

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА И ОБРАЗОВАНИЯ
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
протокол № 1 от 30.08.2024

УТВЕРЖДЕНО

Директор

/В.В. Худова

Приказ № 274 от 30.08.2024

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00FA7CC378EDF8D66979AB212B22D1A10D
Владелец: Худова Виктория Валентиновна
Действителен: с 22.12.2023 до 16.03.2025

Дополнительная общеразвивающая программа

«Специальная физическая подготовка»

Срок освоения: 4 года

Возраст обучающихся: 7-13 лет

Разработчик:

Федорова Марина Юрьевна
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа (далее программа) «Специальная физическая подготовка» имеет **физкультурно-спортивную направленность**, предполагает овладение детьми основами физической культуры, физического воспитания, а также улучшение физической подготовки и укрепление здоровья в процессе выполнения физических упражнений и основ Тхэквондо (Интернациональная Федерация Тхэквондо, далее ИТФ). Программа реализуется с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения.

Адресат программы: программа рассчитана на детей в возрасте от 7 до 13 лет, не имеющих противопоказаний медицинских противопоказаний к занятиям Тхэквондо (ИТФ) (на основании прохождения районного спортивного диспансера и заключения спортивного врача или справки от участкового педиатра).

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.

Программа разработана в соответствии с нормативными документами и современными требованиями:

- Указ Президента РФ от 07.05.2018 №204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года;
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р;
- Стратегией развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31 марта 2022 №678-р;
- паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 №16);
- приказ Министерства Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- приказ Министерства Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «педагог дополнительного образования»;

– постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 «28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– распоряжение Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 25.08.2022 №1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»;

– Устав ГБУ ДО ЦТиО Фрунзенского района Санкт-Петербурга.

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.

Особенности реализации программы: программа реализуется с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения. В период осенних и весенних каникул реализация программы не прерывается.

Уровень освоения программы: углубленный. Реализация программы предполагает предъявление результатов учащимися на разных уровнях через участие:

- в клубных мероприятиях;
- в районных соревнованиях;
- в городских соревнованиях;
- в фестивалях межрегионального и всероссийского уровня.

Объем и срок реализации. Программа рассчитана на 4 года обучения:

1-й год обучения - два раза в неделю по 1 часу, 82 учебных часа в год.

2-й год обучения - два раза в неделю по 1 часу, 82 учебных часа в год.

3-й год обучения - два раза в неделю по 1 часу, 82 учебных часа в год.

4-й год обучения - два раза в неделю по 1 часу, 82 учебных часа в год.

Цель: укрепление психического и физического здоровья детей младшего школьного возраста через занятия специальными физическими упражнениями.

Задачи:

Обучающие:

– сформировать систему знаний, умений и навыков по основам физической подготовки;

– научить правильному дыханию во время выполнения упражнений.

Развивающие:

– развивать:

✓ эмоциональные качества занимающегося;

✓ скоростные, силовые и координационные способности ребенка;

✓ гибкость и выносливость, обусловленные возрастными особенностями.

Воспитательные:

– воспитывать нравственные по отношению к окружающим, доброжелательность, чувство товарищества, волевые качества, необходимые для спортивных результатов.

Планируемые результаты

Личностные:

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

Метапредметные:

- эмоциональные качества детей будут более развиты;
- скоростные, силовые и координационные способностей ребенка будут более развиты;
- гибкость и выносливость будут развиты в пределах возрастных особенностей;

Предметные:

- учащиеся будут знать
- правила техники безопасности
 - правила развивающих игр;
 - правила выполнения специальных развивающих упражнений;
 - правила поединков на мягких палках;
 - научатся сознательно применять упражнения в целях отдыха и укрепления здоровья.

Организационно-педагогические условия реализации ДОП

Язык реализации программы: русский

Форма обучения: очная, очно-заочная.

Условия набора и формирования групп: все желающие, при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям (на основании справки от участкового педиатра). Группы разновозрастные, допускается дополнительный набор на второй, третий и четвертый год обучения на основании результатов выполнения основных требований предыдущего года обучения.

1-й год обучения - от 15 человек;

2-й год обучения - от 12 человек;

3-й год обучения - от 10 человек.

4-й год обучения - от 10 человек

Форма организации и проведения занятий: по группам.

Формы проведения занятий: учебное занятие с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения, очное занятие, соревнования.

Материально-техническое оснащение: скакалки, мячи, теннисный мяч; гимнастический эспандер; макивара.

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 ГБУ ДО ЦТиО Фрунзенского района Санкт-Петербурга согласно приложению.

Учебный план 1й год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Меры безопасности. Правила поведения.	1	-	1	Педагогическое наблюдение
2	Развивающие игры	4	8	12	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения

					ударов.
3	Строевые упражнения	4	10	14	Устный контроль движений опрос. техники Визуальный выполнения
4	Упражнения для координации движений	2	5	7	Устный контроль ударов. опрос. техники Визуальный выполнения
5	Упражнения для развития прыгучести	2	5	7	Устный контроль ударов. опрос. техники Визуальный выполнения
6	Упражнения для улучшения гибкости	2	5	7	Устный контроль правильности выполнения движений. опрос. Визуальный выполнения
7	Специальные упражнения для ударов руками	4	6	10	Устный контроль правильности выполнения движений. опрос. Визуальный выполнения
8	Специальные упражнения для ударов ногами	4	6	10	Устный контроль правильности выполнения движений. опрос. Визуальный выполнения
9	Спарринг мягкими палками	2	8	10	Устный контроль правильности выполнения движений. опрос. Визуальный выполнения
10	Итоговое занятие	2	2	4	Устный контроль правильности выполнения движений. опрос. Визуальный выполнения
Итого:		27	55	82	

2й год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Меры безопасности. Правила поведения.	1	-	1	Педагогическое наблюдение
2	Развивающие игры	4	6	10	Устный контроль ударов. опрос. техники Визуальный выполнения
3	Строевые упражнения	4	8	12	Устный контроль движений опрос. техники Визуальный выполнения
4	Упражнения для координации движений	2	6	8	Устный контроль ударов. опрос. техники Визуальный выполнения
5	Упражнения для развития прыгучести	2	6	8	Устный контроль ударов. опрос. техники Визуальный выполнения
6	Упражнения для улучшения гибкости	2	6	8	Устный контроль выполнения движений. опрос. Визуальный правильности выполнения движений.

7	Специальные упражнения для ударов руками	2	6	8	Устный опрос. Визуальный контроль правильности выполнения движений.
8	Специальные упражнения для ударов ногами	4	7	11	Устный опрос. Визуальный контроль правильности выполнения движений.
9	Спарринг мягкими палками	-	12	12	Визуальный контроль правильности выполнения движений.
10	Итоговое занятие	2	2	4	Устный опрос. Визуальный контроль правильности выполнения движений.
Итого:		23	59	82	

3й год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Меры безопасности. Правила поведения.	1	-	1	Педагогическое наблюдение
2	Развивающие игры	4	6	10	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения ударов.
3	Строевые упражнения	2	8	10	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений.
4	Упражнения для координации движений	2	6	8	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения ударов.
5	Упражнения для развития прыгучести	2	6	8	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения ударов.
6	Упражнения для улучшения гибкости	2	6	8	Устный опрос. Визуальный контроль правильности выполнения движений.
7	Специальные упражнения для ударов руками	2	8	10	Устный опрос. Визуальный контроль правильности выполнения движений.
8	Специальные упражнения для ударов ногами	2	9	11	Устный опрос. Визуальный контроль правильности выполнения движений.
9	Спарринг мягкими палками	-	12	12	Визуальный контроль правильности выполнения движений.
10	Итоговое занятие	2	2	4	Устный опрос. Визуальный контроль правильности выполнения движений.
Итого:		19	63	82	

4-й год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Меры безопасности. Правила поведения.	1	-	1	Педагогическое наблюдение
2	Развивающие игры	4	6	10	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения ударов.
3	Строевые упражнения	2	6	8	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений
4	Упражнения для координации движений	2	7	9	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения ударов.
5	Упражнения для развития прыгучести	2	7	9	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения ударов.
6	Упражнения для улучшения гибкости	2	7	9	Устный опрос. Визуальный контроль правильности выполнения движений.
7	Специальные упражнения для ударов руками	2	7	9	Устный опрос. Визуальный контроль правильности выполнения движений.
8	Специальные упражнения для ударов ногами	2	8	10	Устный опрос. Визуальный контроль правильности выполнения движений.
9	Спарринг мягкими палками	-	13	13	Визуальный контроль правильности выполнения движений.
10	Итоговое занятие	2	2	4	Устный опрос. Визуальный контроль правильности выполнения движений.
Итого:		19	63	82	

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА И ОБРАЗОВАНИЯ
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
протокол № 1 от 30.08.2024

УТВЕРЖДЕНО

Директор

/В.В. Худова

Приказ № 274 от 30.08.2024

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00FA7CC378EDF8D66979AB212B22D1A10D
Владелец: Худова Виктория Валентиновна
Действителен: с 22.12.2023 до 16.03.2025

Календарный учебный график
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Специальная физическая подготовка»
на 2024/25 уч. год

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
4 год СТО46	02.09.2024	23.06.2025	41	82	82	2 раза в неделю по 1 часу

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА И ОБРАЗОВАНИЯ
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
протокол № 1 от 30.08.2024

УТВЕРЖДЕНО

Директор

/В.В. Худова

Приказ № 274 от 30.08.2024

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00FA7CC378EDF8D66979AB212B22D1A10D
Владелец: Худова Виктория Валентиновна
Действителен: с 22.12.2023 до 16.03.2025

**Рабочая программа дополнительной
общеразвивающей программы**

«Специальная физическая подготовка»

Срок освоения: 4 года

Возраст обучающихся: 7-13 лет

Разработчик:

Федорова Марина Юрьевна
педагог дополнительного образования

	упражнения для ударов руками	развивающие моторику рук	подготовки ударов руками
8.	Специальные упражнения для ударов ногами	Изучить упражнения для улучшения выполнения ударов ногами	Выполнение упражнений для подготовки выполнения ударов ногами
9.	Спарринг мягкими палками	Изучить правила спарринга мягкими палками	Выполнять подготовительные упражнения Поединки мягкими палками Выполнение контрольных заданий.
10	Итоговое занятие	Подведение итогов года	Выполнение контрольных заданий

Планируемые результаты

Личностные:

- волевые и нравственные качества будут более выражены;
- ребенок приобретет позитивный опыт работы в коллективе;
- учащиеся начнут осознавать собственные потребности в здоровом образе жизни.

Метапредметные:

- эмоциональные качества детей будут более развиты;
- скоростные, силовые и координационные способностей ребенка будут более развиты;
- гибкость и выносливость будут развиты в пределах возрастных особенностей.

Предметные:

- учащиеся будут знать:
- правила техники безопасности
- правила выполнения упражнений;
- правила спарринга мягкими палками;
- правила развивающих игр.

Второй год обучения

Задачи:

Обучающие:

- сформировать систему знаний о правильном выполнении развивающих упражнений;
- изучить технику выполнения специальных упражнений для улучшения ударов руками и ногами.

Развивающие:

- развивать:
- ✓ скоростные, силовые и координационные способности средствами специальных упражнений;
- ✓ гибкость и выносливость обучающихся.

Воспитательные:

- воспитывать:
- ✓ воспитывать нравственные по отношению к окружающим, доброжелательность, чувство товарищества, волевые качества, необходимые для спортивных результатов;
- ✓ воспитывать уважительное отношение к сопернику, к тренеру и к судьям

Содержание программы

№	Тема	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	– Меры безопасности – Правила поведения на занятиях, в раздевалке, на соревнованиях. – Этикет Тхэквондо.	
2.	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.
3.	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.
4.	Упражнения для координации движений	Повторить упражнения для улучшения координации	Выполнение статичных и динамичных упражнений для улучшения координации.
5.	Упражнения для развития прыгучести	Повторить упражнения для улучшения прыгучести	Выполнение упражнений для улучшения прыгучести с использованием скакалки.
6.	Упражнения для гибкости	Повторить упражнения для гибкости	Выполнение упражнений для гибкости
7.	Специальные упражнения для ударов руками	Изучить новые упражнения, развивающие моторику рук	Выполнение упражнений для подготовки ударов руками
8.	Специальные упражнения для ударов ногами	Изучить новые упражнения для улучшения выполнения ударов ногами	Выполнение упражнений для подготовки выполнения ударов ногами
9.	Спарринг мягкими палками		Выполнять подготовительные упражнения Поединки мягкими палками Выполнение контрольных заданий.
10	Итоговое занятие	Подведение итогов года	Выполнение контрольных заданий. Соревнования по мягким палкам

Планируемые результаты

Личностные:

- волевые и нравственные качества будут более выражены;
- ребенок приобретет позитивный опыт командного взаимодействия;

- ребенок будет более дисциплинирован
- потребности в здоровом образе жизни станут более выраженной

Метапредметные:

- эмоциональные качества воспитанников получают свое развитие
- скоростные, силовые и координационные способности ребенка получают свое развитие
- гибкость и выносливость будут развиты в пределах, обусловленных возрастными особенностями

Предметные:

учащиеся будут знать:

- правила техники безопасности;
- правила различных развивающих игр;
- правила соревнований по мягким палкам.

Третий год обучения

Задачи:

Обучающие:

- сформировать систему знаний правил выполнения сложных специальных упражнений;
- изучить правила соревнований по мягким палкам.

Развивающие:

- развивать:
 - ✓ скоростные, силовые и координационные способности;
 - ✓ гибкость и выносливость обучающихся

Воспитательные:

- воспитывать нравственные по отношению к окружающим, доброжелательность, чувство товарищества, волевые качества; необходимые для спортивных результатов.

Содержание программы

№	Тема	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	<ul style="list-style-type: none"> – Меры безопасности – Правила поведения на занятиях, в раздевалке, на соревнованиях. – Этикет Тхэквондо. 	
2.	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.
3.	Строевые упражнения	Повторить правила: <ul style="list-style-type: none"> – построения; – перестроения; – поворота; – движения. 	Выполнить: <ul style="list-style-type: none"> – построение в шеренгу и колонну; – повороты на месте; – движение шагом на месте; – остановка группы; – движение в обход; – движение группы противходом.
4.	Упражнения для координации движений	Повторить упражнения для улучшения координации	Выполнение статичных и динамичных упражнений для улучшения координации.
5.	Упражнения для развития прыгучести	Повторить упражнения для улучшения прыгучести	Выполнение упражнений для улучшения прыгучести с использованием скакалки.
6.	Упражнения для гибкости	Повторить упражнения для гибкости	Выполнение упражнений для гибкости
7.	Специальные упражнения для ударов руками	Изучить новые упражнения, развивающие моторику рук	Выполнение упражнений для подготовки ударов руками
8.	Специальные упражнения для	Изучить новые упражнения для улучшения выполнения ударов	Выполнение упражнений для подготовки выполнения ударов

	ударов ногами	ногами	ногами
9.	Спарринг мягкими палками		Выполнять подготовительные упражнения Поединки мягкими палками Выполнение контрольных заданий.
10	Итоговое занятие	Подведение итогов года	Выполнение контрольных заданий. Соревнования по мягким палкам

Планируемые результаты

Личностные:

- волевые и нравственные качества будут более выражены;
- ребенок приобретет опыт выступления на соревнованиях по мягким палкам;
- ребенок будет более дисциплинирован;
- потребность в здоровом образе жизни станет более развитой.

Метапредметные:

- эмоциональные качества воспитанников получают свое развитие;
- скоростные, силовые и координационные способности ребенка получают свое развитие;
- гибкость и выносливость детей будут развиты в пределах, обусловленных их возрастными особенностями.

Предметные:

учащиеся будут знать:

- правила техники безопасности;
- правила новых игр;
- правила соревнований по мягким палкам.

Четвертый год обучения

Задачи:

Обучающие:

- изучить:
- ✓ правила судейства по мягким палкам;
- ✓ систему оценки технических элементов во время соревнований;

Развивающие:

- развивать:
- ✓ скоростно-силовые качества учащегося;
- ✓ гибкость и выносливость, обусловленные возрастом;
- ✓ быстроту реакции при спаррингах.

Воспитательные:

- воспитывать;
- ✓ потребность в регулярных занятиях спортом;
- ✓ доброжелательность и чувство товарищества;
- ✓ нравственно-волевые качества, для достижения высоких спортивных результатов.

Содержание программы

№	Тема	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	<ul style="list-style-type: none"> – Меры безопасности – Правила поведения на занятиях, в раздевалке. 	
2.	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.
3.	Строевые упражнения	Повторить правила: <ul style="list-style-type: none"> – построения; – перестроения; – поворота; – движения. 	Выполнить: <ul style="list-style-type: none"> – построение в шеренгу и колонну; – повороты на месте; – движение шагом на месте; – остановка группы; – движение в обход; – движение группы противходом.
4.	Упражнения для координации движений	Повторить упражнения для улучшения координации	Выполнение статичных и динамичных упражнений для улучшения координации.
5.	Упражнения для развития прыгучести	Повторить упражнения для улучшения прыгучести	Выполнение упражнений для улучшения прыгучести с использованием скакалки.
6.	Упражнения для гибкости	Повторить упражнения для гибкости	Выполнение упражнений для гибкости
7.	Специальные упражнения для	Повторить новые упражнения, развивающие моторику рук	Выполнение упражнений для подготовки ударов

	ударов руками		руками
8.	Специальные упражнения для ударов ногами	Повторить новые упражнения для улучшения выполнения ударов ногами	Выполнение упражнений для подготовки выполнения ударов ногами
9.	Спарринг мягкими палками		Выполнять подготовительные упражнения Поединки мягкими палками Выполнение контрольных заданий.
10	Итоговое занятие	Подведение итогов года	Выполнение контрольных заданий. Соревнования по мягким палкам

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;
- систему начисления баллов по мягким палкам

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«СФП» на 2024/2025 учебный год
СТО46 (понедельник, среда)

Месяц	Число	Раздел программы. Тема. Содержание занятий	Кол-во часов	Итого часов в месяц
Сентябрь	Раздел 1. Вводное занятие (1 п/ч)			9
	2	Вводное занятие. Меры безопасности. Правила поведения.	1	
	Раздел 2. Развивающие игры (10 п/ч)			
	4	Изучение правил развивающих игр	1	
	9	Повторение правил развивающих игр.	1	
	11	Развивающие игры в парах	1	
	16	Развивающие игры в парах	1	
	18	Развивающие игры в группах	1	
	23	Развивающие игры в группах	1	
25	Эстафеты с предметом	1		
30	Эстафеты с предметом	1		
Октябрь	2	Эстафеты	1	9
	7	Эстафеты	1	
	Раздел 3. Строевые упражнения (8 п/ч)			
	9	Построение в шеренгу и колонну.	1	
	14	Построение в шеренгу и колонну.	1	
	16	Поворот колонны.	1	
	21	Движение в группе	1	
	23	Движение в группе	1	
28	Движение в группе	1		
30	Движение противходом	1		
Ноябрь	6	Движение противходом	1	8
	Раздел 4. Упражнения для координации движений (9 п/ч)			
	9 (за 4)	Повторение правил выполнения упражнений для улучшения координации	1	
	11	Повторение правил выполнения упражнений для улучшения координации. Внутренние соревнования по ОФП ко Дню народного единства	1	
	13	Статические упражнения для улучшения координации	1	
	18	Статические упражнения для улучшения координации	1	
	20	Динамические упражнения для улучшения координации	1	
	25	Динамические упражнения для улучшения координации	1	
27	Динамические упражнения для улучшения координации	1		
Декабрь	2	Упражнения для координации с мягкими палками	1	9
	4	Упражнения для координации с мягкими палками	1	
	Раздел 5. Упражнения для улучшения прыгучести (9 п/ч)			
	9	Повторение правил выполнения упражнений для	1	

		улучшения прыгучести			
	11	Повторение правил выполнения упражнений для улучшения прыгучести	1		
	16	Упражнения в парах. Беседа с Чемпионкой Мира по тхэквондо	1		
	18	Упражнения в парах	1		
	23	Упражнения со скакалкой	1		
	25	Упражнения со скакалкой	1		
	30	Инструктаж. Правила поведения. Упражнения со скакалкой.	1		
Январь	13	Упражнения со скакалкой	1	6	
	15	Упражнения со скакалкой	1		
	Раздел 6. Специальные упражнения для улучшения гибкости (9 п/ч)				
	20	Повторение правил выполнения упражнений для улучшения гибкости	1		
	22	Повторение правил выполнения упражнений для улучшения гибкости	1		
	27	Динамические упражнения для улучшения гибкости. Внутренние соревнования по боям на мягких палках ко Дню снятия блокады Ленинграда	1		
29	Динамические упражнения для улучшения гибкости	1			
Февраль	3	Статические упражнения для улучшения гибкости	1	8	
	5	Поперечный шпагат	1		
	10	Поперечный шпагат	1		
	12	Прямой шпагат	1		
	17	Прямой шпагат	1		
	Раздел 7. Специальные упражнения для ударов руками (9 п/ч)				
	19	Повторение правил выполнения упражнений для улучшения техники выполнения ударов руками. Открытое занятие с участием родителей ко Дню защитника Отечества	1		
24	Повторение правил выполнения упражнений для улучшения техники выполнения ударов руками	1			
26	Упражнения в парах	1			
Март	3	Упражнения в парах	1	9	
	5	Упражнения в группах	1		
	10	Упражнения с эспандером	1		
	12	Упражнения с эспандером. Внутренние соревнования по тулям ко дню 8 марта.	1		
	17	Упражнения с теннисным мячом	1		
	19	Упражнения с теннисным мячом	1		
	Раздел 8. Специальные упражнения для ударов ногами (10 п/ч)				
	24	Повторение правил выполнения упражнений для улучшения техники выполнения ударов ногами	1		
	26	Повторение правил выполнения упражнений для улучшения техники выполнения ударов ногами.	1		
31	Статические упражнения	1			
Апрель	2	Статические упражнения	1	9	
	7	Динамические упражнения	1		
	9	Динамические упражнения	1		

	14	Упражнения в парах	1	
	16	Упражнения в парах	1	
	21	Упражнения с эспандером	1	
	23	Упражнения с эспандером	1	
	Раздел 9. Спарринг мягкими палками (13 п/ч)			
	28	Спарринговые упражнения	1	
	30	Спарринговые упражнения	1	
Май	5	Свободный бой мягкими палками по заданию. Беседа ко Дню Победы	1	8
	7	Спарринговые упражнения	1	
	12	Спарринговые упражнения	1	
	14	Свободный бой с разными противниками	1	
	19	Свободный бой с разными противниками	1	
	21	Свободный бой с разными противниками	1	
	26	Свободный бой с разными противниками	1	
	28	Свободный бой с разными противниками	1	
Июнь	2	Свободный бой с разными противниками	1	7
	4	Свободный бой с разными противниками	1	
	9	Свободный бой с разными противниками	1	
	10. Подведение итогов (4 п/ч)			
	11	Соревнования по мягким палкам	1	
	16	Соревнования по мягким палкам	1	
	18	Соревнования по мягким палкам. Экскурсия в музейный комплекс «Прорыв».	1	
	23	Подведение итогов года	1	
Итого часов:			82	82

Методические и оценочные материалы

Образовательная программа «Специальная физическая подготовка» 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 ЦТиО.

Для расширения кругозора, развития внимания и поддержания у ребенка интереса к предмету, активно применяется такая форма, как посещение концертов и выставок

Информационные источники:

1. Официальный сайт Федерации Тхэквондо России. <http://www.itf-russia.com/>;
2. Группа Вконтакте <https://vk.com/russiantaekwondofederation>;
3. Официальный сайт ГБОУ ДО ЦТиО <http://ctio-frn.spb.ru/>
4. Группа Вконтакте <https://vk.com/tkdctio>
5. Сайт ГБНОУ «Санкт-Петербургский городской Дворец Творчества Юных» <http://www.anichkov.ru/>;
6. Адашкявичене С. В. Спортивные игры и спортивные упражнения для детей. – М.: Просвещение, 2002 г.
7. Кенеман А. В., Хухлаева Д. В. Теория и методика физического воспитания детей. – М.: Просвещение, 1986 г.
8. Теория и методика физической культуры: Учебник / под ред. Курамшина Ю. Ф. – М.: Советский спорт, 2003 г.
9. Теория и методика физического воспитания: Учебник / под ред. Ашмарина Б. А. – М.: Просвещение, 1990 г.
10. Назаренко М. В. «ТАЭКВОН-ДО (И.Т.Ф.)-методика обучения», Санкт-Петербург, СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2004 год.
11. Соколов И. С. «Основы таэквон-до», Москва «Советский спорт», 1994 год.
12. Чой Хонг Хи. Таэквон-до. Корейское искусство самообороны. Торонто, 1972 год.

Оценочные материалы

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.

Промежуточный контроль предусмотрен 2 раза в год (декабрь, май) с целью выявления усвоения уровня программы и корректировки процесса обучения.

Формы: устный опрос, выполнение тестовых заданий, игровые формы; технический зачет, который содержит в себе проверку физической и технической подготовленности, а также умения исполнять технические приемы и комбинации в игровых условиях.

Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе.

Формы: открытое занятие для педагогов и родителей; анализ участия коллектива и каждого учащегося в соревнованиях.

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 ГБУ ДО ЦТиО Фрунзенского района Санкт-Петербурга.

Организация воспитательной работы в детском объединении

Уровень	Задача уровня	Виды, формы и содержание деятельности	Мероприятия по реализации уровня
Инвариантная часть			
Учебное занятие	использовать в воспитании подрастающего поколения потенциал ДООП как насыщенной творческой среды, обеспечивающей самореализацию и развитие каждого учащегося	Формы: беседа, рассказ, самостоятельная работа. Виды: проблемно-ценностное общение Содержание деятельности: В соответствии с рабочей программой	Согласно учебно-тематическому плану в рамках реализации ОП
Детское объединение	-использовать в воспитании детей возможности занятий по дополнительным общеобразовательным программам как источник поддержки и развития интереса к познанию и творчеству; - содействовать приобретению опыта личностного и профессионального	1) коллективные формы (зрелищные программы): тематические концерты, спектакли, литературно-музыкальные композиции, ярмарки, праздники, балы, фестивали, митинги, парады, акции, шоу, флэшмобы, батлы. 2) индивидуальные формы , беседы, консультации, наставничество, тьюторство, адресное обслуживание (для людей с инвалидностью и ОВЗ). Коллективные дела, события игры, конкурсы, посещение и участие в выставках	Согласно плану воспитательной работы
Работа с родителями	обеспечить согласованность позиций семьи и	На групповом уровне: • родительские дни,	Консультации, беседы по вопросам воспитания,

	<p>образовательного учреждения для более эффективного достижения цели воспитания, оказать методическую помощь в организации взаимодействия с родителями (законными представителями) учащихся в системе дополнительного образования, повысить уровень коммуникативной компетентности родителей (законных представителей) в контексте семейного общения, исходя из ответственности за детей и их социализацию</p>	<p>во время которых родители могут посещать занятия для получения представления о ходе учебно-воспитательного процесса в учреждении;</p> <ul style="list-style-type: none"> • общие родительские собрания, происходящие в режиме обсуждения наиболее острых проблем обучения и воспитания учащихся; • родительские форумы, на которых обсуждаются интересующие родителей вопросы, а также осуществляются виртуальные консультации психологов и педагогов. <p>На индивидуальном уровне:</p> <ul style="list-style-type: none"> • помощь со стороны родителей в подготовке и проведении мероприятий воспитательной направленности; • индивидуальное консультирование с целью координации воспитательных усилий педагогов и родителей. 	<p>обучения и обеспечения безопасности детей</p>
Вариативная часть			
Профессиональное самоопределение	содействовать приобретению опыта личностного и	В соответствии с рабочей программой формы и содержание	В соответствии с рабочей программой

	<p>профессионального самоопределения на основе личностных проб в совместной деятельности и социальных практиках</p>	<p>деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Мероприятия (беседы, лекции, диспуты, дискуссии, экскурсии, культпоходы, прогулки, обучающие занятия и т.д.) • События (общие по учреждению, дни единых действий, приуроченные к праздникам и памятным датам, акции, ярмарки, фестивали, флешмобы, челленджи т.д.) • Игры (сюжетно-ролевые, деловые, спортивные, интеллектуальные и т.д.) • индивидуальные консультации психолога 	<p>-педагогическая поддержка обучающихся в осознании вызовов времени, связанных с многообразием и многовариантностью выбора;</p> <ul style="list-style-type: none"> • вовлечение детей и подростков в рефлексивную деятельность через определение и согласование границ свободы и ответственности (нормы и правила жизнедеятельности), принятие индивидуальности другого, развитие самоуважения и взаимоуважения; • педагогическое сопровождение обучающихся в осознании личностных образовательных смыслов через создание ситуаций выбора, осуществление индивидуальных проб в совместной деятельности и социальных практиках; • сопровождение в развитии способностей, одаренности, творческого потенциала, определяющих векторы жизненного самоопределения, развитие способностей отстаивать индивидуально значимые выборы в
--	---	---	--

		<p>социокультурной среде;</p> <ul style="list-style-type: none"> • помощь и поддержка потребностей и интересов детей и подростков, направленных на освоение ими различных способов деятельности; • помощь и поддержка в освоении способов целеполагания для реализации жизненных планов (профессиональное самоопределение, выбор жизненной позиции, мобильность и др.), освоение социокультурных стратегий достижения жизненных планов; • организация деятельности учащихся по расширению опыта проектирования и реализации индивидуального маршрута саморазвития, содействие в освоении конструктивных способов самореализации; • развитие в образовательной организации переговорных площадок для детей и взрослых; • развитие системы индивидуальной помощи и сопровождения
--	--	---

			детей; • поиск эффективных форм и методов содействия детям в решении актуальных проблем; • привлечение широкого круга специалистов к индивидуальному консультированию детей, их семей и др.
«Наставничество и тьюторство»	реализовывать потенциал наставничества в воспитании обучающихся как основу взаимодействия людей разных поколений, мотивировать к саморазвитию и самореализации на пользу людям	Индивидуальный образовательный маршрут Краткосрочное и долгосрочное наставничество в процессе реализации отдельных тем ОП	ИОМ составляется на каждого учащегося в начале учебного года. В ИОМ прописаны все формы работы и мероприятия по сопровождению учащегося. Наставничество осуществляется в процессе реализации отдельных тем ОП

**Воспитательная работа в коллективе «Тхэквондо»
педагог дополнительного образования Федорова М.Ю.**

Мероприятие	Дата	Время	Место	Ответственный
Родительские собрания	сентябрь, декабрь, май	19.30	ул. Будапештская д. 29, к. 4	Федорова М.Ю.
Мероприятия ЦТиО	сентябрь-июнь	Очно/он-лайн	ул. Будапештская д. 29, к. 4	Федорова М.Ю.
Участие в экскурсиях спортивно-технического отдела	В течение года	10.00	ул. Будапештская д. 29, к. 4	Федорова М.Ю.
ВР Презентация «Непокоренный Ленинград»	10,11 сентября	17.00	ул. Будапештская д. 29, к. 4	Федорова М.Ю.
Сборы выходного дня	20-22 сентября	9.00	п. Вырица ДОЛ Маяк	Федорова М.Ю.
Спортивно-игровая программа для обучающихся СТО	28 сентября	10.00	ул. Будапештская д. 29, к. 4	Федорова М.Ю.
Открытые занятия	октябрь	По расписанию занятий	ул. Будапештская д. 29, к. 4	Федорова М.Ю.

Всероссийский турнир и фестиваль по тхэквондо (ИТФ) «Кубок МШТ»	9-13 октября	9.00	г. Москва, Варшавское шоссе 118, к.1 МЦБИ	Федорова М.Ю.
Мастер-класс с чемпионкой Мира Клочковой М.Е.	13 октября	10.00	ул. Софийская д. 47, к. 1	Федорова М.Ю.
ВР Деловая игра «Минное поле»	15,16 октября	17.00	ул. Будапештская д. 29, к. 4	Федорова М.Ю.
Межрегиональный турнир по тхэквондо (ИТФ) «Лига. Осень»	19-20 октября	9.00	СПб, Загребский б-р, 28 СК «Комета»	Федорова М.Ю.
Внутренние соревнования по ОФП посвященные Дню народного единства	ноябрь	По расписанию занятий	ул. Будапештская д. 29, к. 4	Федорова М.Ю.
Соревнования по ОФП. ГТО	ноябрь	9-00	ул. Софийская д. 47, к. 1	Болтухова О.В. Федорова М.Ю.
Турнир и фестиваль по тхэквондо (ИТФ) «Петербургская Лига Тхэквондо»	ноябрь	10.00	г. Никольское	Федорова М.Ю.
ВР Киноурок «День народного единства»	5,6 ноября	17-00	ул. Будапештская д. 29, к. 4	Федорова М.Ю.
Чемпионат и Первенство Санкт-Петербурга по Тхэквондо (ИТФ)	декабрь	10.00	СПб, Загребский б-р, 28 СК «Комета»	Федорова М.Ю.
Зачетное занятие для получения пояса	декабрь	10.00	ул. Софийская д. 47, к. 1	Федорова М.Ю.
Игротека «Семья и семейные ценности»	4,10 декабря	17-00	ул. Будапештская д. 29, к. 4	Федорова М.Ю.
Спортивный челендж по боям на мягких палках, посвященные Дню снятия блокады Ленинграда	январь	По расписанию занятий	ул. Будапештская д. 29, к. 4	Федорова М.Ю.
ВР Колесо истории «Салют над Невой»	21,29 января	17-00	ул. Будапештская д. 29, к. 4	Федорова М.Ю.
Фестиваль тхэквондо «II Кубок Квон-Нева»	февраль	10.00	ул. Софийская д. 47, к. 1	Федорова М.Ю., Болтухова О.В.
Открытые занятия ко Дню защитника Отечества	февраль	По расписанию занятий	ул. Будапештская д. 29, к. 4	Федорова М.Ю.
ВР Викторина «День памяти А.С. Пушкина»	11,19 февраля	17-00	ул. Будапештская д. 29, к. 4	Федорова М.Ю.
Внутренние соревнования по тулям, посвященные Международному женскому дню	март	По расписанию занятий	ул. Будапештская д. 29, к. 4	Федорова М.Ю.
Физкультурно-спортивная игровая программа «Гонка героев»	март	10.00	ул. Софийская д. 47, к. 1	Болтухова О.В. Федорова М.Ю.

ВР Познавательльно-игровая программа «Как хорошо, что есть театр!»	25,26 марта	17-00	ул. Будапештская д. 29, к. 4	Федорова М.Ю.
Сборы выходного дня	апрель	9.00	п. Вырица ДОЛ Маяк	Федорова М.Ю.
IV Фестиваль тхэквондо (ИТФ) Фрунзенского района Санкт-Петербурга «Первый шаг», посвященного 80-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов	26 апреля	10.00	ул. Будапештская д. 29, к. 4	Болтухова О.В. Федорова М.Ю.
ВР Онлайн-квест «Традиции народов России»	8,9 апреля	17-00	ул. Будапештская д. 29, к. 4	Федорова М.Ю.
Всероссийский турнир и фестиваль по тхэквондо (ИТФ) «На Кубок Губернатора Псковской области»	май	10.00	г. Псков	Федорова М.Ю.
Турнир и фестиваль по тхэквондо (ИТФ) «Петербургская Лига Тхэквондо»	май	10.00	г. Санкт-Петербург	Федорова М.Ю.
Зачетное занятие для получения пояса	май	10.00	ул. Софийская д. 47, к. 1	Федорова М.Ю.
ВР Киноурок «Великая Отечественная война. Разговоры о важном»	6,7 мая	17-00	ул. Будапештская д. 29, к. 4	Федорова М.Ю.
Физкультурно-игровая программа «Мама, папа, я- спортивная семья»	июнь	10.00	ул. Будапештская д. 29, к. 4	Болтухова О.В. Федорова М.Ю.
Игра-викторина «В мире много сказок»	4,10 июня	17-00	ул. Будапештская д. 29, к. 4	Федорова М.Ю.