

Департамент образования администрации городского округа Тольятти



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа Тольятти «Школа
с углубленным изучением отдельных предметов № 89»

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
МБУ «Школа №89»
Протокол 1
от «30» 08 20 19 г.



Дополнительная общеобразовательная
программа физкультурно-спортивной направленности
«ТХЭКВОНДО»

Возраст учащихся: 7 – 15 лет
Срок реализации: 4 года

Разработчик:
Даниуллов Руслан Шамильевич,
педагог дополнительного образования

Тольятти, 2019 г.

Оглавление

1.	Пояснительная записка	3-15
2.	Учебно-тематический план программы	16 – 24
3.	Методическое обеспечение.....	25-28
4.	Список используемой литературы.....	29
5 Приложения		
1.	Календарно-учебный график	31-40
1.	Мониторинг результатов обучения	41

1. Пояснительная записка

Программа «Тхэквондо» *физкультурно-спортивной направленности*, является адаптированной к программе «Физическая культура. Спортивные кружки и секции», которая рекомендована к использованию Министерством Просвещения СССР.

Занятия тхэквондо являются эффективным средством нравственного и физического совершенствования. В физическом плане борьба предусматривает развитие и совершенствование двигательных качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость), повышение функциональных возможностей организма, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. На психологическом уровне развивает уверенность в своих силах, уважение к себе и другим, воспитывает характер и волю. Занятия тхэквондо построены на принципах последовательности, доверия, ответственности и уважения, интереса и любви к спорту. Большое значение имеет желание заниматься, настойчивость и целеустремленность. Занятия тхэквондо воспитывают у обучающихся дисциплинированность, уверенность в себе, ответственность за свои действия, развивают ловкость, координацию движений, развивают физические качества, воспитывают смелость, решительность, выдержку, вырабатывают навыки самозащиты. Программа имеет 1 и 2 год обучения – ознакомительный, а 3 и 4 год обучения – базовый уровень.

Новизна программы

Программа «Тхэквондо» отличается от существующей программы по своей структуре. Программа состоит из 3-х разделов: теоретические занятия, практические занятия (спортивные специализации), контрольно-переводные испытания. В разделе практические занятия, в подразделе специальная физическая подготовка, применяются упражнения из других видов единоборства - татарская национальная борьба, самбо, дзюдо. На занятиях тхэквондо основной упор сделан на развитие возможностей человеческого тела, которое само по себе может являться достаточно грозным оружием. Поэтому единственными предметами, которыми пользуются, являются защитной амуницией. Результат - не главный показатель. Важным компонентом является формирование и воспитание личности физически, психологически и духовно здоровой, способной адаптироваться к динамичной современной жизни.

Программа «Тхэквондо» составлена в соответствии с нормативно-правовыми

документами:

– Федеральным законом от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Концепцией развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-Р);

– Планом мероприятий на 2015 - 2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;

– Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);

– Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Цель программы:

Создание условий для формирования и укрепления здоровья обучающихся посредством занятий тхэквондо.

Задачи:

1. Развивать устойчивый интерес, формировать систему знаний в области тхэквондо.
2. Формировать жизненно важные двигательные умения и навыки, составляющие основу техники и тактики борьбы.
3. Прививать навыки личной и общественной гигиены.
4. Развивать физические качества (силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, координацию движений) посредством учебно-тренировочных занятий

ТХЭКВОНДО.

Программа «Тхэквондо» составлена для обучающихся 7-15 лет (с 7 до 11 лет – одновозрастная группа, с 12 до 15 лет – разновозрастная группа), соответствует психолого-педагогическим особенностям данного возраста. Программа органично подходит для обучающихся данной возрастной группы, для нее обязательны связи с валеологией, физиологией, теорией и методикой единоборства. Межпредметные связи – важное условие результативности обучения и интенсивности развития каждого обучающегося.

Программа «Тхэквондо» реализуется за 4 учебных года, в течение 504 часа (144 недели, то есть 4 года по 36 недель): 1-й, 2-ой, 3-ий и 4-й года обучения по 126 часов (одна часть учебного года 4 часа в неделю, то есть 2 раза по 1 часу и 1 раз по 2 часа в неделю и часть учебного года 3 часа в неделю, то есть 3 раза по 1 часу в неделю).

Количество детей в группах не менее 15 человек. Принцип набора в учебное объединение – свободный, однако необходим медицинский допуск к занятиям.

Форма организации образовательного процесса

Программа предусматривает использование в работе индивидуальной, коллективной формы занятия:

Коллективные формы работы

Обучающиеся получают представление о строении и функциях организма, технике и тактике спортивной борьбы - тхэквондо, направленной на формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, развитие разнообразных координационных способностей; отрабатывают общие для всех общеразвивающие и специальные упражнения по заданию тренера, а затем самостоятельно.

Индивидуальные формы работы

Индивидуальные формы работы проводятся с целью отработки умений и навыков по ОФП и СФП, соответствующих уровню подготовленности обучающихся.

Программой предусматриваются занятия **стандартные** и **нестандартные**: учебно-тренировочное занятие, занятие – поединок, занятие – испытание, занятие-соревнование.

Режим занятий

Согласно СанПиН 2.4.4. 1251-03, занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу. После 45 минут занятий – перерыв 10 минут.

Работа с родителями

Два раза в год проводятся встречи с родителями в форме родительского собрания, отчетных показательных поединков воспитанников объединения. Периодически осуществляются индивидуальные беседы с родителями.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

Первый год обучения

1) Теоретическая подготовка

Обучающиеся должны знать:

- технику безопасности на занятиях по различным видам единоборства;
- основные средства тренировки (строевые упражнения, специально подготовительные координационные и развивающие упражнения);
- основу техники и тактики спортивной борьбы;
- историю развития спортивной борьбы в России;
- правила соревнований (организация и проведение соревнований);
- упражнения общеразвивающие и специальные;
- термины, используемые для проведения занятий и поединка.

2) Практическая подготовка

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, упражнения для развития скорости; упражнения для развития силы; акробатические упражнения; легкоатлетические упражнения; подвижные игры; спортивные игры.
- выполнять специальные упражнения для развития гибкости и координации движений; специальные упражнения, эстафеты, подвижные игры для развития ловкости; упражнения для отработки страховки и самоконтроля при падениях; специальные упражнения на «мосту»; имитационные упражнения; упражнения с манекеном; подвижные игры с элементами единоборств;
- владеть основными приемами техники и тактики единоборства.

3) Творческая активность

Обучающий может:

- выполнять упражнения на репродуктивном уровне;
- выполнять упражнения самостоятельно;
- участвовать в поединках и соревнованиях внутриучрежденческого уровня.

4) Сформированность общеучебных умений и навыков, обобщенных способов деятельности

Обучающий должен:

- уметь слушать и слышать тренера;
- уметь работать в паре;
- уметь выполнять поставленную тренером задачу.

5) Личностные результаты

Обучающий должен:

- быть заинтересованным в учебно-тренировочном занятии;
- сотрудничать с коллективом, со своими сверстниками, оказывать товарищу помощь, проявлять самостоятельность;
- учиться выполнять различные роли в объединении (лидера, исполнителя, критика);
- проявлять самостоятельность при выполнении стоек, ударов, упражнений.

Второй год обучения

1) Теоретическая подготовка

Обучающиеся должны знать:

- технику безопасности на занятиях по различным видам единоборства;
- основные средства тренировки (строевые упражнения, специально подготовительные координационные и развивающие упражнения);
- основу техники и тактики спортивной борьбы;
- историю развития спортивной борьбы в России;
- историю развития видов борьбы;
- правила соревнований (организация и проведение соревнований);
- упражнения общеразвивающие и специальные;
- основы гигиены, закаливания и питания спортсмена – единоборца;
- правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке;
- первая помощь при травме; общие сведения о травмах и причины травматизма в

единоборствах;

- строение и функции организма;
- возрастные группы и весовые категории участников соревнований;
- термины, используемые для проведения занятий и поединка.

2) Практическая подготовка

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения без предметов с предметами; упражнения для развития силы; упражнения для развития ловкости; упражнения для развития быстроты; спортивные игры;
- выполнять специальные упражнения для развития гибкости и координации движений; упражнения для отработки страховки и самоконтроля при падениях; имитационные упражнения; упражнения с манекеном; упражнения в парах; упражнения на расслабление; подвижные игры с элементами единоборства;
- владеть приемами техники и тактики единоборства.

3) Творческая активность

Обучающийся может:

- выполнять упражнения самостоятельно;
- участвовать в поединках и соревнованиях районного и городского уровня.

4) Сформированность общеучебных умений и навыков, общеучебных способов деятельности.

Обучающийся должен уметь:

- уметь слушать и слышать тренера;
- уметь работать в паре;
- уметь выполнять поставленную тренером задачу.

5) Личностные результаты

- самоорганизация;
- осознанный интерес к учебно-тренировочным занятиям;
- воспитать сознательное отношение к укреплению и сохранению своего здоровья;
- сотрудничать в совместном решении поставленной задачи;
- сотрудничать с коллективом, со своими сверстниками, оказывать товарищу помощь;
- проявление самостоятельности.

Третий год обучения

1) Теоретическая подготовка

Обучающиеся должны знать:

- технику безопасности при работе с инструментом,
- правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке;
- первая помощь при утомлении, перенапряжении, перетренированности;
- режим тренировки борца;
- распорядок дня спортсмена;
- недельный режим тренировки;
- правила соревнований, их организация;
- последовательность массажных приемов при спортивных травмах;
- основы гигиены, закаливания и питания спортсмена – единоборца;
- основы техники и тактики единоборства;
- термины, используемые для проведения занятий и поединка.

2) Практическая подготовка

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; упражнения для развития силы; упражнения для развития ловкости; упражнения для развития быстроты; спортивные игры;
- выполнять специальные упражнения для развития гибкости и координации движений; упражнения для отработки страховки и самоконтроля при падениях; имитационные упражнения; упражнения с манекеном; упражнения в парах; упражнения на расслабление; подвижные игры с элементами единоборств;
- в совершенстве владеть приемами техники и тактики единоборства.

3) Творческая активность

Обучающийся может:

- выполнять упражнения самостоятельно;
- участвовать в соревнованиях городского и открытого городского уровня.

4) Сформированность общеучебных умений и навыков, общеучебных способов деятельности.

Обучающийся должен уметь:

- осуществлять сбор информации из разных источников (уметь самостоятельно работать с литературой);
- работать в группе.

5) Личностные результаты

- самоорганизация; самоконтроль, терпение;
- осознанный интерес к учебно-тренировочным занятиям;
- сознательное отношение к укреплению и сохранению своего здоровья;
- сотрудничество с коллективом, со своими сверстниками,
- оказание взаимопомощи товарищу,
- уважительное отношение к позиции другого (пытаться договариваться);
- сотрудничество: умение работать в группе, отзывчивость;
- проявление инициативы в общеколлективных делах;
- адекватная оценка себя;
- проявление самостоятельности;

Четвертый год обучения

2) Теоретическая подготовка

Обучающиеся должны знать:

- технику безопасности при работе с инструментом,
- правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке;
- первая помощь при утомлении, перенапряжении, перетренированности;
- режим тренировки борца;
- распорядок дня спортсмена;
- месячный режим тренировки;
- правила соревнований, их организация, судейство;
- последовательность массажных приемов при спортивных травмах;
- основы гигиены, закаливания и питания спортсмена – единоборца;
- основы техники и тактики единоборства;
- термины, используемые для проведения занятий и поединка;
- принципы аутотренинга и последовательность упражнений.

2) Практическая подготовка

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; упражнения для развития силы; упражнения для развития ловкости; упражнения для развития быстроты; спортивные игры;
- выполнять специальные упражнения для развития гибкости и координации движений; упражнения для отработки страховки и самоконтроля при падениях; имитационные упражнения; упражнения с манекеном; упражнения в парах; упражнения на расслабление; подвижные игры с элементами единоборств;
- владеть судейскими основами в качестве помощника ;
- владеть приемами техники и тактики единоборства;
- выполнять упражнения аутотренинга с тренером.

3) Творческая активность

Обучающийся может:

- выполнять упражнения самостоятельно;
- участвовать в соревнованиях городского и областного уровня.

4) Сформированность общеучебных умений и навыков, общеучебных способов деятельности.

Обучающийся должен уметь:

- осуществлять сбор информации из разных источников (уметь самостоятельно работать с литературой);
- работать в группе.

5) Личностные результаты

- самоорганизация; самоконтроль, терпение;
- осознанный интерес к учебно-тренировочным занятиям;
- сознательное отношение к укреплению и сохранению своего здоровья;
- сотрудничество с коллективом, со своими сверстниками,
- оказание взаимопомощи товарищу,
- уважительное отношение к позиции другого (пытаться договариваться);
- сотрудничество: умение работать в группе, отзывчивость;
- проявление инициативы в общеколлективных делах;
- адекватная оценка себя;
- активное проявление самостоятельности.

Виды и формы контроля:

В программе «Тхэквондо» предусмотрен предварительный, текущий и итоговый контроль. Результаты фиксируются в листе оценивания в соответствии с таблицей «Квалификационная шкала единоборства». Диагностика интересов, личностного развития проводятся периодически в течение учебного года в форме собеседования.

Предварительный контроль ставит своей целью выявления исходного уровня подготовки обучающихся, чтобы скорректировать учебно-тематический план, определить направление и формы работы учебно-тренировочных занятий, методы подготовки к поединкам, соревнованиям (посредством практических занятий – двигательные способности; наблюдения в начале учебного года).

Текущий контроль проводится с целью определения степени усвоения детьми учебного материала и уровня их подготовленности к учебно-тренировочным занятиям. Он позволяет своевременно выявлять отстающих, а также опережающих обучение с целью наиболее эффективного подбора форм, методов и средств обучения.

Итоговый контроль (выполнение квалификационных нормативов) проводится с целью определения степени достижения результатов обучения, закрепления знаний, организацию обучающихся на дальнейшее обучение, выступления в поединках, соревнованиях различного уровня, участие в судействе соревнований. На каждом занятии педагог использует взаимоконтроль и самоконтроль.

Формы контроля

Выступление на поединке, соревнованиях, зачет по теоретической подготовке, выполнения квалификационных нормативов по данному направлению.

Формы подведения итогов

Оценивание параметров.

- Итогом первого года обучения является выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП в соответствии с нормативами требованиями. Участие в соревнованиях общешкольного и районного уровня.
- Итогом второго года обучения является выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП, технической и тактической подготовке в соответствии с нормативами требованиями. Участие в соревнованиях районного и городского уровня.
- Итогом третьего года обучения является выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП, технической и тактической подготовке в соответствии с

нормативами требованиями. Участие в соревнованиях городского уровня. Участие в спарринге.

- Итогом четвертого года обучения является выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП, технической и тактической подготовке в соответствии с нормативами требованиями. Участие в соревнованиях городского и областного уровня. Участие в судействе в качестве помощника.

Критерии оценки:

Для определения уровня освоения обучающимися программы «Тхэквондо» используется трехуровневая система:

Сфера/ уровни	Высокий	Средний	Низкий
<i>Сфера знаний и умений</i>	Достаточное владение основами техники и тактики единоборства, терминами, используемыми для проведения занятий и поединка, безошибочное и четкое выполнение общеразвивающих и специальных упражнений. Активное включение в учебно-тренировочное занятие без промедления; соблюдение правил ТБ на учебно-тренировочных занятиях и на поединке.	Владение основами техники и тактики единоборства, терминами, используемыми для проведения занятий и поединка, выполнение общеразвивающих и специальных упражнений, но присутствуют небольшие погрешности. Включение в учебно-тренировочное занятие без промедления; соблюдение правил ТБ на учебно-тренировочных занятиях и на поединке.	Слабо развит понятийный аппарат, не может на достаточном уровне работать с информацией (различного вида), не соблюдение правил ТБ на учебно-тренировочных занятиях и на поединке.
<i>Сфера творческой активности (креативность в выполнении задания)</i>	Выраженный интерес к учебно-тренировочным занятиям; активно принимает участие в мероприятиях, соревнованиях (поединках) различного уровня (внутриучрежденческого, районного и городского).	Обучающийся включается в учебно-тренировочное занятие с желанием, но быстро устает; принимает участие в мероприятиях внутриучрежденческого уровня.	Обучающийся приступает к выполнению учебно-тренировочного упражнения только после дополнительных побуждений, во время тренировки часто отвлекается, выполняет упражнения неточно.
<i>Сфера личностных результатов</i>	Прилагает усилия к преодолению трудностей; слаженно работает в паре, умеет самостоятельно подготовить координационные и	Планирует свою учебно-тренировочную работу по наводящим заданиям тренера и частично самостоятельно, но с	Нерационально использует время, отведенное на поединок, выполнение общеразвивающих упражнений; не умеет

	развивающие упражнения.	небольшими погрешностями; при работе в паре возникают трудности, тренировочные упражнения даются с трудом, но желание добиться успехов присутствует.	планировать учебный процесс.
--	-------------------------	--	------------------------------

2. Учебно-тематический план программы

№	Модули	Количество часов				
		1 г.о.	2 г.о.	3 г.	4 г.о.	Всего
1.	<i>Теоретические занятия.</i>	6	10	13	13	42
2.	<i>Практические занятия</i>	96	92	89	89	366
2.1.	<i>Общая физическая подготовка</i>	28	26	20	17	91
2.2.	<i>Специальная физическая</i>	32	30	28	23	113
2.3.	<i>Изучение и совершенствование техники и тактики единоборства.</i>	36	36	41	46	159
3.	<i>Контрольно-переводные испытания.</i>	6	6	6	6	24
	Итого:	126	126	126	126	504

Содержание изучаемого курса программы по программе «Тхэквондо»
(первый год обучения)

1. Теоретические занятия (теория 8 часов).

Теория (8 часов). Техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях. Режим тренировки борца. История возникновения тхэквондо. Этикет тхэквондо. Моральная и психологическая подготовка. Врачебный контроль. Правила соревнований, их организация и проведение.

2. Практические занятия (теория 8 часов, практика 104 часа).

Теория (8 часов). Основные виды упражнений на развитие силовых и волевых возможностей организма. Тактика ведения поединка. Составление тактического плана поединка с известным противником. Тактика участия в соревнованиях. Теоретические основы технических приемов и их применение.

Практика (104 часа).

Общая физическая подготовка. Упражнения для развития общих физических качеств. Упражнения на развитие силовых способностей, гибкости, выносливости, быстроты ловкости. Сила: подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, приседание. Быстрота: Бег 10 м, 20 м, 30 м. Прыжки в длину с места. Гибкость: Растяжка на продольный и поперечный шпагат. Стойка «мостик». Ловкость: Челночный бег 3*10 м, бег, кувырки вперед-назад. Выносливость: Кросс 800 м, повторение ударов на время (3 минуты).

Специальная физическая подготовка. Специальные упражнения для развития гибкости и координации движений. Сила: отработка ударов на «лапах». Быстрота: повторение ударов на скорость за 5 с, 10 с, 20 с. Выносливость: повторение ударов руками и ногами длительное время за 3, 4 минуты. Расслабляющие упражнения и их значение.

Изучение и совершенствование техники и тактики единоборства.

Принципы тхэквондо. Упражнения на изучение и совершенствования технических действий. Понятие стойка. Виды стоек. Основные стойки: чумби, чучум соги. Передвижение в стойках. Выполнение блоков: ольгуль маки, аре маки. Удары руками: субон черуги. Выполнение ударов ногами: ап чаги, ап туле, анэса, покеса. Тактика поведения поединка. Тактика участия в соревнованиях. Анализ поединка, соревнований.

3. Контрольно-передовые испытания (практика 6 часов).

Базовая техника ударов. Упражнения на гибкость. Нормативы ОФП.

Содержание изучаемого курса программы *по программе «Тхэквондо»* (второй год обучения)

1. Теоретические занятия (теория 10 часов).

Теория (10 часов). Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях. Правила поведения в спортивном зале. Планирование учебно-тренировочного процесса. Развитие тхэквондо в России. Кондратака. Первая помощь при травме. Врачебный контроль, самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях физической культурой и спортом. Организация и формы работы по врачебному контролю. Значение и содержание самоконтроля спортсмена. Правила соревнований, их организация и проведение. Возрастные группы и весовые категории участников соревнований. Способы проведения соревнований. Виды и способы проведения соревнований. Обучение и совершенствование техники и тактики в единоборстве. Тактика ведения схватки. Краткие сведения о строении и функциях организма. Костная система. Мышечная система.

2. Практические занятия (теория 10 часов, практика 100 часов).

Теория (10 часов). Основные виды упражнений на развитие силовых и волевых возможностей организма. Основы техники и тактики единоборства. Приемы совершенствования спортивной техники. Изучение возможностей партнера и условий соревнований. Тактика ведения поединка.

Практика (100 часов).

Общая физическая подготовка. Упражнения для развития общих физических качеств. Упражнения на развитие силовых способностей, гибкости, выносливости, быстроты ловкости. Сила: подтягивание на перекладине. Сгибание рук, в упоре лежа, подъем туловища, лежа на спине. Приседание, выпрыгивание вверх. Быстрота: Бег 10м, 20м, 30м. Прыжки в длину. Гибкость: растяжка на продольный и поперечный шпагат. Стойка «мостик». Ловкость: Челночный бег 3*10 м. Кувырки вперед-назад. Колесо. Футбол. Волейбол. Игры с использованием элементов боя и борьбы. Выносливость: кросс 800 м, Повторение приемов на время.

Специальная физическая подготовка. Специальные упражнения для развития гибкости и координации движений. Сила: Отработка ударов на «лапах» руками и ногами. Быстрота: Удары руками и ногами на скорость 3 с, 5 с, 10 с, 20 с. Выносливость: Выполнение ударов на длительное время 3, 5, 10 минут. Подвижные игры с элементами единоборства. Расслабляющие упражнения и их значение.

Изучение и совершенствование техники и тактики единоборства. Упражнения на совершенствование технических действий. Основные стойки: чумби, чучум соги. Передвижение в стойках. Выполнение блоков: ольгуль маки, аре маки. Удары руками: субон черуги. Выполнение ударов ногами: ап чаги, ап туле, анэса, покеса. Тактика поведения поединка. Тактика участия в соревнованиях. Анализ поединка, соревнований.

3. Контрольно-передовые испытания (практика 6 часов).

Базовая техника ударов. Упражнения на гибкость. Нормативы ОФП.

Содержание изучаемого курса программы по программе «Тхэквондо»
(третий год обучения)

1. Теоретические занятия (теория 17 часов).

Теория (13 часов). Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях. Правила поведения в спортивном зале. Режим тренировки борца. Условия, обеспечивающие успешность в борьбе. Отличительные особенности тхэквондо от каратэ. Распорядок дня спортсмена. Недельный режим тренировки. Причины, признаки и первая помощь при утомлении, перенапряжении, перетренированности. Планирование учебно-тренировочного процесса. Методические основы тренировки. Техника и методика тренировочных занятий. Правила соревнований, их организация. Врачебный контроль, самоконтроль при занятиях единоборствами. Массаж. Антропометрические измерения физического развития спортсмена. Измерения частоты сердечных сокращений. Последовательность массажных приемов. Массаж при спортивных травмах.

2. Практические занятия (теория 17 часов, практика 86 часов).

Теория (17 часов). Значение техники и тактики в совершенствовании мастерства спортсмена. Анализ техники защитных действий. Развитие тактического мышления в ходе тренировочных занятий и соревнований.

Практика (86 часов).

Общая физическая подготовка. Упражнения для развития общих физических качеств. Сила: Подтягивание на перекладине. Сгибание рук, в упоре лежа, подъем туловища, лежа на спине. Приседание, выпрыгивание вверх. Быстрота: Бег 10м, 20м, 30м. Прыжки в длину. Гибкость: растяжка на продольный и поперечный шпагат. Стойка «мостик». Ловкость: Челночный бег 3*10 м. Кувырки вперед-назад. Колесо. Футбол. Волейбол. Игры с использованием элементов боя и борьбы. Выносливость: кросс 800 м.

Повторение приемов на длительное время.

Специальная физическая подготовка. *Специальные упражнения для развития гибкости и координации движений.* Сила: Отработка ударов на «лапах» руками и ногами. Быстрота: Удары руками и ногами на скорость 3 с, 5 с, 10 с, 20 с. Выносливость: Выполнение ударов на длительное время 3, 5, 10 минут. Подвижные игры с элементами единоборства. Имитационные упражнения, на расслабление, подвижные игры с элементами единоборств.

Изучение и совершенствование техники и тактики единоборства.

Упражнения на изучение и совершенствование технических действий. Значение кажжого пумсе. Пумсе – условный бой. Передвижение в стойках. Выполнение блоков: ольгуль маки, аре маки, мантом маки, пакат маки. Удары руками: субон черуги. Выполнение ударов ногами: ап чаги, ап туле, анэса, покеса, ти чаги, едан ти чаги. Как утроить скорость удара. Тактика участия в соревнованиях. Анализ поединка, соревнований. Участие в соревнованиях (спаринг).

3. Контрольно-передовые испытания (практика 6 часов).

Базовая техника ударов. Упражнения на гибкость. Нормативы ОФП. Спарринг.

Содержание изучаемого курса программы по программе «Тхэквондо»

(четвертый год обучения)

1. Теоретические занятия (теория 17 часов).

Теория (17 часов). Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях. Правила поведения в спортивном зале. Методы тренировки спортсмена (недельный и месячный цикл). Условия, обеспечивающие успешность в борьбе. Отличительные особенности тхэквондо от каратэ. Распорядок дня спортсмена. Причины, признаки и первая помощь при утомлении, перенапряжении, перетренированности. Профилактика

травматизма. Планирование учебно-тренировочного процесса. Методические основы тренировки. Техника и методика тренировочных занятий. Правила соревнований, их организация, судейство. Врачебный контроль, самоконтроль при занятиях единоборствами. Массаж. Антропометрические измерения физического развития спортсмена. Измерения частоты сердечных сокращений. Последовательность массажных приемов. Массаж при спортивных травмах. Аутотренинг (принципы действия, последовательность установок).

2. Практические занятия (теория 17 часов, практика 86 часов).

Теория (17 часов). Значение техники и тактики в совершенствовании мастерства спортсмена. Анализ техники защитных и атакующих действий. Развитие тактического мышления в ходе тренировочных занятий и соревнований. Правила соревнований, судейства.

Практика (86 часов).

Общая физическая подготовка. Упражнения для развития общих физических качеств. Сила: Подтягивание на перекладине. Сгибание рук, в упоре лежа, подъем туловища, лежа на спине и на груди. Приседание, выпрыгивание вверх. Быстрота: Бег 20м, 30м, 50м. Прыжки в длину. Гибкость: выподы вперед и в стороны, махи ногами в стороны, вперед и назад, растяжка на продольный и поперечный шпагаты. Мост гимнастический. Ловкость: Челночный бег 3*10 м. Кувырки вперед-назад. Колесо. Футбол. Волейбол. Игры с использованием элементов боя и борьбы. Выносливость: кросс 1000-1500 м. Повторение упражнений на длительное время.

Специальная физическая подготовка. Специальные упражнения для развития гибкости и координации движений. Сила: Отработка ударов на «лапах» руками и ногами. Быстрота: Удары руками и ногами на скорость, 5

с, 10 с, 20 с. 30 с. Выносливость: Выполнение ударов на длительное время 3, 5, 10 минут в степе . Подвижные игры с элементами единоборства. Имитационные упражнения с отягощением (грузилки по 0.5-2 кг), упражнения на расслабление, подвижные игры с элементами единоборств.

Изучение и совершенствование техники и тактики единоборства.

Упражнения на изучение и совершенствование технических действий. Значение каждого пумсе. Пумсе – условный бой. Передвижение в стойках. Выполнение блоков: ольгуль маки, аре маки, мантом маки, пакат маки , мантом ан маки, янг соль аре маки, янг соль мантом маки. Удары руками: субон черуги-двоечка ,троечка со степа. Выполнение ударов ногами: ап чаги, ап туле, анэса, покеса, ти чаги, едан ти чаги , «двоечка» и «троечка» туле чаги, тон туле чаги ,тон покеса чаги . Как утроить скорость удара. Тактика участия в соревнованиях. Анализ поединка, соревнований. Участие в соревнованиях (спарринг). Анализ, работа над ошибками.

3. Контрольно-переводные испытания (практика 6 часов).

Базовая техника ударов. Упражнения на гибкость. Нормативы ОФП. Спарринг. Разбивание твердых предметов .

Психологическая подготовка и воспитательная работа

Психологическая подготовка.

- Упражнения на развитие волевых качеств, средствами тхэквондо.

Решительности: в поединке – задание с ограничением времени на его выполнение.

Настойчивость: освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки упражнений.

- Упражнения для развития волевых качеств, средствами других видов деятельности.

Выдержки: не пить сырую воду после тренировки; преодоление усталости.

Настойчивость: освоение двигательных действий через многократное выполнение.

Аутотренинг: специальные упражнения .

Нравственная подготовка.

- Упражнения для развития нравственных качеств средствами тхэквондо.

Трудолюбие: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт).

Взаимопомощь: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений и задач тренировки.

Дисциплинированность: выполнение строевых команд, выполнение поставленной тренером задачи, соблюдение традиций коллектива.

Инициативность: оказание помощи тренеру (частичный показ выполнения основных стоек, выполнения блоков, ударов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики тхэквондо, проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами.

- Упражнения для развития нравственных качеств, средствами других видов деятельности.

Инициативность: выполнение порученной работы с установкой сделать лучше, быстрее, качественнее, чем другие.

Честность: выполнение требований говорить правду товарищам, тренеру, родителям (при опозданиях, при выявлении причин ошибок на тренировке).

Доброжелательность: стремление подружиться с партнером по выполнению упражнения, по тренировке.

Дисциплинированность: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях.

Трудолюбие: выполнение необходимой работы в спортивном зале (уборка тренировочного места) обязательно сопровождаемое положительными эмоциями, положительной оценкой результатов работы.

Методическое обеспечение:

Программа состоит из 3-х модулей: теоретические занятия, практические занятия (спортивные специализации), контрольно-переводные испытания.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

На теоретических занятиях обучающиеся получают знания физической культуры, физиологии и биомеханики физических упражнений физических упражнений, гигиене, методике обучения и тренировке в необходимом объеме. Изучение теоретического материала программы осуществляется в форме 10-15-минутных бесед в начале занятий или может проводиться как самостоятельное теоретическое занятие длительностью 45 минут. Теоретические сведения сообщаются обучающимся и в процессе проведения практических занятий.

Практические занятия состоят из следующих разделов: общая и специальная физическая подготовка, изучение и совершенствование техники и тактики единоборства, контрольно-переводные испытания.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме групповых учебно-тренировочных занятий по общепринятой методике в спортивном зале. Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей на занятиях отводится значительное место.

Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей. Специальная - развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для определенного вида спорта. Для эмоциональности занятий рекомендуется широко применять подвижные игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы испытаний,

соревнований.

Занятия по технической и тактической подготовке включают овладение спортивной специализацией по тхэквондо.

Раздел программы «Контрольно-переводные испытания» проводятся в соответствии с учебным планом-графиком и контрольно-переводными нормативами.

Во время организации и проведения учебно-тренировочных занятий следует особое внимание обратить на соблюдение мер предупреждению и профилактики травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

*Для достижения поставленной в данной программе цели и получения ожидаемого результата на занятиях по программе «Тхэквондо» применяются две группы **методов физического воспитания**:*

1) специфические

- метод строго регламентирующие упражнения:
 - метод обучения двигательным действиям;
 - методы воспитания физического качества (стандартно/переменно-интервальные упражнения, стандартно/переменно-непрерывные упражнения);
- игровой метод – обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков - на основе содержания, условий и правил игры;
- соревновательный метод – стимулирование максимального проявления двигательных способностей и выявление уровня их развития, содействие воспитанию волевых качеств, обеспечение максимальной физической нагрузки;

2) общепедагогические методы включают в себя:

- словесные методы: дидактический рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, инструктирование, комментарии и замечания, команды, указания;

- методы наглядного воздействия: непосредственная и опосредованная наглядность, направленного прочувствования двигательного действия, срочной информации.

Методы воспитания силы:

- метод непрерывных усилий с нормированным количеством повторений;
- метод динамичных усилий;
- «ударный» метод – совершенствование «взрывной силы» и реактивной способности двигательного аппарата в шадящем режиме (динамический отдых).

Применяются общеметодические и специфические принципы:

➤ *общеметодические:*

- принцип сознательности и активности;
- принцип наглядности;
- принцип доступности и индивидуальности;

➤ *специфические:*

- принцип непрерывности процесса физического воспитания;
- принцип системного чередования нагрузок и отдыха;
- принцип постепенного наращивания развивающее-тренирующих воздействий;
- принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок;

Средства воспитания силы:

➤ *Основные средства:*

- упражнения, отягощенные весом собственного тела;
- упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа (силовая скамья);
- статистические упражнения в изометрическом режиме;

➤ *Дополнительные средства:*

- упражнения с использованием внешней среды;
- упражнения с использованием сопротивления упругих предметов;

- упражнения с противодействием партнера.

Оптимально сочетание названных методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач программы тхэквондо.

Материально-техническое обеспечение программы:

Для решения задач, поставленных в программе необходимо следующее:

- Спортивный зал, с оснащением для игр в баскетбол, футбол, волейбол;
- перекладина, шведская стенка, спортивные лавки;
- баскетбольные, футбольные и волейбольные мячи; эстафетные палочки, кегли;
- манжеты , «лапа», груша, ракушка,
- спортивная форма «Добок», протектора, шлемы, накладки,

Занятия должны проводиться в зале с хорошим освещением, соответствующем СанПиН. Помещение должно проветриваться перед занятиями и во время динамических пауз.

Только при наличии всего необходимого в объединении работа обучающимся будет интересна и значима, улучшится качество преподавания предмета и посещаемость обучающихся.

Дидактическое обеспечение программы: схемы «Различные виды ударов рукой», схемы «Постановки тела, рук и ног в поединке», алгоритмические схемы «Техника и тактика обучения и совершенствования единоборства».

Список используемой литературы для педагогов:

1. Абзалов, Р.А. Теория физической культуры / Р.А.А. - Казань, 2002.
2. Ахмадиев, М.Г. Базовые приемы татаро-башкирской спортивной борьбы / М.Г.Ахмадиев. - Казань, 2000.
3. Ахмадиев, М.Г. Основные термины в татаро-башкирской спортивной борьбе / М.Г.Ахмадиев / Сб. науч.-метод. статей. - Казань, 1999.
4. Ахмадиев, М.Г. Специальные упражнения к татаро-башкирской спортивной борьбе / М.Г.Ахмадиев. - Казань, 2000.
5. Ахмадиев, М.Г. Татаро-башкирская спортивная борьба «Корэш». Правила соревнований / М.Г.Ахмадиев, М.К.Кадилов. - Казань, 2005.
6. Волков Л.В. Физические способности детей и подростков. - Киев "Здоровье", 1981.-207с.
7. Годик М.А. Спортивная метрология: Учеб. для ин-тов физ. культ. - М., 1988.
8. Давлетшин, В.Т. Национальная спортивная борьба «Корэш»: методическое пособие / В.Т.Давлетшин, М.Г.Ахмадиев. - Казань, 2003.
9. Давлетшин, В.Т. Упражнения с кушаком как средство спортивной подготовки борца: методическое пособие / В.Т.Давлетшин. - Казань, 2005.
10. История физической культуры. Учебник для техникумов физической культуры / Под общей ред. В.В. Столбова. – М.: ФиС, 1984, с.113-218.
11. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. — М., 1998.
12. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. — М., 1999.
13. Маркосян А.А. Вопросы возрастной физиологии. - М.: Физкультура и спорт, 1989.-94с.
14. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культ. — М., 1991.
15. Методика физического воспитания учащихся 10—11 классов: Пособие для учителя/Под ред. В. И. Ляха. — М., 1997.

16. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б.Кофмана. - М., 1998.
17. Общая и спортивная психология. Учебник для высших физкультурных учебных заведений. Под ред. Г.Д. Бабушкина. Омск: СибГУФК, 2004. 400с.
18. Определение физической подготовленности школьников / Под ред. Б. В. Сермеева. — М., 1973.
19. Пирогов, И. Оздоровительное дыхание / И Пирогов. - М. : РИПОКЛАС-СА, 2000.
20. Программа «Физическая культура. Спортивные кружки и секции». – М.: Фис, 1984г. Рекомендованной комитетом физической культуры и спорта СССР.
21. Смами Шиванада. Йога и сила мысли / Смами Шиванада. - СПб., 2000.
22. Спортивная борьба: Учеб.пособие для техникумов и ин-тов физ.культуры / Под ред. Г.С.Туманяна,- М,; Физкультура и спорт, 1985,-144с.
23. Станков А.Г., Климин В.П., Писемский И,А. Индивидуализация подготовки борцов. - М.: Физкультура и спорт, 1984.- 240 с.
24. Сто уроков борьбы самбо / под ред. Е.М.Чумакова. - М. : ФиС, 1977.+--+
25. Чумаков, Е.М. Физическая подготовка борца : учебное пособие / Е.М.Чумаков. - М., 1996.

Кадровое обеспечение программы: педагог (тренер), имеющий специальную подготовку по данному направлению

Учебный план-график на 2019-2020 учебный год

Педагог Даниулов Руслан ШамильевичНазвание образовательной программы ТхэквондоВид программы адаптированная, ознакомительный уровеньКоличество часов на первый год обучения 126 часов

1 год обучения

№	Модули	Учебная нагрузка по месяцам								
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1.	Теоретические занятия.	8	-	-	-	-	-	-	-	-
	1.1. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях. Режим тренировки борца.	2	-	-	-	-	-	-	-	-
	1.2. Моральная и психологическая подготовка.	3	-	-	-	-	-	-	-	-
	1.3. Врачебный контроль.	2	-	-	-	-	-	-	-	-
	1.4. Правила соревнований, их организация и проведение.	1	-	-	-	-	-	-	-	-
2.	Практические занятия	9	18	16	17	12	11	12	13	4
2.1.	Общая физическая подготовка	9	18	9	-	-	-	-	-	-
	2.1.1. Упражнения на развитие силовых способностей.	5	-	-	-	-	-	-	-	-
	2.1.2. Упражнения на развитие быстроты.	4	5	-	-	-	-	-	-	-
	2.1.3. Упражнение на развитие гибкости.	-	7	-	-	-	-	-	-	-
	2.1.4. Упражнения на развитие ловкости.	-	5	-	-	-	-	-	-	-
	2.1.5. Упражнения на развитие	-	1	9	-	-	-	-	-	-

часов										
-------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Учебный план-график на 2020-2021 учебный год

Педагог Даниулов Руслан Шамильевич

Название образовательной программы Тхэквондо

Вид программы адаптированная, ознакомительный

Количество часов на второй год обучения 126 часов

2 год обучения

№	Модули	Учебная нагрузка по месяцам								
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1.	Теоретические занятия.	10	-	-	-	-	-	-	-	-
	1.1. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях. Правила поведения в спортивном зале.	2	-	-	-	-	-	-	-	-
	1.2. Первая помощь при травме.	1	-	-	-	-	-	-	-	-
	1.3. Врачебный контроль, самоконтроль.	2	-	-	-	-	-	-	-	-
	1.4. Правила соревнований, их организация и проведение.	1	-	-	-	-	-	-	-	-
	1.5. Обучение и совершенствование техники и тактики в единоборстве.	1	-	-	-	-	-	-	-	-
	1.6. Тактика ведения схватки.	2	-	-	-	-	-	-	-	-
	1.7. Строение и функции организма.	1	-	-	-	-	-	-	-	-
2.	Практические занятия	7	18	16	17	12	11	12	13	4
2.1.	Общая физическая подготовка	7	18	10	-	-	-	-	-	-
	2.1.1. Упражнения на развитие силовых способностей.	7	4	-	-	-	-	-	-	-

	организация и проведение.									
	1.5. Обучение и совершенствование техники и тактики в единоборстве.	3	-	-	-	-	-	-	-	-
	1.6. Тактика ведения схватки.	2	-	-	-	-	-	-	-	-
	1.7. Строение и функции организма.	1	-	-	-	-	-	-	-	-
	1.8. Физиология человека	1	-	-	-	-	-	-	-	-
	1.9. Методические основы тренировки. Техника и методика тренировочных занятий.	1	-	-	-	-	-	-	-	-
	1.10. Массаж. Самомассаж.	1	-	-	-	-	-	-	-	-
2.	<i>Практические занятия</i>	-	18	16	17	12	11	12	13	4
2.1.	<i>Общая физическая подготовка</i>	-	18	13	-	-	-	-	-	-
	2.1.1. Упражнения на развитие силовых способностей.	-	7	-	-	-	-	-	-	-
	2.1.2. Упражнения на развитие быстроты.	-	5	-	-	-	-	-	-	-
	2.1.3. Упражнение на развитие гибкости.	-	6	3	-	-	-	-	-	-
	2.1.4. Упражнения на развитие ловкости.	-	-	5	-	-	-	-	-	-
	2.1.5. Упражнения на развитие выносливости.	-	-	5	-	-	-	-	-	-
2.2.	<i>Специальная физическая подготовка.</i>	-	-	3	17	12	5	-	-	-
	2.2.1. Упражнения на развитие силовых способностей. Отработка ударов на «лапах» руками и ногами.	-	-	3	11	-	-	-	-	-
	2.2.2. Упражнения на развитие быстроты.	-	-	-	6	7	-	-	-	-
	2.2.3. Упражнения на развитие выносливости.	-	-	-	-	5	5	-	-	-
2.3.	<i>Изучение и совершенствование</i>	-	-	-	-	-	6	12	13	4

2.	<i>Практические занятия</i>	-	18	15	14	10	11	12	12	7
2.1.	<i>Общая физическая подготовка</i>	-	10	11	-	-	-	-	-	-
	2.1.1. Упражнения на развитие силовых способностей.	-	2	-	-	-	-	-	-	-
	2.1.2. Упражнения на развитие быстроты.	-	3	-	-	-	-	-	-	-
	2.1.3. Упражнение на развитие гибкости.	-	5	4	-	-	-	-	-	-
	2.1.4. Упражнения на развитие ловкости.	-	-	3	-	-	-	-	-	-
	2.1.5. Упражнения на развитие выносливости.	-	-	4	-	-	-	-	-	-
2.2.	<i>Специальная физическая подготовка.</i>	-	-	1	10	10	5	-	-	-
	2.2.1. Упражнения на развитие силовых способностей. Отработка ударов на «лапах» руками и ногами.	-	-	1	5	-	-	-	-	-
	2.2.2. Упражнения на развитие быстроты.	-	-	-	2	4	-	-	-	-
	2.2.3. Упражнения на развитие выносливости.	-	-	-	3	6	5	-	-	-
— 2.3.	<i>Изучение и совершенствование техники и тактики единоборства.</i>	-	8	3	4	-	6	12	12	7
	2.3.1. Пумсе – условный бой.	-	4	2	3	-	5	-	-	-
	2.3.2. Передвижение в стойках.	-	2	-	-	-	1	4	-	2
	2.3.3. Выполнение блоков: ольгуль маки, аре маки, мантом маки, пакат маки, ан маки.	-	-	-	-	-	-	2	-	-
	2.3.4. Удары руками: субон черуги.	-	-	-	-	-	-	2	-	-
	2.3.5. Выполнение ударов ногами: ап чаги, ап туле, анэса, покеса, ти чаги,	-	2	1	1	-	-	3	-	2

1.1. Мониторинг результатов обучения.

Таблица 1. Мониторинг результатов обучения ребенка по программе «Мультмейкер»

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Число баллов	Методы диагностики
Теоретическая подготовка				
Теоретические знания по основным разделам учебно-тематического плана программы	Соответствие теоретических знаний программным требованиям	<ul style="list-style-type: none"> ▪ практически не усвоил теоретическое содержание программы; ▪ овладел менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой; ▪ объем усвоенных знаний составляет более ½; ▪ освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период 	0 1 2 3	Наблюдение, тестирование, контрольный опрос и др.
Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	<ul style="list-style-type: none"> ▪ не употребляет специальные термины; ▪ знает отдельные специальные термины, но избегает их употреблять; ▪ сочетает специальную терминологию с бытовой; ▪ специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием. 	0 1 2 3	Наблюдение, собеседование
Практическая подготовка				
Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебно-тематич. плана программы)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	<ul style="list-style-type: none"> ▪ практически не овладел умениями и навыками; ▪ овладел менее чем ½ предусмотренных умений и навыков; ▪ объем усвоенных умений и навыков составляет более ½; ▪ овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период 	0 1 2 3	Наблюдение, контрольное задание
Владение специальным оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	<ul style="list-style-type: none"> ▪ не пользуется специальными приборами и инструментами; ▪ испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием; ▪ работает с оборудованием с помощью педагога; ▪ работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей 	0 1 2 3	Наблюдение, контрольное задание
Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	<ul style="list-style-type: none"> ▪ начальный (элементарный) уровень развития креативности-ребенок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога; ▪ репродуктивный уровень – в основном, выполняет задания на основе образца; ▪ творческий уровень (I) – видит необходимость принятия творческих решений, выполняет 	0 1 2 3	Наблюдение, контрольное задание

		<p>практические задания с элементами творчества с помощью педагога;</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ творческий уровень (II) - выполняет практические задания с элементами творчества самостоятельно. 		
Основные компетентности				
<p>Учебно-интеллектуальные</p> <p>Подбирать и анализировать специальную литературу</p>	<p>Самостоятельность в подборе и работе с литературой</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ учебную литературу не использует, работать с ней не умеет; ▪ испытывает серьезные затруднения при выборе и работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога; ▪ работает с литературой с помощью педагога или родителей; ▪ работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей. 	<p>0</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p>	<p>Наблюдение, анализ способов деятельности детей, их учебно-исследовательских работ</p>
<p>Пользоваться компьютерными источниками информации</p>	<p>Самостоятельность в пользовании компьютерными источниками информации</p>	<p>Уровни и баллы - по аналогии пунктом выше</p>		
<p>Осуществлять учебно-исследовательскую работу (писать рефераты, проводить учебные исследования, работать над проектом и пр.)</p>	<p>Самостоятельность в учебно-исследовательской работе</p>	<p>Уровни и баллы - по аналогии с пунктом выше</p>		
<p>Коммуникативные</p> <p>Слушать и слышать педагога, принимать во внимание мнение других людей</p>	<p>Адекватность восприятия информации идущей от педагога</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ объяснения педагога не слушает, учебную информацию не воспринимает; ▪ испытывает серьезные затруднения в концентрации внимания, с трудом воспринимает учебную информацию; ▪ слушает и слышит педагога, воспринимает учебную информацию при напоминании и контроле, иногда принимает во внимание мнение других; ▪ сосредоточен, внимателен, слушает и слышит педагога, адекватно воспринимает информацию, уважает мнения других. 	<p>0</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p>	
<p>Выступать перед аудиторией</p>	<p>Свобода владения и подачи ребенком подготовленной информации</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ перед аудиторией не выступает; ▪ испытывает серьезные затруднения при подготовке и подаче информации; ▪ готовит информацию и выступает перед аудиторией при 	<p>0</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p>	

		<ul style="list-style-type: none"> поддержке педагога; самостоятельно готовит информацию, охотно выступает перед аудиторией, свободно владеет и подает информацию. 		
Участвовать в дискуссии, защищать свою точку зрения	Самостоятельность в дискуссии, логика в построении доказательств	<ul style="list-style-type: none"> участие в дискуссиях не принимает, свое мнение не защищает; испытывает серьезные затруднения в ситуации дискуссии, необходимости предъявления доказательств и аргументации своей точки зрения, нуждается в значительной помощи педагога; участвует в дискуссии, защищает свое мнение при поддержке педагога; самостоятельно участвует в дискуссии, логически обоснованно предъявляет доказательства, убедительно аргументирует свою точку зрения 	0 1 2 3	
<i>Организационные</i> Организовывать свое рабочее (учебное) место	Способность самостоятельно организовывать свое рабочее место к деятельности и убирать за собой	<ul style="list-style-type: none"> рабочее место организовывать не умеет; испытывает серьезные затруднения при организации своего рабочего места, нуждается в постоянном контроле и помощи педагога; организовывает рабочее место и убирает за собой при напоминании педагога; самостоятельно готовит рабочее место и убирает за собой 	0 1 2 3	Наблюдение
Планировать и организовать работу, распределять учебное время	Способность самостоятельно организовывать процесс работы и учебы, эффективно распределять и использовать время	<ul style="list-style-type: none"> организовывать работу и распределять время не умеет; испытывает серьезные затруднения при планировании и организации работы, распределении учебного времени, нуждается в постоянном контроле и помощи педагога и родителей; планирует и организовывает работу, распределяет время при поддержке (напоминании) педагога и родителей; самостоятельно планирует и организовывает работу, эффективно распределяет и использует время. 	0 1 2 3	Наблюдение, собеседование
Аккуратно, ответственно выполнять работу	Аккуратность и ответственность в работе	<ul style="list-style-type: none"> безответственен, работать аккуратно не умеет и не стремится; испытывает серьезные затруднения при необходимости работать аккуратно, нуждается в постоянном контроле и помощи педагога; работает аккуратно, но иногда нуждается в напоминании и 	0 1 2 3	

		<p>внимании педагога;</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ аккуратно, ответственно выполняет работу, контролирует себя сам. 		
Соблюдения в процессе деятельности правила безопасности	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям	<ul style="list-style-type: none"> ▪ правила ТБ не запоминает и не выполняет; ▪ овладел менее чем ½ объема навыков соблюдения правил ТБ, предусмотренных программой; ▪ объем усвоенных навыков составляет более ½; ▪ освоил практически весь объем навыков ТБ, предусмотренных программой за конкретный период и всегда соблюдает их в процессе работы. 	0 1 2 3	

Таблица 2. Мониторинг развития качеств личности обучающихся

Качества личности	Признаки проявления качеств личности			
	ярко проявляются 3 балла	проявляются 2 балла	слабо проявляются 1 балл	не проявляются 0 баллов
1. Активность, организаторские способности	Активен, проявляет стойкий познавательный интерес, целеустремлен, трудолюбив и прилежен, добивается выдающихся результатов, инициативен, организует деятельность других.	Активен, проявляет стойкий познавательный интерес, трудолюбив, добивается хороших результатов.	Мало активен, наблюдает за деятельностью других, забывает выполнить задание. Результативность невысокая.	Пропускает занятия, мешает другим.
2. Коммуникативные навыки, коллективизм	Легко вступает и поддерживает контакты, разрешает конфликты, дружелюбен со всеми, инициативен, по собственному желанию успешно выступает перед аудиторией.	Вступает и поддерживает контакты, не вступает в конфликты, дружелюбен со всеми, по инициативе руководителя или группы выступает перед аудиторией.	Поддерживает контакты избирательно, чаще работает индивидуально, публично не выступает.	Замкнут, общение затруднено, адаптируется в коллективе с трудом, является инициатором конфликтов.

3. Ответственность, самостоятельность, дисциплинированность	Выполняет поручения охотно, ответственно, часто по собственному желанию, может привлечь других. Всегда дисциплинирован, везде соблюдает правила поведения, требует того же от других.	Выполняет поручения охотно, ответственно. Хорошо ведет себя независимо от наличия или отсутствия контроля, но не требует этого от других.	Неохотно выполняет поручения. Начинает работу, но часто не доводит ее до конца. Справляется с поручениями и соблюдает правила поведения только при наличии контроля и требовательности преподавателя или товарищей.	Уклоняется от поручений, безответствен. Часто недисциплинирован, нарушает правила поведения, слабо реагирует на воспитательные воздействия.
4. Нравственность, гуманность	Доброжелателен, правдив, верен своему слову, вежлив, заботится об окружающих, пресекает грубость, недобрые отношения к людям,	Доброжелателен, правдив, верен своему слову, вежлив, заботится об окружающих, но не требует этих качеств от других.	Помогает другим по поручению преподавателя, не всегда выполняет обещания, в присутствии старших чаще скромн, со сверстниками бывает груб.	Недоброжелателен, груб, пренебрежителен, высокомерен с товарищами и старшими, часто обманывает, неискренен.
5. Креативность, склонность к исследовательско-проектировочной деятельности	Имеет высокий творческий потенциал. Самостоятельно выполняет исследовательские, проектировочные работы. Является разработчиком проекта, может создать проектировочную команду и организовать ее деятельность. Находит нестандартные решения, новые способы выполнения заданий.	Выполняет исследовательские, проектировочные работы, может разработать свой проект с помощью преподавателя. Способен принимать творческие решения, но в основном использует традиционные способы.	Может работать в исследовательско-проектировочной группе при постоянной поддержке и контроле. Способен принимать творческие решения, но в основном использует традиционные способы.	В проектно-исследовательскую деятельность не вступает. Уровень выполнения заданий репродуктивный.