

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
самарской области «Областной детско-юношеский центр развития
физической культуры и спорта»

Рассмотрена и рекомендована
на педагогическом совете
Протокол
№ 3 от 30.08.2021 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом № 10/пф от 30.08.2021
Директор ГБУ ДО СО ОДЮЦРФКС
 А.П. Адамов



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Тхэквондо»

Возраст обучающихся: 6-18 лет
Срок реализации программы: 1 год
Разработчики программы:
инструктор-методист Сергеев М.В.
педагог дополнительного образования Долбасов В.Е.

г. Самара, 2021

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Содержание программы	6
3. Ресурсное обеспечение программы	20
4. Контроль и оценка освоения программы	25
5. Литература	26
6. Приложения	28

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Тхэквондо» составлена в соответствии с приказом №196 от 9 ноября 2018 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Министерства просвещения Российской Федерации и Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разноуровневые программы от 18.11.2015 года № 09-3242 Министерства образования и науки Российской Федерации.

В содержание программы вошли педагогические практики современности по воспитанию и обучению обучающихся, помогающих выделить профессионально ориентированных, вариативных методик способствующих созданию необходимых условий для личностного развития и самоопределения.

1. Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тхэквондо» (далее Программа) — документ, определяющий содержание образовательного процесса и имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы отмечается в том, что спортивные поединки по тхэквондо (ВТФ) в последнее время приобрели большую популярность в обществе, получили широкое распространение и признание как вид спорта, входящий в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий, а также это Олимпийский вид тхэквондо.

Настоящая программа деятельности направлена на развитие тхэквондо (ВТФ) как вида спорта, популяризация и развитие его в городе. Она направлена на формирование у детей мотивации на здоровый образ жизни, на систематические занятия физической культурой и спортом. Программа имеет воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми.

Тхэквондо приобщает обучающихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха. Этим обусловлена актуальность данной программы.

Новизна программы заключается в использовании различных способов обучения навыкам тхэквондо в зависимости от возрастной параллели обучающихся.

Педагогическая целесообразность обусловлена необходимостью привлечения обучающихся в социально-активные формы деятельности, а именно в тхэквондо.

Отличительной особенностью данной программы является личностно - ориентированный подход по освоению учебного материала,

обуславливающий развитие у обучающихся целостной системы ценностных ориентаций.

Цель программы — воспитание и обучение всесторонне физически развитой личности, через средства обучения тхэквондо.

Задачи программы:

обучающие:

- обучение двигательным навыкам, техническим приемам тхэквондо;

- использование разнообразных двигательных действий в подвижных и спортивных играх, а также участие в спортивных праздниках, соревнованиях;

- обучение правилам поведения на занятиях, соревнованиях в коллективе.

развивающие:

- развить общефизические и специальные качества и технические приемы;

- укрепить здоровье с помощью средств и методов тхэквондо;

- расширить функциональные возможности организма, используя приемы тхэквондо;

- сформировать познавательную активность в самообучении и подготовке;

- развитие функциональных возможностей организма и координационных способностей;

- овладеть двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой).

воспитательные:

- развитие организаторских, коммуникативных навыков;

- воспитание чувства ответственности, самостоятельности, исполнительности;

- сформировать привычку к самостоятельным занятиям;

- воспитание настойчивости, выдержки, самообладания;

- воспитание уважительного отношения к партнёрам, сопернику, окружающим;

- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся школьного возраста, в возрасте от 6 до 18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям тхэквондо.

Зачисление на обучение по программе «Тхэквондо» осуществляется по личному желанию ребенка и заявлению родителя (законного представителя), при этом отбор обучающихся не предусмотрен.

Программа рассчитана на весь период обучения и включает общефизическую, специально физическую, техническую, психологическую, теоретическую подготовку, самостоятельную работу, и сдачу контрольных нормативов исходя из выбранного вида спортивной деятельности.

Основными формами проведения занятий являются:

Форма занятий – групповая, очная

Наполняемость учебной группы– 15 человек.

Режим работы: занятия проводятся, согласно утвержденного расписания образовательной организации, в которой реализуется данная программа.

Одно занятие не может быть менее одного часа и не более двух академических часов.

Возрастной период обучения	Примерный возраст обучающихся (лет)	Недельная нагрузка	Допустимые режим занятий	Количество учебных недель	Итого часов в год	Всего за период обучения
первый	6-7	3	1x1x1	44	132	132
второй	8-9	6	2x2x2	44	264	264
третий	10-11	6	2x2x2	44	264	264
четвертый	12-13	6	2x2x2	44	264	264
пятый	14-15	6	2x2x2	44	264	264
шестой	16-18	6	2x2x2	44	264	264

Срок реализации программы: 1 год, 132/264 часа, в зависимости от возрастного периода обучения группы.

По окончании обучения обучающиеся будут:

знать:

- историю развития «тхэквондо»;
- представления о роли физической культуры и спорта в Российской Федерации;
- знания основ здорового питания, личной гигиены, правил организации режима дня;
- ознакомление с основными правилами соревнований по виду спорта тхэквондо;
- понимание влияния физических упражнений на умственную и физическую работоспособность человека;
- правила безопасности во время занятий физической культурой;
- первоначальные сведения о технике безопасности на занятиях по тхэквондо;
- начальные правила эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений, спортивного оборудования и инвентаря, спортивной экипировкой по виду спорта тхэквондо.

уметь:

- выполнять основные двигательные умения необходимые в тхэквондо;
- выполнять подготовительные (общеподготовительные) упражнения (основные строевые упражнения и команды, общеподготовительные упражнения без предметов, упражнения для отдельных групп мышц);
- выполнять общеподготовительные упражнения, направленных на развитие сердечно-сосудистой, дыхательной систем и системы энергообмена (дыхательные упражнения, кросс, спортивные игры, бег на короткие дистанции);
- организовывать и проводить подвижных игр;
- выполнять техники подготовительных упражнений в тхэквондо;
- соблюдать правила техники безопасности по виду спорта тхэквондо в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- выполнять нормативы по контрольным упражнениям.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный материал программы учитывает специфику вида спорта, возрастные особенности занимающихся.

Для детей от 6 до 8 лет (в этом возрасте начинают формироваться интересы и склонности к определённым видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к виду спорта. Это создаёт условия, способствующие успешной физкультурно-спортивной ориентации);

Для детей 9-15 лет (особенностью занятий с обучающимися этого возраста является углублённое изучение избранного вида спорта. Очень важен дифференцированный и индивидуальный подход для обучающихся, имеющих или низкий или высокий уровень физической подготовки);

Для подростков 16-18 лет (в работе с обучающимися этого возраста рекомендуется активнее применять метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений. Заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учётом типа телосложения, наклонностей, физической и технико-тактической подготовленностью).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тхэквондо» физкультурно-спортивной направленности рассчитана на 2 уровня подготовки начальный (первый и второй год обучения) и основной (третий, четвертый, пятый и шестой год обучения).

Отличительной особенностью каждого из уровней подготовки является:

- начальный уровень (у обучающихся создается представление об избранном виде спортивной деятельности; развиваются необходимые

двигательные качества для овладения техническими приемами; изучаются начальные навыки и технические приемы двигательной активности).

- основной уровень (направлен на изучение технических приемов необходимых для освоения техники ведения поединков, изучение тактических действий при ведении спаррингов; дальнейшее развитие и укрепление двигательных навыков и качеств физической подготовленности, формирование основ для самостоятельной подготовки обучающихся).

Учебный план ДООП «Тхэквондо» (6-7 лет)

№ п/п	Раздел программы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка		11		
2	ОФП		1	48	диагностика
3	СФП		1	26	диагностика
4	Техническая подготовка		1	33	диагностика
5	Подвижные игры/Спортивные игры		1	7	диагностика
6	Контрольные упражнения		1	2	аттестация промежуточная/ итоговая
	Итого	132	16	116	

(8-9 лет)

№ п/п	Раздел программы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка		11		
2	ОФП		1	100	диагностика
3	СФП		1	48	диагностика
4	Техническая подготовка		1	52	диагностика
5	Тактическая подготовка		2	26	диагностика

6	Подвижные игры/Спортивные игры		1	18	диагностика
7	Контрольные упражнения		1	2	аттестация промежуточная/ итоговая
	Итого	264	18	246	

(10-11 лет)

№ п/п	Раздел программы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка		9		
2	ОФП		1	88	диагностика
3	СФП		1	60	диагностика
4	Техническая подготовка		1	46	диагностика
5	Тактическая подготовка		2	36	диагностика
6	Подвижные игры/Спортивные игры		1	16	диагностика
7	Контрольные упражнения		1	2	аттестация промежуточная/ итоговая
	Итого	264	16	248	

(12-13 лет)

№ п/п	Раздел программы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка		11		
2	ОФП		1	79	диагностика
3	СФП		1	67	диагностика
4	Техническая подготовка		1	45	диагностика
5	Тактическая подготовка		2	37	диагностика

6	Подвижные игры/Спортивные игры		1	16	диагностика
7	Контрольные упражнения		1	2	аттестация промежуточная/ итоговая
	Итого	264	18	246	

(14-15 лет)

№ п/п	Раздел программы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка		11		
2	ОФП		1	74	диагностика
3	СФП		1	68	диагностика
4	Техническая подготовка		1	46	диагностика
5	Тактическая подготовка		2	40	диагностика
6	Подвижные игры/Спортивные игры		1	16	диагностика
7	Контрольные упражнения		1	2	аттестация промежуточная/ итоговая
	Итого	264	18	246	

(16-18 лет)

№ п/п	Раздел программы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка		11		
2	ОФП		1	68	диагностика
3	СФП		1	68	диагностика
4	Техническая подготовка		1	46	диагностика
5	Тактическая подготовка		2	46	диагностика

6	Подвижные игры/Спортивные игры		1	16	диагностика
7	Контрольные упражнения		1	2	аттестация промежуточная/ итоговая
	Итого	264	18	246	

Теоретическая подготовка

Темы теоретической подготовки в результате освоения программы.

(начальный уровень)

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья.

Исторические и социальные предпосылки возникновения тхэквондо.

История развития тхэквондо.

Основы этикета тхэквондо (индивидуальная и групповая беседы).

Основы гигиены и врачебного контроля: значение гигиенических мероприятий при занятиях спортом.

Режим дня, использование естественных факторов природы для укрепления здоровья и закаливания.

Основы здорового питания.

Воспитание осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности.

(основной уровень)

История развития тхэквондо в современном обществе.

Значение занятий физкультурно-спортивной деятельностью для формирования здорового образа жизни.

Правила соревнований: форма спортсмена, программа соревнований, место для соревнований, понятие возрастных групп.

Особенности организма человека: общие сведения о строении опорно-двигательного аппарата человека. Костная и мышечные системы.

Возрастные особенности обучающихся, влияние занятий тхэквондо на организм занимающихся.

Основы питания и режима дня.

Общая физическая подготовка

Упражнения для развития общих физических качеств.

Сила: гимнастические упражнения - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног; подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с;

Быстроты: легкоатлетические упражнения - бег 10 м, 20 м, 30м, прыжки в длину с места;

Гибкости: - *гимнастика* - упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки, упражнения на растяжку основных групп мышц.

Ловкости: *легкая атлетика* - челночный бег 3x10 м; *гимнастика* - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; *спортивные игры* - футбол, баскетбол, волейбол; *подвижные игры* - эстафеты, игры в касания, в захваты.

Выносливости: *легкая атлетика* - кросс 800 м.; *плавание* - 25 м.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, кувырок; стойка на руках; переползания; лазание по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд "направо", "налево", "кругом", построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

Специально-физическая подготовка

Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке.

Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол)

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах.

Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Боевая стойка тхэквондиста.

Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.

Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар ногой, прямой удар ногой.

Обучение ударам руками снизу по корпусу и простым атакам. Движение вперёд.

Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия.

Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. В парах по заданию тренера.

Обучение ударам ног: удар ногой вперед, удар голенью вперед, прямой удар ногой, махи вперед, в сторону, назад

Обучение бою с тенью: сочетания ударов руками и ногами, смена темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере.

Техническая подготовка

Методы организации занимающихся при разучивании технических действий тхэквондистов

- Организация занимающихся спортсменов без партнера в одношереножном строю.

- Организация занимающихся спортсменов без партнера в двухшереножном строю.

- Усвоение приема по заданию тренера.

- Условный бой, формальные упражнения «пумсэ».

- Тренировка на снарядах.

- Бой по заданию.

- Спарринг.

Методические приемы обучения основным положениям и движениям тхэквондиста

- Изучение стоек тхэквондиста.

- Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий.

- Боевая стойка тхэквондиста.

- Передвижение с выполнением программной техники.

- Боевые дистанции.

Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов

- Обучение ударам и простым атакам.

- Обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).

- Обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).

- Обучение защитным действиям и простым атакам и контратакам.

- Защитные действия.

- Контрудары.
- Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах.

Тактическая подготовка

Выполнить приемы защиты и атаки при передвижении партнера во всех направлениях.

Провести несколько поединков с партнерами различного веса, роста, типа нервной деятельности.

3. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-методическое обеспечение программы

Программа предусматривает применение различных приемов и методов организации образовательной деятельности:

- обучение проходит в очной форме на русском языке;
- используется метод: словесный: объяснение, беседа, рассказ;
- наглядный: показ педагогом, обучающимся, работа по образцу, показ видеоматериалов;
- практический: тренировочные упражнения, контрольно-тестовые упражнения, учебные игры.

Учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебных групп по тхэквондо и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, формирование практических умений и навыков.

При реализации программы используются следующие *формы организации занятий*:

- учебно-тренировочные занятия,
- соревнования,
- открытые занятия,
- учебные игры,
- дидактические материалы.

Подготовка к занятию и его проведение.

Готовясь к занятию, педагог должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений, размещения занимающихся, предопределяя возможные ошибки и пути их исправления.

Важным условием правильной организации урока является четко продуманное размещение обучающихся на площадках с учетом размеров спортивного зала. Во время проведения занятия педагог должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых

движений.

Обучение и техническая подготовка

Этапы обучения.

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа.

1- й этап – создание предварительного представления о разучиваемом движении;

2- й этап – разучивание движения;

3- й этап – совершенствование движения.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.

2. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют *показ* и *объяснение*. Показ осуществляется педагогом дополнительного образования. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. *Разучивание*. Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

Совершенствование движения – наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения

№п/п	Тема Форма	Организации занятий	Методы и приемы.	Использованные материалы	Формы подведения итогов
1	ОФП , Беседа,	практическое, контрольное занятие, диагностика	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных	<u>Оборудование:</u> Шведские стенки, скамейки гимнастические <u>Методические материалы:</u> Журналы, картинки	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация

			заданий.		
2	СФП , Инструктаж,	практическое, контрольное занятие, игровое занятие, учебно- тренировочное занятие	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	<u>Оборудование:</u> Гимнастические маты, гимнастическая стенка, скакалки, гимнастическая скамейка <u>Методические материалы:</u> Журналы, картинки, видеозаписи.	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
3	Технические элементы	Рассказ, практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие.	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический, работа по образцу <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация , выполнение практически х упражнений выполнение контрольных заданий.	<u>Оборудование:</u> Ламы, мешки, макивары и др. <u>Методические материалы:</u> Журналы, картинки, видеозаписи	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация

4	Соревновательная подготовка	Беседа, инструктаж, интегральная подготовка, соревнование	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация, выполнение практических упражнений	<u>Оборудование:</u> защита, шлем, накладки. <u>Методические материалы:</u> видеозаписи, схемы, таблицы	Обсуждение, обобщение знаний, анализ.
5	Подвижные игры Инструктаж,	игровое занятие	<u>Методы:</u> Соревновательно - игровой, словесный <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация.	<u>Оборудование:</u> Мячи, кегли, кубики, инвентарь для подвижных игр. <u>Методические материалы:</u> карточки.	Обсуждение.
7	Контрольные занятия	Беседа, инструктаж, практическое занятие,	<u>Методы:</u> соревновательно-игровой, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация, моделирование соревнований	<u>Оборудование:</u> Стойки, конусы, столы, рулетка, скамейка. <u>Методические материалы:</u> Видеозаписи (учебные, соревнования) иллюстрации	обсуждение, обобщение знаний и умений

Дистанционное обучение

Реализация учебного плана программы также возможна через дистанционный формат обучения в заочном режиме.

Дистанционное обучение – это способ организации процесса обучения, основанный на использовании современных информационных и телекоммуникационных технологий, позволяющих осуществлять обучение на расстоянии без непосредственного контакта между педагогом и обучающимися.

Дистанционный формат обучения реализуется по средством интерактивных площадок: ZOOM, youtube, whatsapp, vider и другие социальные мессенджеры, а также через индивидуальное планирование программы для обучающихся для самостоятельных занятий в домашних условиях.

Дистанционный формат работы возможен в основном в период больничных, командировок основного педагога дополнительного образования и не возможности его заменить другим специалистом. А также в период эпидемии, пандемии и каникулярное время обучающихся. В других

случаях занятия проводятся в очном режиме работы согласно утвержденного расписания занятий.

Материально-технические условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение является одним из условий успешной организации занятий по тхэквондо.

Для реализации данной программы необходимы:

- Доджянг или специальное покрытие в спортзале.
- Мешки боксёрские;
- Лапы;
- Жилеты для спаррингов;
- Макивары ручные для отработки ударов ногами;
- Гири, гантели, штанга;
- Мячи футбольные, баскетбольные, волейбольные, теннисные, набивные;
- Скакалка;
- Секундомер.

Кадровое обеспечение программы

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющего профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Уровень педагогических компетенций педагога дополнительного образования должны соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» утвержденного приказом №298н от 5 мая 2018 года Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Контроль предназначен не только для фиксации и оценки результатов конкретных завершённых модулей обучения, но и для регуляции и корригирования образовательного процесса, определения эффективности и дальнейшего пути совершенствования содержания, методов и организации обучения. Контроль даёт богатую, систематизированную информацию, показывает расхождение между целью и полученным результатом.

Метод контроля - способ практического осуществления контроля для достижения поставленной цели. Методы контроля имеют педагогическую, психологическую и медико-биологическую направленность.

Методы контроля: обзор документации (личные дела, планы тренировочной работы); педагогическое наблюдение, опрос, отчет, анализ и

метод экспертных оценок.

Принципы и требования контроля: планомерность и систематичность, объективность, комплексность, педагогическая тактичность.

Виды контроля: оперативный, текущий, этапный.

Оценка результатов обучения по программе: теоретические знания и практические умения, и навыки; достижения обучающихся в соревновательной деятельности; выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке; оценка антропометрических показателей и психологического развития обучающихся; оценка личностных достижений обучающихся, их социальная адаптация.

Тестирование по общей физической подготовке

1. Комплекс контрольных упражнений по общей физической подготовке проводить 2 раза в год;
2. Бег на 30 м., 60 м. Выполняется на дорожке стадиона, легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов, одна попытка. В забеге участвуют не более двух обучающихся, фиксируется время с точностью до десятой доли секунды;
3. Прыжки в длину с места.
4. Челночный бег 3 x 10 м. на максимальной скорости.
5. Подтягивание на перекладине.
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
7. Бег на 1000 м., на стадионе, разрешено переходить на ходьбу. Фиксируется время с точностью до 0,1 сек.;
8. Прыжки со скакалкой (количество раз в минуту);
9. Наклон вперед из положения стоя на возвышенности;
10. Подъем корпуса из положения лежа (количество раз в минуту);
11. Упражнение «пистолет» на правую и левую ногу (количество раз); с опорой на руку.
12. Метания на дальность (мяч 1кг, 3 кг.);
13. «Многоскоки» – 8 прыжков.

Тестирование по технико-тактической и специальной физической подготовке

1. Комплекс контрольных упражнений по технико-тактической и специальной физической подготовке проводить 2 раза в год.
2. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, спортивная ходьба: бег 20 м. с ходу, бег 100 м., прыжок в длину с места;
3. Прыжки: бег 20 м. с ходу, бег 100 м., прыжок в длину с места;
4. Метания: бег 30 м., с ходу, прыжок в длину с места, бросок набивного мяча 3 кг.;
5. Многоборья: бег 20 м. с ходу, бег 100 м., прыжок в длину с места, бросок набивного мяча 3 кг.

Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

Мониторинг по общей и специальной физической подготовке, технико-

тактической подготовке позволяет прогнозировать индивидуальное развитие обучающегося, контролировать процесс обучения.

Промежуточная аттестация, проводится в конце учебного полугодия (декабрь, май) каждого года обучения. По итогам мониторинга второго полугодия обучающийся переводится на следующий год обучения. Промежуточная аттестация проводится каждый учебный год. В конце шестого года (май месяц) обучения проводится итоговая аттестация (Приложение №3).

5.ЛИТЕРАТУРА

Учебно-информационное обеспечение программы

Нормативно-правовые акты и документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 N 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
4. Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-Р);
5. Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. №262-од «Об утверждении персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242;
7. Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ (приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 03.09.2015 №МО-16-09-01/826-ТУ).

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

Используемая литература

1. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. - М.:ФиС 2009, с.207.
2. Андрис Э. Р., Арзуманов ГГ., Годик М.А. Выбор тренировочных средств в зависимости от структуры соревновательного упражнения. - ТиП, 2009, №23.
3. Бальсевич В.К. Олимпийский спорт и физическое воспитание: Взаимосвязи и диссоциации - ТП ФК, 2010, № 10, с.2-8
4. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: ФиС. 2010, с.192, с ил. 8.
5. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса.- М.: ФиС, 2011.
6. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.: ФиС, 2013.
7. Волков Н.И., Зациорский В.М. Некоторые вопросы теории тренировочных нагрузок.- ТиП, 2011, № 6
8. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. - М.: ФиС, 2012
9. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.- М.: ФиС, 2010.
10. Готовцев П.И., Дубровский В.И Самоконтроль при занятиях физической культурой.-М.: ФиС, 2009.
11. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск: Высшая школа, 2009, с.256.
12. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера -М.: ФиС, 2011.
13. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. - М.: ФиС, 2012, с.231.
14. Железняк Ю.Д. Программа курса: Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование.- М.: УМО, 2011, с.27.
15. Зациорский В.М. Теория и методика физического воспитания. Т 1. Изд. 2-ое.- М.: ФиС, 2012, с.201-208.
16. Зимкин Н.В. Физиология человека. - М.: ФиС, 2011. с.495.
17. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ИФК. - М.: ФиС, 2010.
18. Набатникова М.Я., Граевская Н.Д. Перспективное планирование спортивной тренировки. - М.: ФиС, 2011.
19. Травин Ю.Г., Дьяков В.В. Возрастные особенности развития двигательных качеств школьников и юных спортсменов. - М.: ФиС, 2012, с.255.
20. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. - М.: ФиС, 2011, с.200.
21. Хрущев СВ., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. - М.:

ФиС, 2011, с.157.

2. Эффективные средства и методы подготовки юных спортсменов.
Сб. науч. тр. под ред. В.С. Топчияна. - М.: 2010, с.130.

Приложение №1

Примерный календарный учебный план

месяц	6-7 лет											Всего
	сен	окт	ноя	дек	ян	фев	мар	апр	май	июн	июл	
<i>1. Теоретические занятия</i>												
<i>Итого часов:</i>	2	2	1	1	1	2	2	1	2	1	1	16
<i>2. Практические занятия</i>												0
<i>ОФП</i>	5	5	5	4	4	4	5	5	4	5	2	48
<i>СФП</i>	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	1	26
<i>Техническая подготовки</i>	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	1	33
<i>Тактическая подготовка</i>												
<i>Подвижные/спортивные игры</i>	1	1		1	1	1				1	1	7
<i>Контрольные упражнения</i>				1							1	2
<i>Итого часов:</i>	11	11	12	12	11	10	11	11	10	11	6	116
<i>Всего часов:</i>	13	13	13	13	12	12	13	12	12	12	7	132

месяц	8-9 лет											Всего
	сен	окт	ноя	дек	ян	фев	мар	апр	май	июн	июл	
<i>1. Теоретические занятия</i>												
<i>Итого часов:</i>	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	18
<i>2. Практические занятия</i>												0
<i>ОФП</i>	10	10	9	9	9	9	10	10	9	9	6	100
<i>СФП</i>	4	4	5	5	5	4	4	5	5	5	2	48
<i>Техническая подготовки</i>	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	52
<i>Тактическая подготовка</i>	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	1	26
<i>Подвижные/спортивные игры</i>	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	1	18
<i>Контрольные упражнения</i>				1							1	2
<i>Итого часов:</i>	24	24	22	25	23	22	24	24	22	23	13	246
<i>Всего часов:</i>	26	26	24	26	24	24	26	26	24	24	14	264

месяц	10-11 лет											Всего
	сен	окт	ноя	дек	ян	фев	мар	апр	май	июн	июл	
<i>1. Теоретические занятия</i>												
<i>Итого часов:</i>	2	2	1	1	1	2	2	1	2	1	1	16
<i>2. Практические занятия</i>												0

<i>ОФП</i>	9	9	8	8	8	8	9	9	8	8	4	88
<i>СФП</i>	6	6	6	6	6	5	6	5	6	6	2	60
<i>Техническая подготовки</i>	4	4	5	4	5	4	4	5	4	4	3	46
<i>Тактическая подготовка</i>	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	2	36
<i>Подвижные/спортивные игры</i>	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	16
<i>Контрольные упражнения</i>				1							1	2
<i>Итого часов:</i>	24	24	24	24	24	22	23	25	22	23	13	248
<i>Всего часов:</i>	26	26	25	25	25	24	25	26	24	24	14	264

	12-13 лет											
месяц	сен	окт	ноя	дек	ян	фев	мар	апр	май	июн	июл	
												Всего
<i>1. Теоретические занятия</i>												
<i>Итого часов:</i>	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	18
<i>2. Практические занятия</i>												0
<i>ОФП</i>	8	8	7	7	7	7	8	8	7	8	4	79
<i>СФП</i>	7	6	7	6	7	5	7	7	6	7	2	67
<i>Техническая подготовки</i>	4	4	5	5	4	4	4	4	5	3	3	45
<i>Тактическая подготовка</i>	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	2	37
<i>Подвижные/спортивные игры</i>	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	16
<i>Контрольные упражнения</i>				1							1	2
<i>Итого часов:</i>	24	24	23	24	23	22	24	23	22	24	13	246
<i>Всего часов:</i>	26	26	24	26	24	24	26	24	24	26	14	264

	14-15 лет											
месяц	сен	окт	ноя	дек	ян	фев	мар	апр	май	июн	июл	
												Всего
<i>1. Теоретические занятия</i>												
<i>Итого часов:</i>	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	18
<i>2. Практические занятия</i>												0
<i>ОФП</i>	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	4	74
<i>СФП</i>	7	6	7	6	7	6	7	7	6	7	2	68
<i>Техническая подготовки</i>	4	4	5	5	4	4	4	5	5	3	3	46
<i>Тактическая подготовка</i>	4	5	3	4	3	3	3	5	3	5	2	40
<i>Подвижные/спортивные игры</i>	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	16
<i>Контрольные упражнения</i>				1							1	2
<i>Итого часов:</i>	24	24	23	24	23	22	22	25	22	24	13	246

<i>Всего часов:</i>	26	26	24	26	24	24	24	26	24	26	14	264
---------------------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

	16-18 лет											
месяц	сен	окт	ноя	дек	ян	фев	мар	апр	май	июн	июл	
												Всего
<i>1. Теоретические занятия</i>												
<i>Итого часов:</i>	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	18
<i>2. Практические занятия</i>												0
<i>ОФП</i>	7	7	6	6	6	6	6	7	6	7	4	68
<i>СФП</i>	7	6	7	6	7	6	7	7	6	7	2	68
<i>Техническая подготовки</i>	4	4	5	5	4	4	4	5	5	3	3	46
<i>Тактическая подготовка</i>	4	5	4	5	4	4	4	5	4	5	2	46
<i>Подвижные/спортивные игры</i>	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	16
<i>Контрольные упражнения</i>				1							1	2
<i>Итого часов:</i>	24	24	23	24	23	22	22	25	22	24	13	246
<i>Всего часов:</i>	26	26	24	26	24	24	24	26	24	26	14	264

Приложение №2

Календарно-тематическое планирование

Приложение №3

Контрольные нормативы (мониторинг) (6-7 лет)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)					
	Юноши			Девушки		
	удов	хор	отл	удов	хор	отл
Быстрота Бег 30 м	6,6	6,4	6,2	6,8	6,6	6,4
Координация Челночный бег 3x10 м	16,0	15,6	15,4	16,0	15,8	15,6
Выносливость Непрерывный бег в свободном темпе 6 мин	(без учета времени)					
Гибкость Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами	(касание пола пальцами рук)					
Силовая	10	12	15	6	8	10

выносливость Сгибание и разгибание рук в упоре лежа						
Подъем туловища лежа на полу (пресс)	12	14	16	10	12	14
Скоростно-силовые качества Прыжок в длину с места	1,1	1,2	1,3	1,1	1,2	1,3

(8-9 лет)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)					
	Юноши			Девушки		
	удов	хор	отл	удов	хор	отл
Быстрота Бег 30 м	6,4	6,2	6,0	6,6	6,4	6,2
Координация Челночный бег 3x10 м	15,6	15,4	15,2	15,6	15,4	15,2
Выносливость Непрерывный бег в свободном темпе 6 мин	750 м	900 м	1150 м	550 м	750 м	950 м
Гибкость Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами	(касание пола ладонью руки)					
Силовая выносливость Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	9	12	16	5	7	12
Подъем туловища лежа на полу (пресс)	19	21	23	15	18	20
Скоростно-силовые качества Прыжок в длину с места	1,2 м	1,3 м	1,4 м	1,2 м	1,3 м	1,4 м

(10-11 лет)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)					
	Юноши			Девушки		
	удов	хор	отл	удов	хор	отл
Быстрота Бег 30 м	6,2	6,0	5,8	6,4	6,2	6,0
Координация Челночный бег 3x10 м	10,2	9,9	9,6	10,8	10,5	10,0
Выносливость Непрерывный бег в	(без учета времени)					

свободном темпе 10 мин						
Гибкость Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами	(касание пола ладонями рук)					
Силовая выносливость Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	10	13	17	7	9	13
Подъем туловища лежа на полу (пресс)	21	23	25	18	20	22
Сила (подтягивание из положения виса стоя (мальчики)/лежа (девочки)	1	3	5	5	9	12
Скоростно-силовые качества Прыжок в длину с места	1,4	1,6	1,7	1,3	1,5	1,6
Технический комплекс						

(12-13 лет)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)					
	Юноши			Девушки		
	удов	хор	отл	удов	хор	отл
Быстрота Бег 30 м	5,4	5,2	5,0	5,8	5,6	5,4
Координация Челночный бег 3x10 м	10,0	9,8	9,5	10,6	10,2	9,9
Выносливость Бег 500 м	1,40 мин	1,35 мин	1,30 мин	2,00 мин	1,50 мин	1,45 мин
Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин	(без учета времени)					
Гибкость Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами	(касание пола ладонями рук)					
Силовая выносливость Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	15	18	20	10	12	14
Подъем туловища лежа на полу (пресс)	25	28	30	22	25	28
Сила (подтягивание из положения	5	8	10	9	12	15

виса стоя (мальчики)/лежа (девочки)						
Скоростно-силовые качества Прыжок в длину с места	1,5	1,65	1,75	1,4	1,55	1,7

Технический комплекс

(14-15 лет)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)					
	Юноши			Девушки		
	удов	хор	отл	удов	хор	отл
Быстрота Бег 30 м	5,3	5,1	4,8	5,6	5,5	5,3
Координация Челночный бег 3x10 м	9,8	9,7	9,4	10,4	10,1	9,8
Выносливость Бег 500 м	1,30 мин	1,25 мин	1,20 мин	1,50 мин	1,45 мин	1,40 мин
Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин	(без учета времени)					
Гибкость Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами	(касание пола ладонями рук)					
Силовая выносливость Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	18	20	22	12	14	16
Подъем туловища лежа на полу (пресс)	28	30	32	24	27	30
Сила (подтягивание из положения виса стоя (мальчики)/лежа (девочки))	8	10	12	12	14	16
Скоростно-силовые качества Прыжок в длину с места	1,6	1,7	1,8	1,5	1,6	1,8

Технический комплекс

(16-18 лет)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)					
	Юноши			Девушки		
	удов	хор	отл	удов	хор	отл
Быстрота Бег 30 м	5,1	4,9	4,6	5,4	5,2	5,0

Координация Челночный бег 3x10 м	9,6	9,4	9,1	10,1	9,8	9,5
Выносливость Бег 500 м	1,25 мин	1,20 мин	1,15 мин	1,40 мин	1,35 мин	1,30 мин
Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин	(без учета времени)					
Гибкость Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами	(касание пола ладонями рук)					
Силовая выносливость Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	22	25	28	14	16	18
Подъем туловища лежа на полу (пресс) (1 мин)	30	35	40	25	30	35
Сила (подтягивание из положения виса стоя (мальчики)/лежа (девочки)	12	14	16	14	16	18
Скоростно-силовые качества Прыжок в длину с места	1,7	1,8	2,0	1,6	1,7	1,9
Технический комплекс						