заключения спортивного врача или справки от участкового педиатра).

Объем и срок освоения программы: программа рассчитана на 4 года обучения, объем программы 108 часов в год.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 1 часу.

Сроки, объем и уровень реализации программы: 432 часа, 4 года, базовый уровень.

Особенности организации образовательного процесса: нет.

Форма обучения: очная

Формы организации образовательного процесса: групповые, группы формируются из обучающихся разных возрастов, наполняемость групп от 15 до 20 обучающихся. Могут проводиться массовые мероприятия всем составом объединения.

Формы проведения занятий:

- беседа;
- объяснение, показ;
- тренинг;
- спарринги (поединки);
- показательные выступления;
- просмотр видео;
- офп.

Перечень форм подведения итогов.

Аттестация, педагогический мониторинг.

1.2. Цель и задачи программы

Цель - – сформировать систему знаний, умений и навыков по основам тхэквондо (ИТФ); научить правильному дыханию во время выполнения упражнений и ознакомить детей со сферами профессиональной деятельности, в которых применяются знания, умения, навыки, полученные на занятиях тхэквондо.

Задачи:

развивающие (личностные) :

– развивать:

✓ эмоциональные качества занимающегося средствами тхэквондо (ИТФ);

✓ скоростные, силовые и координационные способности ребенка;

✓ гибкость и выносливость, обусловленные возрастными особенностями;

– организация и участие в играх, конкурсах и соревнованиях в качестве закрепления изучаемого материала и в целях мотивации обучения

воспитательные (метапредметные) – воспитывать нравственные качества, по отношению к окружающим, доброжелательность, чувство товарищества, волевые качества; необходимые для спортивных результатов.

образовательные (предметные) - учащиеся будут знать

– правила техники безопасности;

- заповеди и принципы тхэквондо;
- историю возникновения боевого искусства тхэквондо;
- научатся сознательно применять упражнения в целях отдыха и укрепления здоровья.

1.3. Содержание программы

1.3.1 Учебный план

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/аттестация
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Меры безопасности. Правила поведения.	1	-	1	Педагогическое наблюдение
2	Основы Тхэквондо	1	-	1	Устный опрос.
3	Развивающие игры	1	4	5	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений, соблюдения правил
4	Общая физическая подготовка.	1	8	9	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений
5	Подготовка к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО	2	4	6	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений
6	Строевые упражнения	1	4	5	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений
7	Упражнения для координации движений	1	4	5	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений
8	Упражнения для развития прыгучести	1	4	5	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений
9	Упражнения для развития гибкости	1	6	7	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений
10	Специальные упражнения для улучшения движений руками	1	4	5	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений
11	Техника выполнения движений руками.	1	4	5	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения ударов.
12	Специальные упражнения для улучшения движений ногами	2	6	8	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений
13	Техника выполнения движений ногами.	2	6	8	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения ударов.

14	Технические комплексы.	4	6	10	Устный опрос. Визуальный контроль правильности выполнения движений.
15	Спарринг мягкими палками	1	4	5	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений
16	Условный спарринг.	4	4	8	Устный опрос. Визуальный контроль правильности выполнения движений.
17	Соревнования	-	4	4	Подготовка и участие в соревнованиях. Результативность
18	Тестирование теоретических знаний	-	4	4	Решение тестов
19	Получение пояса	2	4	6	Получение пояса
20	Итоговое занятие	1	-	1	Устный опрос.
Итого		28	80	108	

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/аттестация
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Меры безопасности. Правила поведения.	1	-	1	Педагогическое наблюдение
2	Основы Тхэквондо	1	-	1	Устный опрос.
3	Развивающие игры	1	4	5	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений, соблюдения правил
4	Общая физическая подготовка.	1	4	5	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений
5	Подготовка к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО	2	4	6	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений
6	Строевые упражнения	1	4	5	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений
7	Упражнения для координации движений	2	4	6	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений
8	Упражнения для развития прыгучести	2	4	6	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений
9	Упражнения для развития гибкости	1	6	7	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений
10	Специальные упражнения для улучшения движений руками	1	4	5	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений
11	Техника выполнения движений руками.	1	4	5	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения ударов.

12	Специальные упражнения для улучшения движений ногами	1	4	5	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений
13	Техника выполнения движений ногами.	1	6	7	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения ударов.
14	Технические комплексы.	2	6	8	Устный опрос. Визуальный контроль правильности выполнения движений.
15	Спарринг мягкими палками	2	8	10	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений
16	Условный спарринг.	4	6	10	Устный опрос. Визуальный контроль правильности выполнения движений.
17	Соревнования	-	4	4	Подготовка и участие в соревнованиях. Результативность
18	Тестирование теоретических знаний	-	4	4	Решение тестов
19	Получение пояса	2	4	6	Получение пояса
20	Итоговое занятие	2	-	2	Устный опрос.
Итого		28	80	108	

Учебный план 3 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/аттестация
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Меры безопасности. Правила поведения.	1	-	1	Педагогическое наблюдение
2	Основы Тхэквондо	1	-	1	Устный опрос.
3	Развивающие игры	1	4	5	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений, соблюдения правил
4	Общая физическая подготовка.	1	8	9	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений
5	Подготовка к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО	1	4	5	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений
6	Строевые упражнения	1	4	5	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений
7	Упражнения для координации движений	2	4	6	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений
8	Упражнения для развития прыгучести	2	4	6	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений
9	Упражнения для развития гибкости	2	6	8	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений

10	Специальные упражнения для улучшения движений руками	1	4	5	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений
11	Техника выполнения движений руками.	2	4	6	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения ударов.
12	Специальные упражнения для улучшения движений ногами	2	4	6	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений
13	Техника выполнения движений ногами.	2	4	6	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения ударов.
14	Технические комплексы.	2	6	8	Устный опрос. Визуальный контроль правильности выполнения движений.
15	Спарринг мягкими палками	1	4	5	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений
16	Условный спарринг.	2	4	6	Устный опрос. Визуальный контроль правильности выполнения движений.
17	Соревнования	-	4	4	Подготовка и участие в соревнованиях. Результативность
18	Тестирование теоретических знаний	-	6	6	Решение тестов
19	Получение пояса	2	6	8	Получение пояса
20	Итоговое занятие	2	-	2	Устный опрос.
Итого		28	80	108	

Учебный план 4 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/аттестация
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Меры безопасности. Правила поведения.	1	-	2	Педагогическое наблюдение
2	Основы Тхэквондо	1	-	4	Устный опрос.
3	Развивающие игры	1	4	6	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений, соблюдения правил
4	Общая физическая подготовка.	1	8	12	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений
5	Подготовка к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО	1	4	6	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений
6	Строевые упражнения	2	4	6	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений
7	Упражнения для координации движений	2	6	10	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений

8	Упражнения для развития прыгучести	2	6	10	Устный опрос. Визуальный техники контроль выполнения движений
9	Упражнения для развития гибкости	1	6	10	Устный опрос. Визуальный техники контроль выполнения движений
10	Специальные упражнения для улучшения движений руками	2	6	10	Устный опрос. Визуальный техники контроль выполнения движений
11	Техника выполнения движений руками.	2	6	10	Устный опрос. Визуальный техники контроль выполнения ударов.
12	Специальные упражнения для улучшения движений ногами	2	4	8	Устный опрос. Визуальный техники контроль выполнения движений
13	Техника выполнения движений ногами.	2	6	10	Устный опрос. Визуальный техники контроль выполнения ударов.
14	Специальная техника	1	4	6	Устный опрос. Визуальный техники контроль выполнения движений
15	Технические комплексы.	2	6	10	Устный опрос. Визуальный контроль правильности выполнения движений.
16	Спарринг мягкими палками	1	6	10	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений
17	Условный спарринг.	1	4	6	Устный опрос. Визуальный контроль правильности выполнения движений.
18	Свободный спарринг	1	6	10	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений
19	Соревнования	-	4	4	Подготовка и участие в соревнованиях. Результативность
20	Тестирование теоретических знаний	-	6	6	Решение тестов
21	Получение пояса	1	4	6	Получение пояса
22	Итоговое занятие	1	-	2	Устный опрос
Итого		28	80	108	

1.3.2. Содержание учебного плана

Содержание программы 1 года обучения

№	Тема	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	– Меры безопасности – Правила поведения на занятиях, в раздевалке, на соревнованиях. – Этикет Тхэквондо.	
2.	Основы Тхэквондо	Знакомство с заповедями тхэквондиста. Освоение терминологии: – основные команды (приготовиться, приступить к выполнению, завершить упражнение, сменить фронтальность). – Названия уровней. – Изучение названий и техники выполнения основных стоек.	
3.	Развивающие игры	Ознакомиться с правилами: – подвижных игр; – развивающих игр.	Играть в игры парами или группами. (как «мячик», «ножницы», «ворота», «море волнуется раз», «колдун», «мишка на севере»)
4.	Общая физическая подготовка	Правила выполнения упражнений. Разъяснение какие упражнения какие мышцы развивают и укрепляют.	Выполнение упражнений: – для развития двигательных навыков; – для развития мышечного каркаса туловища; – для развития мышц конечностей; – для улучшения гибкости и подвижности суставов. Подвижные игры.
5.	Подготовка к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО	История создания. Нормативы и требования к выполнению.	Выполнения подготовительных упражнений. Выполнение упражнений комплекса. Выполнение упражнений комплекса на время.

6.	Строевые упражнения	Повторить правила: – построения; – перестроения; – поворота; – движения.	Выполнить: – построение в шеренгу и колонну; – повороты на месте; – движение шагом на месте; – остановка группы; – движение в обход; – движение группы противходом.
7.	Упражнения для координации движений	Изучить упражнения для улучшения координации	Выполнение статичных и динамичных упражнений для улучшения координации.
8.	Упражнения для развития прыгучести	Изучить упражнения для улучшения прыгучести	Выполнение упражнений для улучшения прыгучести
9.	Упражнения для гибкости	Изучить упражнения для гибкости	Выполнение упражнений для гибкости
10.	Специальные упражнения для ударов руками	Изучить упражнения, развивающие моторику рук	Выполнение упражнений для подготовки ударов руками
11.	Техника выполнения движений руками.	Освоение терминологии. Названия атакующих и блокирующих частей руки (кулак, передняя часть кулака, ребро ладони, предплечье). Изучение техники выполнения: – прямого удара кулаком; – нижнего блока предплечьем; – нижнего блока ребром ладони; – среднего блока предплечьем.	Выполнение прямого удара кулаком, выполнение нижнего блока медиальной частью предплечья (покат пальмок), выполнение нижнего блока ребром ладони, выполнение среднего блока предплечьем: – с разной скоростью; – в разные уровни; – стоя на месте; – с движением вперед в стойке одна нога впереди (кынын соги). Сдвижением назад в стойке одна нога впереди (кынын соги).
12.	Специальные упражнения для ударов ногами	Изучить упражнения для улучшения выполнения ударов ногами	Выполнение упражнений для подготовки выполнения ударов ногами. Выполнение махов прямой ногой вверх в стойке одна нога впереди (кынын соги). Выполнение маха назад в стойке ноги на ширине плеч (нарани чумби соги). Выполнение прямого удара основанием пальцев стопы,

			выполнение удара спиной вперед пяткой: – 4 фазы (заряд, удар, сбор, постановка); – 2 фазы (удар, постановка); – с изменением скорости. Выполнение удара ногой сверху вниз: – изнутри; – снаружи. Выполнение прямого удара основанием пальцев стопы в прыжке: – с подшагом с двух ног; – с места. Выполнение повторов (два удара одной ногой): Два прямых удара одной ногой. Два удара сверху вниз одной ногой.
13.	Техника выполнения движений ногами.	Освоение терминологии. Названия атакующих частей ноги (основание пальцев стопы, пятка). Изучение названий и техники выполнения: – мах вверх прямой ногой; – мах назад; – прямой удар; – прямой удар в прыжке. – удар ногой сверху в низ. – удар спиной вперед	

14.	Технические комплексы	Ознакомление с понятием туль (технический комплекс). Изучение названий и компонентов технических комплексов: Саджу Чируги (удар в четыре стороны), Саджу Маки (блок в четыре стороны): – количество движений; – диаграмма; – последовательность движений.	Выполнение технических комплексов: Саджу Чируги, Саджу Маки: – выполнение движений отдельно; – выполнение первой половины на счет; – выполнение второй половины на счет; – слитное выполнение первой половины; – слитное выполнение второй половины; – выполнение всего комплекса на счет. Выполнение всего комплекса слитно.
15.	Спарринг мягкими палками	Изучить правила спарринга мягкими палками	Выполнять подготовительные упражнения Поединки мягкими палками Выполнение контрольных заданий.
16.	Условный спарринг	Изучение видов условных спаррингов (поединок с заранее оговоренными движениями). Изучение движений условного спарринга на три шага без партнера	Выполнение движений для атаки и защиты без противника.
17.	Соревнования		– Подготовка к соревнованиям, репетиции выступлений; – участие в соревнованиях по общей физической подготовке; – участие в показательных выступлениях на соревнованиях; – посещение различных соревнований.
18.	Тестирование теоретических знаний		Выполнение заданий на игровой платформе LearningApps.
19.	Получение пояса	Ответы на теоретические вопросы	Зачетное занятие для получения пояса. Выполнение практических заданий
20.	Итоговое занятие	Подведение итогов года	

Содержание программы 2 года обучения

№	Тема	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	Правила поведения на занятиях, в раздевалке, на соревнованиях.	
2.	Основы тхэквондо	Изучение истории создания и развития Тхэквондо в мире и в России (кем создано, когда, где). Освоение терминологии: – основные команды (приготовиться, приступить к выполнению, завершить упражнение, сменить фронтальность); – названия уровней; – изучение названий и техники выполнения основных стоек.	
3.	Развивающие игры	Повторить правила различных развивающих игр, эстафет	Играть в игры парами или группами. (как «мячик», «ножницы», «ворота», «море волнуется раз», «колдун», «мишка на севере») Различные эстафеты, в том числе с предметами.
4.	Общая физическая подготовка	Правила выполнения упражнений. Разъяснение какие упражнения какие мышцы развивают и укрепляют.	Выполнение упражнений: – для развития двигательных навыков; – для развития мышечного каркаса туловища; – для развития мышц конечностей; – для улучшения гибкости и подвижности суставов. Подвижные игры
5.	Подготовка к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО	История создания. Нормативы и требования к выполнению.	Выполнения подготовительных упражнений. Выполнение упражнений комплекса. Выполнение упражнений комплекса на время.

6.	Строевые упражнения	Повторить правила: – построения; – перестроения; – поворота; – движения.	Выполнить: – построение в шеренгу и колонну; – повороты на месте; – движение шагом на месте; – остановка группы; – движение в обход; – движение группы противоходом.
7.	Упражнения для координации движений	Повторить упражнения для улучшения координации	Выполнение статичных и динамичных упражнений для улучшения координации.
8.	Упражнения для развития прыгучести	Повторить упражнения для улучшения прыгучести	Выполнение упражнений для улучшения прыгучести с использованием скакалки.
9.	Упражнения для гибкости	Повторить упражнения для гибкости	Выполнение упражнений для гибкости
10.	Специальные упражнения для ударов руками	Изучить новые упражнения, развивающие моторику рук	Выполнение упражнений для подготовки ударов руками
11.	Техника выполнения движений руками	Повторение ранее изученного. Изучение названий и техники выполнения: – верхнего блока предплечьем. – двойного блока ребром ладони в нэнтя соги; – двойного блока предплечьем в верхний и средний уровни; – двойного блока предплечьем в средний уровень; – удара ребром ладони в сторону.	Совершенствование техники выполнения ранее изученного. Выполнение верхнего блока предплечьем, двойного блока ребром ладони в средней стойке (нэнтя соги), двойного блока предплечьем в верхний и средний уровни, двойного блока предплечьем в средний уровень, удара ребром ладони в сторону: – 2 фазы (заряд, блок) на месте. – слитно с движением вперед.
12.	Специальные упражнения для ударов ногами	Изучить новые упражнения для улучшения выполнения ударов ногами	Выполнение упражнений для подготовки выполнения ударов ногами
13.	Техника выполнения движений ногами	Повторение ранее изученного. Освоение терминологии: Название атакующей части ноги (подъем стопы). Изучение названий и техники выполнения ударов ногами: – удар ногой сбоку; – удар ногой сбоку в прыжке; – удар ногой сверху вниз с разворотом	Совершенствование техники выполнения ранее изученного. Выполнение удара ногой сбоку: – 4 фазы (заряд, удар, сбор, постановка) – 2 фазы (удар, постановка). – с изменением скорости. – выполнение удара ногой сбоку в прыжке:

			– с подшагом с двух ног. – с места. – выполнение удара сверху вниз с разворотом: – 2 фазы (разворот, удар). Слитно. Выполнение повторов (два удара одной ногой): – удар сверху, прямой удар одной ногой% – прямой удар, удар сверху одной ногой; – прямой удар в прыжке два раза; – два удара сбоку одной ногой; – прямой удар, удар сбоку одной ногой. Выполнение связок (два удара разными ногами): – прямой удар, удар сверху разными ногами с движением вперед; – прямой удар, удар спиной вперед разными ногами с движением вперед; – прямой удар, боковой удар разными ногами с движением вперед; – удар сбоку, удар сверху разными ногами с движением вперед; – удар сбоку, удар спиной вперед разными ногами с движением вперед.
--	--	--	---

14.	Технические комплексы	Повторение ранее изученных комплексов. Изучение названий и компонентов технических комплексов: Чон-Джи (первый технический комплекс), Дан-Гун (второй технический комплекс): – интерпретация; – количество движений; – диаграмма; – последовательность движений.	Совершенствование техники выполнения движений ранее изученных комплексов. Выполнение технических комплексов: Чон-Джи, Дан-Гун: – выполнение движений отдельно; – выполнение первой половины на счет; – выполнение второй половины на счет; – слитное выполнение первой половины; – слитное выполнение второй половины; – выполнение всего комплекса на счет; – выполнение всего комплекса слитно.
15.	Спарринг мягкими палками	Повторить правила поединков на мягких палках	Выполнять подготовительные упражнения Поединки мягкими палками Выполнение контрольных заданий.
16.	Условный спарринг	Изучение движений спарринга на три шага с партнером (самба массоги)	Выполнение трех вариантов атаки и трех вариантов защиты с партнером.
17.	Соревнования		– участие в соревнованиях по общей физической подготовке; – участие в районных и городских соревнованиях; – участие в показательных выступлениях на соревнованиях; – посещение различных соревнований.
18.	Тестирование теоретических знаний		Выполнение заданий на игровой платформе LearningApps.
19.	Получение пояса	Ответы на теоретические вопросы	Зачетное занятие для получения пояса. Выполнение практических заданий
20.	Итоговое занятие	Подведение итогов года	

Содержание программы 3 года обучения

№	Тема	Теория	Практика
1.	Водное занятие	Вводное занятие. Меры безопасности. Правила поведения.	
2.	Основы Тхэквондо	Изучение принципов Тхэквондо (почтительность, собранность, настойчивость, самообладание, непоколебимость духа).	
3.	Развивающие игры	Повторить правила различных развивающих игр, эстафет	Играть в игры парами или группами. (как «мячик», «ножницы», «ворота», «море волнуется раз», «колдун», «мишка на севере») Различные эстафеты, в том числе с предметами.
4.	Общая физическая подготовка	.	Выполнение упражнений: – для развития двигательных навыков; – для развития мышечного каркаса туловища; – для развития мышц конечностей; – для улучшения гибкости и подвижности суставов. Подвижные игры.
5.	Подготовка к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО	История создания. Нормативы и требования к выполнению.	Выполнения подготовительных упражнений. Выполнение упражнений комплекса. Выполнение упражнений комплекса на время.
6.	Строевые упражнения	Повторить правила: – построения; – перестроения; – поворота; – движения	Выполнить: – построение в шеренгу и колонну; – повороты на месте; – движение шагом на месте; – остановка группы; – движение в обход; – движение группы противоходом
7.	Упражнения для координации движений	Повторить упражнения для улучшения координации	Выполнение статичных и динамичных упражнений для улучшения координации.
8.	Упражнения для развития прыгучести	Повторить упражнения для улучшения прыгучести	Выполнение упражнений для улучшения прыгучести с использованием скакалки.

9.	Упражнения для гибкости	Повторить упражнения для гибкости	Выполнение упражнений для гибкости
10.	Специальные упражнения для ударов руками	Изучить новые упражнения, развивающие моторику рук	Выполнение упражнений для подготовки ударов руками
11.	Техника выполнения движений руками	Повторение ранее изученного. Изучение названий и техники выполнения: – захвата ноги с блоком в сторону; – двойного захвата руки с контратакой; – захвата головы с ударом локтем; – удара вперед кончиками пальцев; – двойного блока предплечьем в верхний уровень.	Совершенствование техники выполнения ранее изученного. Выполнение захвата ноги с блоком в сторону, двойного захвата руки с контратакой, захвата головы с ударом локтем, удара вперед кончиками пальцев, двойного блока предплечьем в верхний уровень: – 2 фазы (заряд, блок) на месте; – слитно с движением вперед.
12.	Специальные упражнения для ударов ногами	Изучить новые упражнения для улучшения выполнения ударов ногами	Выполнение упражнений для подготовки выполнения ударов ногами
13.	Техника выполнения движений ногами	Повторение ранее изученного. Освоение терминологии: Название атакующей части ноги (пятки). Изучение названий и техники выполнения ударов ногами: – боковой удар; – боковой в прыжке; – удар ногой сверху вниз с разворотом в прыжке; – удар ногой спиной вперед с разворотом; – удар ногой спиной вперед с разворотом в прыжке.	Совершенствование техники выполнения ранее изученного. Выполнение бокового удара: – 4 фазы (заряд, удар, сбор, постановка); – 2 фазы (удар, постановка); – с изменением скорости. Выполнение бокового удара в прыжке: – с подшагом с двух ног; – с места. Выполнение удара сверху вниз с разворотом в прыжке: – 2 фазы (разворот, удар); – слитно; – с прыжком. Выполнение удара спиной вперед с разворотом: – 2 фазы (разворот, удар); – слитно. – Выполнение удара спиной вперед с разворотом в прыжке: – 2 фазы (разворот, удар); – слитно.

			– с прыжком. Выполнение повторов (два удара одной ногой): – удар сбоку, удар сверху вниз; – удар сбоку, прямой удар; – удар сбоку, боковой удар. Выполнение связок (два удара разными ногами): – удар сбоку, прямой удар; – удар сверху вниз, удар сбоку; – удар сверху вниз, удар спиной вперед с разворотом; – боковой удар, удар с боку; – боковой удар, удар спиной вперед с разворотом; – удар спиной вперед с разворотом, удар сбоку.
14.	Технические комплексы	Повторение ранее изученных комплексов. Изучение названий и компонентов технических комплексов (тулей): Досан туль (третий технический комплекс), Вонхьё туль (четвертый технический комплекс): – интерпретация; – количество движений; – диаграмма; – последовательность движений.	Совершенствование техники выполнения движений ранее изученных комплексов. Выполнение технических комплексов (тулей): Досан, Вонхьё: – выполнение движений отдельно; – выполнение первой половины на счет; – выполнение второй половины на счет; – слитное выполнение первой половины; – слитное выполнение второй половины; – выполнение всего комплекса на счет; – выполнение всего комплекса слитно.
15.	Спарринг мягкими палками		Выполнять подготовительные упражнения Поединки мягкими палками Выполнение контрольных заданий.
16.	Условный спарринг	Изучение движений условного спарринга на два шага с партнером (ильбо массоги)	Выполнение трех вариантов атаки и трех вариантов защиты с партнером.
17.	Соревнования		– участие в соревнованиях по общей физической подготовке; – участие в районных,

			городских соревнованиях и региональных; – участие в показательных выступлениях на мероприятиях ЦТиО; – посещение различных соревнований.
18.	Тестирование теоретических знаний		Выполнение заданий в гугл формах и на игровой платформе LearningApps
19.	Получение пояса	Ответы на вопросы	Зачетное занятие для получения пояса
20.	Итоговое занятие	Подведение итогов года	Выполнение контрольных заданий. Соревнования по мягким палкам

Содержание программы 4 года обучения

№	Тема	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	Вводное занятие Меры безопасности. Правила поведения.	
2.	Теория Тхэквондо	– Изучить принципы силы; – Изучить значения цветов поясов	
3.	Развивающие игры	Повторить правила различных развивающих игр, эстафет	Играть в игры парами или группами. (как «мячик», «ножницы», «ворота», «море волнуется раз», «колдун», «мишка на севере») Различные эстафеты, в том числе с предметами.
4.	Общая физическая подготовка		Выполнение упражнений: – для развития двигательных навыков; – для развития мышечного каркаса туловища; – для развития мышц конечностей; – для улучшения гибкости и подвижности суставов. Подвижные игры.

5.	Подготовка к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО	История создания. Нормативы и требования к выполнению.	Выполнения подготовительных упражнений. Выполнение упражнений комплекса. Выполнение упражнений комплекса на время.
6.	Строевые упражнения	Повторить правила: – построения; – перестроения; – поворота; – движения.	Выполнить: – построение в шеренгу и колонну; – повороты на месте; – движение шагом на месте; – остановка группы; – движение в обход; – движение группы противоходом
7.	Упражнения для координации движений	Повторить упражнения для улучшения координации	Выполнение статичных и динамичных упражнений для улучшения координации.
8.	Упражнения для развития прыгучести	Повторить упражнения для улучшения прыгучести	Выполнение упражнений для улучшения прыгучести с использованием скакалки.
9.	Упражнения для гибкости	Повторить упражнения для гибкости	Выполнение упражнений для гибкости
10.	Специальные упражнения для ударов руками	Повторить новые упражнения, развивающие моторику рук	Выполнение упражнений для подготовки ударов руками
11.	Техника выполнения движений руками	Повторение ранее изученного.	Совершенствование техники выполнения ранее изученного.
12.	Специальные упражнения для ударов ногами	Повторить новые упражнения для улучшения выполнения ударов ногами	Выполнение упражнений для подготовки выполнения ударов ногами
13.	Техника выполнения движений ногами	Повторение ранее изученного. Удар боком.	Совершенствование техники выполнения ранее изученного. Выполнение удара боком: – 4 фазы (заряд, удар, сбор, постановка); – 2 фазы (удар, постановка); – с изменением скорости.
14.	Специальная техника	Изучить варианты ударов в разделе соревновательной программы «Специальная Техника». Изучить технику выполнения удара твима ноппи ап чаги	– разбег; – разбег и заряд; – разбег, заряд, удар в воздух; – разбег, заряд, удар в лапу.

15.	Технические комплексы	Повторение ранее изученных комплексов. Изучение названий и компонентов технического комплекса Юльгок: Юльгок туль (пятый технический комплекс): Интерпретация. Количество движений. Диаграмма. Последовательность движений	Совершенствование техники выполнения движений ранее изученных комплексов. Выполнение технического комплекса (туля) Юльгок: – выполнение движений отдельно; – выполнение первой половины на счет; – выполнение второй половины на счет; – слитное выполнение первой половины; – слитное выполнение второй половины; – выполнение всего комплекса на счет; – выполнение всего комплекса слитно
16.	Спарринг мягкими палками		Выполнять подготовительные упражнения Поединки мягкими палками Выполнение контрольных заданий.
17.	Условный спарринг	повторение движений условного спарринга на два шага с партнером (ильбо массоги	Выполнение пяти вариантов атаки и пяти вариантов защиты с партнером.
18.	Свободный Спарринг	повторить правила свободного спарринга.	Свободный спарринг с разными партнерами и разной продолжительности.
19.	Соревнования		– участие в соревнованиях по общей физической подготовке; – участие в районных, городских соревнованиях и региональных; – участие в показательных выступлениях на мероприятиях ЦТиО; – посещение различных соревнований; – участие в соревнованиях в качестве судьи.
20.	Тестирование теоретических знаний		Выполнение заданий в гугл формах и на игровой платформе LearningApps
21.	Получение пояса	Ответы на вопросы	Зачетное занятие для получения пояса
22.	Итоговое занятие	Подведение итогов года	Выполнение контрольных заданий. Соревнования по мягким палкам

1.4. Планируемые результаты

Личностные:

- волевые и нравственные качества будут более выражены;
- ребенок приобретет позитивный опыт работы в коллективе;
- ребенок приобретет опыт выступления на соревнованиях;
- ребенок будет более дисциплинирован;
- потребность в здоровом образе жизни будет осознанной.

Метапредметные:

- эмоциональные качества воспитанников будут более развиты;
- скоростные, силовые и координационные способности будут более развиты;
- гибкость и выносливость будут развиты в пределах возрастных особенностей

Предметные:

учащиеся будут знать:

- правила техники безопасности;
- принципы силы тхэквондо;
- систему начисления баллов на соревнованиях по тхэквондо;
- названия и техники выполнения ударов и блоков руками и ногами;
- содержание технических комплексов и условных спаррингов;
- правила соревнований по тхэквондо;
- приобретут опыт судейства на соревнованиях;
- будут подготовлены к выполнению заданий для получения зеленого пояса с синей полоской.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Количество Учебных Часов в году	Количество Учебных недель	Количество Часов в неделю	Дата начала и дата окончания занятий
1 год обучения	108	36	3	С 01.09.2025г. По 31.05.2026г.
2 год обучения	108	36	3	С 01.09.2025г. По 31.05.2026г.

3 год обучения	108	36	3	С 01.09.2025г. По 31.05.2026г.
4 год обучения	108	36	3	С 01.09.2025г. По 31.05.2026г.
Итого	432			

В летний период детское объединение может:

- работать по культурно-досуговой программе (учебно-тематическому плану) на летний период, дополнительной общеразвивающей программе, краткосрочным дополнительным программам «Лето» и «Разноцветное лето»;
- организовывать работу в рамках профильной смены по направлению деятельности;
- обеспечивать компенсацию программного материала в случае потери учебного времени и др.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение: учебное помещение для проведения занятий, спортивный инвентарь и оборудование (шведские стенки, мешки, мячи, скакалки, экипировка, лапы большие и малые и т.д.)

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования по направлению деятельности.

2.3. Методическое обеспечение:

Методы занятия - это способы, с помощью которых педагог добивается овладения воспитанниками знаниями, умениями и навыками, развивает необходимые физические и психические качества, формирует их мировоззрение.

Все методы обучения и занятия делятся на три группы: словесные, наглядные, практические (специальные).

Словесные методы: лекции, беседы, объяснения, рассмотрение и анализ, методические указания и рекомендации.

Лекция - специально подготовленное сообщение с одного из вопросов обучения или тренировки. Лекция имеет определенный план, а материал в ней излагается в определенной последовательности.

Беседа - свободная форма устного сообщения или передачи знаний. В беседе рассматриваются более узкие вопросы, проводится обмен мнениями, предоставляются ответы на вопросы.

Помощь - наиболее распространенная форма передачи информации от тренера воспитанникам. Чаще всего используется во время ознакомления и

изучение приемов таэквондо и непосредственно сочетается с практическими методами.

Рассмотрение и анализ могут иметь различную направленность (техническую, тактическую, психологическую, методическую, соревновательную), часто используются для оценки отдельных сторон обучения и тренировки. Необходимым условием повышения эффективности обучения и тренировки является привлечение спортсменов к рассмотрению и анализу их действий.

Указания и рекомендации являются заключительной частью рассмотрения и анализа техники приемов и действий, отдельных занятий, выступлений спортсменов в соревнованиях др. Должны быть конкретными и убедительными, основываться на реальных наблюдениях в процессе занятий и соревнований.

Наглядные методы включают в себя: показ, иллюстрирование, демонстрацию наглядных средств, просмотр поединков и соревнований.

Показ - наиболее распространенный наглядный метод, с которого начинается изучение каждого нового приема. К показу предъявляются высокие требования – он должен быть образцом техники исполнения и формировать правильный образ совершенного выполнения упражнений.

Иллюстрирование - использование различных графиков, таблиц, фотографий, слайдов. Демонстрация наглядных средств - пересмотр с отдельной темы научных материалов, приборов, устройств, видеозаписей, учебных фильмов.

Просмотр боев и соревнований - специально организованное наблюдение с определенной целью: особенности техники, тактики, поведения спортсмена, эффективность действий и тому подобное. Просмотр, как правило, проводится по заранее определенной схеме и предполагает определенную систему регистрации. После просмотра проводятся его обсуждение, рассмотрение и анализ.

Практические (специальные) методы являются основными в процессе обучения и тренировки тхэквондистов.

К ним относятся: занятие без соперника; занятие с условным соперником; занятие с партнером; занятие с соперником.

Занятие без соперника - это групповое или самостоятельное выполнение приемов таэквондо без взаимодействия с партнером. В таких упражнениях отрабатываются стойки, передвижения, позиции, перемены позиций, имитации атакующих и защитных действий. Упражнения без соперника - своеобразная гимнастика тхэквондиста, которая выполняется на всех этапах совершенствования спортсмена.

Занятие с условным соперником - выполнение тхэквондистом приемов с использованием макивар, ракеток.

Занятие с партнером - один из основных методов проведения групповых занятий в процессе обучения и тренировки тхэквондистов. Суть его заключается в том, что воспитанники распределяются на пары и по указанию педагога выполняют, определены приемы (действия) в определенном взаимодействии

друг с другом. Разновидности этих упражнений: упражнения в передвижениях с сохранением дистанции, с изменениями позиций; упражнения в совершенствовании атак, защит и контратак; игровые упражнения в различных тактических манерах.

Занятие с соперником предусматривает усовершенствование техники и тактики массаги в условиях учебных, тренировочных и соревновательных поединков.

Учебные поединки - это единоборства соперников по определенному сценарию, который определяет тренер. В учебных поединках партнеры имеют право свободно маневрировать, меняя и подбирая дистанцию, используя действия разведки и вызовы для обыгрывания соперника и создания наиболее выгодной ситуации. Однако тренер ограничивает основные действия спортсменов, ставит задачи на создание отдельных ситуаций, ограничивает время поединка и т.д., то есть это поединки с определенными ограничениями, с установкой на выполнение отдельных задач тренера.

Тренировочные и соревновательные поединки проводятся без ограничений в выборе средств технико-тактических действий, в создании тактических ситуаций, построении поединков в целом. Однако тренировочный поединок не ставит задачу непременно одержать победу, хотя и проводится в соответствии с правилами соревнований. Основная задача этих поединков - совершенствование отдельных компонентов специальной, преимущественно тактической подготовленности.

Соревновательный поединок проводится в соответствии с правилами соревнований и ставит задачи перед его участниками одержать победу.

2.4. Формы аттестации:

Формы контроля:

Сдача контрольных нормативов;
Экзамены на присвоение поясов;
Открытые занятия;
Конкурсные выступления.

2.5. Диагностический инструментарий (оценочные материалы)

Образовательная программа «Тхэквондо (ИТФ)» строится по принципу «от простого к сложному».

Для реализации образовательной программы педагогу применяются методы обучения, которые могли бы заинтересовать ребенка, помочь наглядно и доступно объяснить учебный материал:

- **словесные методы** – устное изложение темы, в том числе беседа о правилах поведения на соревнованиях, экскурсиях;
- **наглядные методы** – педагог показывает, как правильно выполнить заданное упражнение, используются методические пособия;

– **практические методы** – выполнение ребенком всех необходимых заданий и упражнений;

– **репродуктивные методы** – ребенок получает готовую информацию, например, термины тхэквондо.

В целях более эффективного усвоения учебного материала в рамках занятия применяются указанные методы обучения комплексно, сочетая один метод с другим, с учетом возможностей и особенностей каждого ребенка.

Обучение детей проводится в форме учебного занятия. Обучение, развитие и воспитание неразрывно связаны между собой и осуществляются на протяжении всего этапа обучения. Воспитательный процесс в рамках реализации программы органично вписан в воспитательное пространство.

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Входная диагностика проводится в сентябре с целью выявления начального уровня знаний и умений, возможностей детей и определения природных физических качеств.

Формы: педагогическое наблюдение и выполнение практических заданий педагога. Диагностика физических качеств проводится с каждым ребенком индивидуально.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся.

Формы: педагогическое наблюдение, опрос на выявление умения рассказать правила игры, выполнение тестовых заданий для определения уровня освоения навыка, анализ педагогом и учащимися технических элементов и приобретенных навыков.

2.6. Рабочие программы учебных курсов, дисциплин, модулей

Рабочая программа представлена на сайте МБУ ДО ДДТ Советского района г. Ростова-на-Дону.

2.7. Рабочая программа воспитания. Календарный план воспитательной работы

Цель воспитательного процесса - формирование у обучающихся духовно-нравственных ценностей, способности к осуществлению ответственного выбора собственной индивидуальной образовательной траектории, способности к успешной социализации в обществе.

Задачи воспитательного процесса:

-Использовать в воспитании детей возможности учебного занятия по дополнительным общеобразовательным программам как источник поддержки и развития интереса к познанию и творчеству;

- Содействовать успеху каждого ребенка.
- Организовывать воспитательную работу с коллективом и индивидуальную работу с обучающимися детского объединения.
- Реализовывать потенциал событийного воспитания для формирования духовно-нравственных ценностей, укрепления и развития традиций детского объединения и образовательной организации, развития субъектной позиции обучающихся.
- Организовывать взаимодействие с родителями (законными представителями) обучающихся в вопросах воспитания; создавать условия для участия семей в воспитательной деятельности МБУ ДО ДДТ.
- Реализовывать потенциал наставничества в воспитании детей и подростков как основу поддержки и развития мотивации к саморазвитию и самореализации.
- Содействовать приобретению опыта личностного и профессионального самоопределения на основе индивидуальных проб в совместной деятельности и социальных практиках.

Планируемые результаты

- укрепление физического, психологического и духовного здоровья обучающихся;
- повышение социальной активности и заинтересованности обучающихся;
- формирование мотивов положительной социализации личности, повышения самооценки, адаптация в обществе в целом;
- нормализация и регуляция взаимоотношений педагогов и обучающихся, обучающихся со сверстниками;
- профилактика асоциального поведения;
- социально-ориентированное, адекватное поведение в образовательном учреждении, социуме;
- популяризация здорового образа жизни.

Приоритетные направления воспитания:

- конкурсы, фестивали, соревнования;
- музыкальные, литературные встречи и гостиные (любителей театра, поэзии и музыки), просмотр специальных фильмов спектаклей, организацию тематических экскурсий, посещения концертов, выставок изобразительного и декоративно-прикладного творчества.
- познавательные игровые мероприятия на тему искусства, народных промыслов и традиций, разножанровая музыка, разновидность танцевального искусства.
- организация и проведение квестов, викторин.

Освоение социальных знаний. Они помогают сформировать гражданскую идентичность, патриотизм, гражданскую ответственность, чувство гордости за историю России, воспитать культуру межнационального общения.

Формирование опыта самоопределения. Это происходит посредством участия в социокультурных практиках и профессиональных пробах.

Овладение способами саморазвития и самореализации. В том числе формирование современных компетентностей и грамотностей, соответствующих основным направлениям стратегии развития страны.

Формы и технологии проведения воспитательных мероприятий и содержание деятельности, методы воспитательного взаимодействия

По форме организации: массовые (праздники, фестивали), групповые (мастер-классы), индивидуальные (персональные проекты, исследования).

По содержательной направленности: когнитивно-развивающие (викторины, защита проектов, экскурсии), творческие (творческие мастерские, выставки, музыкальные гостиные, конкурсы), социально-коммуникативные (КВН, игровые программы, квесты, ролевые игры), спортивно-оздоровительные (турниры, соревнования, спортивные праздники).

По методике проведения: дискуссионные (дебаты, круглые столы), игровые (квесты, ролевые игры), соревновательные (конкурсы, турниры), практико-ориентированные (мастер-классы, проекты)

По степени активности участников: интерактивные (игры, тренинги).

Календарный план воспитательной работы.

№ п/п	Название мероприятия, события	Цель	Краткое содержание	Форма проведения	Сроки проведен ия	Ответствен ный
1	Беседа «Составление индивидуального режима дня»	Обучение планированию своего личного времени, опираясь на собственный режим дня	Формирование знаний о режиме дня, привитие навыков умения планировать свой день, понятие об ответственном отношении к своему здоровью. Составление личного режима дня	Беседа	сентябрь	педагог
2	Спортивно- музыкальное путешествие по местам города, посвященное Дню г.Ростова-на-Дону	Воспитание уважения к своему городу, любви к Родине и гордости за неё	Видео- экскурсия «Ростов-город, Ростов-Дон»	Спортивно- музыкальное путешествие	сентябрь	педагог
3	Беседа «Роль двигательной активности»	Формирование понятия о важности физической активности для укрепления здоровья	Формы двигательной активности, основные средства развития двигательных навыков, утренняя гимнастика	Беседа	октябрь	педагог
4	Спортивный праздник «Гордо реет флаг Российский»	Воспитание любви к своей Родине, чувства гордости за свою страну	Торжественная часть, мини- концерт, эстафеты	Спортивный праздник	ноябрь	педагог
5	Беседа «Внешний вид и культура человека. Гигиенические требования к одежде»»	Изучение адаптационные и резервные возможности человека в аспектах занятий спортом	Выбор одежды по фактуре и качеству ткани. Гигиенические требования к одежде	Беседа	ноябрь	педагог

6	Дискуссия «Недописанный тезис: «Быть счастливым – значит быть здоровым»»	Выявить отношение учащихся к здоровому образу жизни и определить «болевые» точки	Дискуссия о значимости здоровья человека для качества жизни	Беседа	декабрь	педагог
7	Практикум «Резервные и адаптивные возможности организма»	Воспитание воли, спортивного характера	Комплекс общеразвивающих упражнений, физкультминутки, гимнастик для развития физической активности, викторины, загадки, ребусы.	Беседа	январь	педагог
8	Презентация «Роль сна в сохранении здоровья»	Изучение роли сна в сохранении здоровья	Гигиена сна, последствия нарушений сна.	Беседа	февраль	педагог
9	Конкурс отцов «Мой папа – защитник» посвященный Дню защитника Отечества	Воспитание уважения к защитникам Отечества, гордости за свою семью	Спортивные игры	Игровая программа	февраль	педагог
10	Беседа за «круглым столом» «Культура питания»	Сформировать у участников интерес к организации правильного питания как к одной из составляющих здорового образа жизни	Значение полноценного питания, правила здорового питания, режим питания, викторина «Полезные продукты»	Беседа	март	педагог

11	Соревнования «А ну ка, девочки», посвященные международному женскому Дню	Формирование эстетического вкуса, творческого потенциала, культурного отношения к себе и окружающим	Шуточные эстафеты, миниконцерт	Спортивное соревнование	март	педагог
12	Соревнования «Победные старты».	Воспитывать патриотизм, любовь к Отечеству.	Соревнования по мини-футболу	Спортивное соревнование	апрель	педагог
13	Встреча «Жизнь в спорте», посвященный Дню спорта	Формирование устойчивого интереса к занятиям физкультурой и спортом	Встреча со спортсменами нашего города	Встреча с интересными людьми	апрель	педагог
14	Спортивный досуг патриотической направленности «День России»	Расширить представления детей о государственных праздниках, воспитать любовь и гордость к своей стране, уважение к традициям народа и края	Эстафеты: «Флаг России», «Дружба крепкая», «Преодолей препятствия»	Спортивный досуг	май	педагог

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бокс: учебник для институтов физ. культуры / под общей редакцией И.П. Дегтярева. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 287 с.
2. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М.: ФиС, 1980.
3. Джероян Г.О. Тактическая подготовка боксеров. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 110 с.
4. Захаров Е.Н., Карасер А.В., Софонов А.А. Ударная техника рукопашного боя. – М.: Культура и традиция, 2003. – 351 с.
5. Келлер В.С. Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях / В.С. Келлер. – Киев: Здоров'я, 1977. – 184 с.
6. Морозов Г.М. Уроки профессионального бокса. – М.: Гонг, 1992. – 80 с.
7. Родионов А.В. Влияние психических факторов на спортивный результат. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 112 с.
8. Родионов А.В. Психология спортивного поединка / А.В. Родионов. – М.: Физкультура и спорт, 1968, – 128 с.
9. Романов В.М. Бой на дальней, средней и ближней дистанциях / В.М. Романов. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 189 с.
10. Спортивное фехтование: учебник для вузов физической культуры / под общей редакцией Д.А. Тышлера. – М.: ФОН, 1997. – 385 23 с.
11. Тактика ведения спарринга в тхэквондо - ИТФ: сборник научных статей/ Российская государственная академия физ. культуры. – М., 2000. – 107 с.
12. Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах / под редакцией А.Ф. Шарипова и О.Б. Малкова. – М.: Физкультура и Спорт, 2007. – 220 с.
13. Тхэквондо. Правила соревнований. - М.: Физкультура и спорт, 1997.
14. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах / учебник для слушателей образовательных учреждений и подразделений дополнительного профессионального образования. – М.: Физкультура и Спорт, 2008. -232 с.
15. Теория спорта / под ред. проф. В.Н. Платонова. – Киев: Вища школа. Головное изд-во, 1987. – 424 с.
16. Тышлер Д.А. Тренировка фехтовальщика на саблях – М.: Физкультура и спорт, 1961. –214 с.
17. Фехтование: учебник для институтов физ. культуры / под общей редакцией К.Т. Булочко. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 431 с.
18. Хаберзетцер Р. Каратэ-до. Кумитэ, самозащита. – Терасполь: Модус, 1997. – 264 с.
19. Хусяйной З.М. Тренировка нокаутирующего удара боксеров высокой квалификации / З.М. Хусяйнов. – М.: ALVA-XXI, 1994. – 72 с.
20. Чой Хонг Хи. Энциклопедия тхэквон-до / Чой Хонг Хи. – М.: Международные отношения, 1991. – 765 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Методика «Анкета юного спортсмена»

Методика «Анкета юного спортсмена» разработана Е. Е. Хвацкой

Цель диагностики — изучение системы отношений юного спортсмена, включая: а) отношение к содержанию тренировочного процесса;

б) отношение к соревнованиям;

в) отношение к спортивной группе, тренеру;

г) отношение к новому режиму дня;

д) отношение родителей к занятиям спортом.

Описание процедуры обследования

Инструкция: «Предлагаемые вопросы связаны с твоими занятиями избранным видом спорта. Там, где есть варианты ответов, выбери тот(те), который(ые) больше всего подходит(ят) тебе, и обведи его(их) кружком. На некоторые вопросы ты отвечаешь сам. Важно, чтобы ты отвечал то, что думаешь».

Образец бланка

1. Каким видом спорта ты занимаешься? _____

2. Что тебя больше всего привлекает в тренировках (отметь только один вариант ответа, т.е. то, что для тебя самое важное в настоящее время)?

а) общение с ребятами;

б) общение с тренером;

в) техническая подготовка (разучивание и отработка техники выполнения

упражнений);

г) общефизическая подготовка (бег, прыжки, силовые упражнения, игры и др.).

3. Тебе нравится разучивать и выполнять:

а) элементы техники вида спорта Да Нет

б) упражнения на силу Да Нет

в) упражнения на ловкость Да Нет

г) упражнения на гибкость Да Нет

д) игры Да Нет

е) длительные упражнения (кроссы) Да

Нет

4. Что у тебя лучше всего получается на тренировке? Отметь не более трех вариантов и распредели их на 1, 2 и 3 места:

- а) элементы техники вида спорта;
- б) упражнения на силу;
- в) упражнения на ловкость;
- г) упражнения на гибкость;
- д) игры;
- е) длительные упражнения (кроссы).

5. Ты продолжаешь выполнять задание тренера, если оно не получается? Отметь цифрой на шкале, как ты обычно поступаешь:

- а) элементы техники вида спорта
- 1 2 3 4 5

не всегда
продолжаю продолжаю

- б) упражнения на силу
- 1 2 3 4 5

не всегда
продолжаю продолжаю

- в) упражнения на ловкость
- 1 2 3 4 5

не всегда
продолжаю продолжаю

- г) упражнения на гибкость
- 1 2 3 4 5

не всегда
продолжаю продолжаю

- д) игры
- 1 2 3 4 5

не всегда
продолжаю продолжаю

- е) длительные упражнения (кроссы)
- 1 2 3 4 5

не всегда
продолжаю продолжаю

6. Участвовал(а) ли ты в соревнованиях по избранному виду спорта?

Да Нет

Если ответ «нет», сразу переходи к вопросу 14.

7. Понравилось ли тебе соревноваться?

а) Если «да», то напиши, почему: _____

б) Если «нет», то напиши, почему: _____

8. Насколько ты удовлетворен(а) своим выступлением?

а) удовлетворен(а) полностью;

б) удовлетворен(а) наполовину;

в) практически не удовлетворен(а), разочарован(а);

г) твой вариант ответа: _____

9. Напиши, что ты чувствовал(а) во время соревнований? _____

10. Тебе было немного страшно?

а) да;

б) нет;

в) сложно сказать.

11. Как ты думаешь, ребята из твоей группы, выступая как соперники, изменили к тебе свое отношение во время соревнований?

а) да;

б) нет;

в) сложно сказать.

12. Были ли родители на твоих соревнованиях?

а) да;

б) нет.

13. Хотел бы ты еще принимать участие в соревнованиях?

а) да;

б) нет;

в) сложно сказать.

14. Тебе нравятся ребята в спортивной группе? а) да;

б) нет;

в) большинство нравится;

г) большинство не нравится;

д) сложно сказать.

15. Появились ли у тебя новые друзья?
а) да;
б) нет;
в) не уверен.
16. Тебе нравится тренироваться с другими ребятами?
а) да;
б) нет;
в) не знаю.
17. Ты себя считаешь общительным человеком?
а) да;
б) нет;
в) не всегда.
18. Достаточно ли ты общаешься с ребятами на тренировках? а) да;
б) нет, считаю, что мало;
в) считаю, что слишком много приходится общаться;
г) сложно сказать.
19. По твоему мнению, как к тебе относятся в спортивной группе?
а) думаю, что в основном хорошо;
б) часть ребят хорошо, а часть — плохо;
в) думаю, что, в основном, плохо;
г) мне это неинтересно;
д) сложно сказать.
20. Тренер заботится о тебе?
а) да;
б) нет;
в) затрудняюсь ответить.
21. Тебе нравится, когда тренер обращается к тебе? а) да;
б) нет;
в) затрудняюсь ответить.
22. Когда ты разговариваешь с тренером, ты чувствуешь себя:
а) легко, свободно, как всегда;
б) боюсь тренера;
в) смущаюсь;
г) тренер практически не замечает меня, я редко с ним разговариваю;
д) затрудняюсь ответить.
23. Тебе нужно обратиться к тренеру с вопросом. Ты делаешь это:

- а) легко;
 - б) после некоторого колебания;
 - в) волнуюсь, что не смогу объяснить вопрос (просьбу и т.д.);
 - г) боюсь, что тренер не обратит на меня внимания;
 - д) если мне что-то непонятно, я спрашиваю у ребят или стараюсь разобраться в этом сам(а);
 - е) стараюсь не обращаться к тренеру;
 - ж) твой вариант ответа: _____
-

24. Тренер уделяет тебе внимание?

- а) да, вполне достаточно;
- б) когда как;
- в) считаю, что мало;
- г) редко;
- д) затрудняюсь ответить.

25. Как ты стал(а) учиться в школе после начала занятий спортом?

- а) также как и раньше;
- б) лучше;
- в) хуже.

26. Как ты себя чувствуешь к концу недели?

- а) практически не устаю;
- б) устаю;
- в) испытываю сильную усталость.

27. Как повлияли занятия спортом на твое свободное время?

- а) свободного времени стало значительно меньше;
- б) свободного времени стало больше, так как все успеваю;
- в) ничего не изменилось.

28. Ты выполняешь домашние обязанности:

- а) также как и прежде;
- б) меньше, так как мне не хватает времени;
- в) вообще не помогаю дома.

29. Как родители относятся к твоим занятиям спортом?

- а) родители привели меня в секцию;
- б) рады, что я занимаюсь, поддерживают меня;
- в) им все равно;
- г) следят за моими успехами и часто ими недовольны;
- д) сердятся, так как я стал(а) хуже учиться (помогать и т.д.);
- е) считают, что занятия спортом — пустая трата времени;

- ж) я скрываю, что хожу в секцию;
з) недовольны дополнительными материальными расходами (форма; оплата; инвентарь и т.п.);
и) твой вариант: _____

30. Напиши, пожалуйста:

1. Фамилию, имя _____
2. Сколько тебе лет _____
3. Вид спорта _____
4. Сколько времени ты занимаешься избранным видом спорта _____

Обработка и интерпретация

Ключ

Отношение юного спортсмена к содержанию тренировочного процесса характеризуют ответы на вопросы № 2—5.

Отношение к соревнованиям — №6—13.

Отношение к спортивной группе — № 14—19, к тренеру — № 20—24.

Отношение к новому режиму дня — №25—28.

Отношение родителей к занятиям спортом (с точки зрения юного спортсмена) — № 29.

Рекомендации по интерпретации

Отношение спортсменов к разным видам физических упражнений, составляющих содержание учебно-тренировочного процесса, связано с сопоставлением ответов детей на указанные выше номера вопросов. Как правило, совпадает то, что «нравится» (вопрос №3), с тем, что «получается» (вопрос №4). Но при этом их «активность» в случае неудачи при выполнении определенного вида физических упражнений невысока (вопрос №5), что можно учитывать при создании ситуации «успеха» для юного спортсмена. Отношение к общей физической подготовке скорее отрицательное. У мальчиков особенно не популярны упражнения на гибкость, у девочек — упражнения на силу и выносливость.

Отношение к соревнованиям характеризует сочетание ответов на открытые и закрытые вопросы (№7; 9; 8—13). Информацию о том, что «понравилось/не понравилось» может стать предметом коррекционной помощи юным спортсменам. Указанный блок вопросов можно использовать как содержание самостоятельного экспресс-опроса после соревновательной деятельности.

Отношение к спортивной группе по данной методике целесообразно сопоставить с собственными наблюдениями.

Отношение к тренеру. Ответы на указанные вопросы не следует воспринимать однозначно из-за возможности проявления желания «угадать и угодить» с ответом. Однако общение с тренером является одной из привлекательных сторон занятий спортом для большинства детей независимо от

пола. При этом ответы на вопросы №22 и 23 могут помочь «нащупать» причины неприятия тренера.

Отношение к новому режиму дня, как правило, проявляется в уменьшении свободного времени, что может стать одной из задач работы психолога, а именно обучению рационального использования времени.

Об отношении к родителям по одному вопросу судить не следует. Но, с другой стороны, юные спортсмены могут отметить несколько вариантов ответов, что, в сочетании с ответом на вопрос №12 и данными анкеты для родителей «О положительном и отрицательном в занятиях спортом» (см. ниже), поможет в определении одного из трех типов их отношения к занятиям ребенком спортом: компенсирующего, безразличного и негативного.

Особенности методики

Данный опросник предназначен для юных спортсменов младшего школьного и подросткового возраста. Можно применять как индивидуально, так и в группе. Детям младшего школьного возраста вопросы можно зачитывать и просить их отвечать в бланке. Для определения динамики системы отношений юных спортсменов целесообразно проводить опросник дважды в год. Блок вопросов об отношении к соревнованиям можно использовать систематично.