

Департамент образования Администрации городского округа Самара  
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр внешкольной работы «Крылатый»  
городского округа Самара



Программа принята на основании  
решения методического совета  
протокол № 1  
от «01» августа 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО  
«ЦВР «Крылатый» г.о. Самара  
Шумских О.В.  
«01» августа 2024 г.

Введена в действие Приказом  
от «01» августа 2024 г. № 01/08/01-ОД

## **Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая адаптированная программа**

### **«Адаптивное Тхэквондо»**

Направленность – физкультурно–спортивная  
Возраст обучающихся детей с ОВЗ: 5 -18 лет  
Срок реализации – 1 год

Разработчик: Пазылов Нуриддин Шухратович,  
педагог дополнительного образования

г. Самара  
2024 год

## Паспорт программы

|  |  |
|--|--|
| Название программы   | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая адаптированная программа «Адаптивное тхэквондо» |
| Направленность программы   | Физкультурно-спортивная  |
| Вид программы  | модульная  |
| Основной вид деятельности по программе   | Игровая, соревновательная, спортивно - оздоровительная   |
| Место реализации   | МБУ ДО «ЦВР «Крылатый» г.о.Самара, УСЦ «Грация»  |
| Уровень освоения программы (ознакомительный, базовый, продвинутый)                       | базовый  |
| Форма обучения (индивидуальная, групповая; очная, очно-заочная, дистанционная)           | групповая, дистанционная   |
| Возраст обучающихся  | 5-18 лет   |
| Категория состояния здоровья (включая указание на наличие ОВЗ)                           | Для детей с ОВЗ  |
| Сведения о необходимости предоставления медицинской справки при зачислении на обучение   | Медицинская справка предоставляется  |
| Сроки реализации программы   | 1 год  |
| Продолжительность реализации (в часах, в том числе по каждому году обучения)             | 144 часа   |
| Сведения о квалификации педагогических работников, реализующих образовательную программу | Аттестован на соответствие занимаемой должности  |

### Содержание:

|                            |    |
|----------------------------|----|
| Пояснительная записка..... | 3  |
| Учебный план .....         | 13 |
| Первый модуль.....         | 13 |
| Второй модуль.....         | 14 |
| Третий модуль.....         | 16 |
| Ресурсное обеспечение..... | 17 |
| Воспитательная работа..... | 19 |
| Список литературы.....     | 28 |

## **Кратная аннотация**

Дополнительная адаптированная общеобразовательная общеразвивающая программа «Адаптивное тхэквондо» адаптирована для обучения разных категорий обучающихся с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию в условиях занятий тхэквондо.

Привлечение детей с ограниченными возможностями здоровья к регулярным занятиям спортом:

- расширяет для них утраченный контакт с окружающим миром, создает необходимые условия для интеграции в общество и реабилитации своего здоровья.
- создает условия для вовлечения детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, в мероприятия, содержащие элементы различных видов спорта;
- способствует развитию командных, индивидуальных и игровых видов деятельности, способствующих физическому, духовному, интеллектуальному, здоровьесберегающему и патриотическому воспитанию детей.

Физкультурно-оздоровительная активность является действенным средством поддержания качества жизни, который так необходим таким детям.

## **Пояснительная записка**

Тхэквондо-один из видов восточных единоборств (древне корейское боевое искусство), которое достаточно популярно в современном мире. Причина столь высокой популярности этого единоборства заключается в том, что корейские мастера смогли совместить древние принципы и методы тренировок с тенденциями современного спорта, что сделало Тхэквондо уникальной системой саморазвития и физического воспитания, а также очень зрелищным и динамичным видом спорта. И, если мы сегодня говорим о популярности данного вида единоборств, то нельзя оставить в стороне и то, что начинает развиваться одно из новых направлений традиционного единоборства, - адаптивное тхэквондо для детей с ограниченными возможностями здоровья, количество которых в последнее время неуклонно растет. Основное отличие адаптивного тхэквондо в том, что ребята осваивают данный вид единоборств в полном объеме, но не участвуют в спарринговых боях.

Когда мы говорим о доступной среде жизнедеятельности для людей с ограниченными возможностями здоровья, то предполагаем, в том числе, доступность к духовной жизни и достижениям науки. В системе мер социальной защиты этих детей все большее значение приобретают активные формы. К ним относятся реабилитация и социальная адаптация средствами физической культуры и спорта. Среди основных целей и задач государственной политики в области реабилитации и социальной адаптации инвалидов средствами физической культуры и спорта стоит создание условий для занятий физической культурой и спортом и формирования потребностей в этих занятиях.

### **Нормативные основания для создания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.**

Программа разработана в соответствии с действующими нормативными актами и государственными программными документами:

- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы));
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).
- Письмо министерства образования и науки Самарской области № МО/1141-ТУ от 12.09.2022 г. «О направлении Методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ, (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей (приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 года № ВК-641/09);
- Методические рекомендации «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные

общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации» (приложение к письму Минпросвещения РФ от 30.12.2022 № АБ-3924/06);

– Устав МБУ ДО «ЦВР «Крылатый» г.о. Самара.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы.**

Содержание программы ориентировано **на приоритетные направления социально-экономического и территориального развития Самарской области** на основе прогнозных оценок развития рынка труда, а также региональных стратегий социально-экономического и пространственного развития Самарской области.

Обучение по программе «Адаптивное тхэквондо» создает условия для вовлечения детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, в мероприятия, содержащие элементы различных видов спорта, способствует развитию командных, индивидуальных и игровых видов деятельности, способствующих физическому, духовному, интеллектуальному, здоровьесберегающему и патриотическому воспитанию детей, что способствует решению одной из задач Федерального проекта «Успех каждого ребёнка» и задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. № 996-р г. и благоприятствует вовлечению детей с ОВЗ в дополнительное образование. Программа направлена на решение проблем образования, адаптации, интеграции и социализации детей с ОВЗ и детей-инвалидов.

Привлечение детей с ограниченными возможностями здоровья к обучению по данной программе расширяет для них утраченный контакт с окружающим миром, создает необходимые условия для интеграции в общество и реабилитации своего здоровья. Физкультурно-оздоровительная активность является действенным средством поддержания качества жизни, который так необходим таким детям.

Таким образом, программа адаптирована для обучения разных категорий обучающихся с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию в условиях занятий тхэквондо.

**Отличительные особенности программы.**

Новизна данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной.

Программа предусматривает реализацию модулей как самостоятельных единиц, так и использование комбинированных занятий с использованием разных модулей.

Все модули содержат контрольно-измерительные материалы, которые способствуют повышению качества спортивной подготовки и позволяют ее корректировать в соответствии с полученными результатами.

Программа разработана на основе **принципа разноуровневости**. При проектировании программы использовался линейный подход, при котором уровни синонимичны модулям обучения.

Целью физического воспитания является содействие всестороннему, гармоничному развитию личности ребенка. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение обучающимися основ физической культуры. Ее слагаемые - это крепкое здоровье, хорошее и правильное физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной и оздоровительной практики, включающий в себя общую и специальную физическую подготовку.

Программа направлена на развитие физических качеств и способностей детей с ограниченными возможностями здоровья, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья; обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма через оптимальные физические нагрузки; формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков, содействие воспитанию нравственно-волевых качеств, развитию коммуникативной и познавательной деятельности, социальной адаптации детей с ограниченными возможностями здоровья; воспитание бережного отношения к своему здоровью, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

**Брендовая составляющая** программы заключается в специфическом названии, которое было выбрано для узнаваемости и уникальности среди подобных программ. Отличительной особенностью данной программы является притягательность занятий, в процессе которых обучающийся получает мотивацию, позитивные эмоции, навыки, позволяющие достигнуть успеха в будущем что благоприятно сказывается на его физическом и психологическом состоянии.

Объединение «Адаптивное тхэквондо» имеет свою группу в социальной сети ВКонтакте, которая является важным инструментом для общения с обучающимися и их родителями (законными представителями), для продвижения программы, а также для обратной связи. Группа позволяет программе быть более доступной, а также отслеживать интересы и предпочтения аудитории.

**Педагогическая целесообразность** образовательной программы определена тем, что ориентирует на приобщение каждого ребенка к спортивной культуре. Кроме того, педагогическую целесообразность образовательной программы мы видим в формировании у обучающегося чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе, с одной стороны, и формировании самодостаточного проявления всего потенциала при выполнении индивидуальных функций спортсмена в коллективной игре, с другой стороны.

#### Принципы реализации образовательной программы

Общая направленность процесса предполагает реализацию следующих принципов:

1. Принцип личностно-ориентированного подхода, который восходит к идеям гуманистической психологии и педагогики, направлен на ребёнка, как полноценно развивающуюся личность.
2. Принцип природосообразности предполагает воспитание с учетом природы ребенка, его индивидуальных биологических, физиологических и психологических особенностей.
3. Принцип самостоятельности учащихся в учебном процессе предполагает его организацию таким образом, чтобы учащиеся принимали непосредственное участие в целеполагании своей деятельности, а цели обучения, задаваемые извне, становились бы их собственными, личными целями. В этом случае учащиеся чувствуют себя полноправными субъектами этого процесса, свободными в творческом достижении принятых ими целей деятельности, которая приобретает характер самодеятельности, становится их собственной потребностью. Принцип самостоятельности определяет мотивационно-потребностную сферу учения.
4. Принцип сотрудничества выражен во взаимодействии педагога и учащегося в совместном продвижении к определенным целям, отказ от принуждения, вовлечении в общий труд обучения и воспитания, вызывающий радостное чувство успеха, движения вперед.
5. Принцип здоровьесберегающих технологий заключается в том, что гигиенические условия в помещении для занятий соответствуют санитарным нормам, создан психологический

комфорт обучающегося на занятии, педагог рационально организует учебный процесс, используя активные формы и методы обучения.

### **Цели и задачи программы «Адаптивное Тхэквондо»**

**Цель программы:** коррекция физического развития и реабилитация двигательных функций организма детей с ограниченными возможностями здоровья.

#### **Задачи программы:**

##### *Образовательные задачи:*

- Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.
- Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
- Обучение технике правильного выполнения физических упражнений Тхэквондо (технические комплексы).
- Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

##### *Развивающие задачи:*

- Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции).
- Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера.
- Развитие пространственно-временной дифференцировки.
- Обогащение словарного запаса.

##### *Оздоровительные и коррекционные задачи:*

- Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма занимающегося.
- Активизация защитных сил организма.
- Повышение физиологической активности органов и систем организма.
- Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
- Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).
- Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).
- Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
- Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.

##### *Воспитательные задачи:*

- Воспитание чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.
- Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.
- Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
- Формирование осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

**Возраст обучающихся:** программа предназначена для детей от 5 до 18 лет, имеющих недостатки в физическом и (или) психическом развитии: с нарушениями опорно-двигательного аппарата, с нарушениями речи, интеллектуальными нарушениями, нарушениями

слуха, зрения и другие, в том числе и дети-инвалиды. Состав групп до 15 человек.

К лицам с ограниченными возможностями здоровья относятся лица, имеющие недостатки в физическом и (или) психическом развитии: глухие, слабослышащие, слепые, слабовидящие, с тяжелыми нарушениями речи, с нарушениями опорно-двигательного аппарата и другие, в том числе и дети-инвалиды.

- Аутизм;
- ДЦП (детский церебральный паралич);
- ТМНР (Тяжелые множественные нарушения развития);
- Подагра;
- Олигофрения

#### **Физическая характеристика детей с аутизмом**

У данной группы детей наблюдается асинхрония в двигательной сфере, когда познавательные процессы опережают развитие двигательных, что нарушает гетерохронный принцип. В целом отмечается недостаточность развития общей и мелкой моторики. Наличие мышечного гипотонуса определяет особенности и возможности двигательного статуса детей. Это проявляется в неловкости и нарушениях координации произвольных движений, особых трудностях в овладении элементарными навыками самообслуживания, несформированности пальцевого хвата, мелких движений кисти и пальцев рук (не могут застегнуть одежду, обувь).

Отмечается вычурность позы (с расставленными руками и на цыпочках), «деревянность» походки при движении, недостаточность и бедность мимических движений. При этом у ребенка может быть хорошо развит импульсивный бег и способность «ускользнуть» от взрослых, т. е. избегать дискомфорта для себя раздражителей и социальных контактов.

Одновременно при столь многих двигательных несовершенствах аутичный ребенок может в значимой для него ситуации демонстрировать удивительную ловкость и гибкость движений, например, неожиданно совершать «немыслимые» по сложности действия: вскарабкаться по книжной этажерке или шкафу на самую верхнюю полку и уместиться там, сжавшись в клубок.

#### **Физическая характеристика с ДЦП**

Двигательные нарушения проявляются в виде парезов, параличей, насильственных движений. Особенно значимы и сложны нарушения регуляции тонуса, которые могут происходить по типу спастичности, ригидности, гипотонии, дистонии. Нарушения регуляции тонуса тесно связаны с задержкой патологических тонических рефлексивных несформированностью цепных установочных выпрямительных рефлексивных. На основе этих нарушений формируются вторичные изменения в мышцах, костях и суставах (контрактуры и деформации).

#### **Физическая характеристика с олигофренией**

Двигательные нарушения встречаются в виде не резко выраженных парезов, изменений мышечного тонуса различного характера: дети позднее начинают держать головку, сидеть, стоять, ходить. Двигательные нарушения касаются быстроты, точности, ловкости и главным образом выразительности движений. Е. Н. Правдина-Винарская изучала отклонения в неврологическом статусе олигофренов. В работе «Неврологическая характеристика синдрома олигофрении» она говорит о том, что, например, мимические движения выполняются детьми-олигофренами быстрее и более четко по подражанию, чем по

словесной инструкции. Движения, выполняемые детьми по словесной инструкции, сопровождаются синкинезиями.

### **Основные психолого-возрастные особенности:**

Дошкольный возраст (5-7 лет):

Физическое развитие: Активный рост, совершенствование двигательных навыков, завершение формирования основных функций организма.

Интеллектуальное развитие: Развитие речи, мышления, памяти, внимания, воображения. Преобладает наглядно-образное мышление, большая роль эмоций и ощущений.

Социально-эмоциональное развитие: Формирование самосознания, усвоение простых социальных норм, развивается эмпатия, появляется интерес к играм с ролевыми функциями.

Особенности обучения: Необходимо учитывать нестабильность внимания, использовать яркие и эмоциональные методы обучения, игру, наглядно-образные методы.

Младший школьный возраст (7-10 лет):

Физическое развитие: Продолжается рост, совершенствуются координация движений, развивается мелкая моторика.

Интеллектуальное развитие: Развитие логического мышления, формирование понятий, повышение уровня внимания и памяти.

Социально-эмоциональное развитие: Развитие самостоятельности, уверенности в себе, усиление чувства принадлежности к коллективу, появление конфликтов с взрослыми.

Особенности обучения: Активное усвоение знаний и навыков, появление интереса к учебному процессу, необходимо учитывать усталость и необходимость в смене видов деятельности.

Средний школьный возраст (10-14 лет):

Физическое развитие: Активный рост, появление половых признаков, изменения в телесной структуре, увеличение физической выносливости.

Интеллектуальное развитие: Развитие абстрактного мышления, повышение уровня аналитических способностей, появление интереса к самостоятельным исследованиям, формирование индивидуальных склонностей и талантов.

Социально-эмоциональное развитие: Стремление к самостоятельности, усиление влияния сверстников, появление интереса к противоположному полу, формирование ценностных ориентаций, проба различных социальных ролей.

Особенности обучения: Появление критического мышления, усиление интереса к проблемным заданиям, необходимо учитывать потребность в самовыражении, использовать разнообразные методы обучения, активные формы работы.

Общие особенности психолого-возрастного развития:

Повышенная эмоциональность: Дети этого возраста часто испытывают яркие эмоции, которые могут влиять на их поведение.

Нестабильность внимания: Детям этого возраста трудно сосредоточиться на одном предмете длительное время.

Развитие социальных навыков: Дети этого возраста активно осваивают правила поведения в обществе, учатся работать в группе.

Важно понимать: Психолого-возрастные особенности детей 5-14 лет динамичны, они меняются с возрастом и индивидуальны для каждого ребенка. Педагог должен знать и учитывать эти особенности, чтобы построить эффективный образовательный процесс, создать комфортную атмосферу для обучения и развития личности ребенка.

13-15 лет (средний подростковый возраст):

Физическое развитие: Завершение полового созревания, формирование телосложения,

возможны резкие перепады настроения, связанные с гормональной перестройкой.

**Когнитивное развитие:** Развитие абстрактного мышления, способность к рефлексии, постановка философских вопросов, интерес к самопознанию.

**Социально-эмоциональное развитие:** Стремление к самоопределению, поиск своего места в мире, повышенная эмоциональность, чувствительность к несправедливости, первый романтический опыт.

**Особенности обучения:** Важна возможность выбора, самостоятельность в учебе, интерес к дискуссиям и дебатам, связь материала с реальной жизнью.

16-18 лет (старший подростковый возраст / ранняя взрослость):

**Физическое развитие:** Завершение физического развития, стабилизация эмоционального фона.

**Когнитивное развитие:** Способность к анализу и синтезу информации, стратегическому мышлению, постановка долгосрочных целей, профессиональное самоопределение.

**Социально-эмоциональное развитие:** Формирование устойчивой самооценки, стремление к серьезным отношениям, ответственность за свои поступки.

**Особенности обучения:** Способность к самостоятельному освоению материала, постановка собственных целей в обучении, интерес к профессиям и будущему.

**Важные моменты:** Необходимо создавать поддерживающую и безопасную обстановку для обучения, где каждый ребенок будет чувствовать себя комфортно и сможет проявить себя. Важно учитывать индивидуальные особенности и темп развития каждого ребенка, предоставляя возможность для дополнительной поддержки или ускоренного обучения. Обучение должно быть ориентировано не только на усвоение знаний, но и на развитие социальных и эмоциональных навыков, умения учиться и адаптироваться к изменениям.

#### **Условия набора групп:**

Для обучения по программе принимаются обучающиеся без специальной подготовки, на основании заявления родителей (законных представителей) ребенка, медицинской справки с диагнозом.

#### **Условия формирования групп:**

Группы являются разновозрастными, смешанными: девочки и мальчики. Состав групп постоянный. Количество детей в группе от 5 до 15 человек, возможны индивидуальные занятия с детьми.

**Режим занятий:** Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа

#### **Продолжительность образовательного процесса:**

Программа рассчитана на 1 год обучения по 4 часа в неделю. Длительность обучения 144 часа в год.

#### **Ожидаемые результаты освоения программы**

##### **Личностные**

- Умение самостоятельно организовывать сотрудничество и совместную деятельность со взрослыми и сверстниками;

- сформированная социальная компетентность в понимании себя и других людей и прогнозировании межличностных событий, гражданская идентичность, любовь к родному Самарскому краю, интерес к его истории и культуре;

- овладение основами самоконтроля, самооценки;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты.

##### **Метапредметные**

Регулятивные УУД:

умение самостоятельно, совместно с учителем и другими ребятами давать эмоциональную оценку своей деятельности на занятии и деятельности всей группы;

Познавательные УУД:

умение ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного;

Коммуникативные УУД:

сформированная коммуникативная компетентность обучающихся.

### **Предметные**

К концу обучения обучающиеся будут знать:

- правила техники безопасности (ТБ) и правила противопожарной безопасности (ППБ) на занятиях по тхэквондо при работе со спортивным инвентарем;

- соблюдать условия личной гигиены;

- первичные знания из истории спорта, в частности, по тхэквондо;

- базовые элементы на 10 (белый пояс) - 6 (зеленый пояс) гып согласно контрольно-переводным нормативам (программе аттестации).

обучающиеся будут уметь:

- соблюдать правила техники безопасности при работе со спортивным инвентарем;

- выполнять базовые элементы на 10 (белый пояс) - 6 (зеленый пояс) гып согласно контрольно-переводным нормативам (программе аттестации).

### **Общественно-значимые результаты:**

- повышение реабилитационного потенциала через коррекцию Адаптивного Тхэквондо. Развитие и поддержание интереса занятиями физической культуры как образа жизни.

В ходе реализации программы оценивается уровень физического развития, развитие координации движений.

Формами подведения итогов реализации программы являются:

- включенное наблюдение за обучающимися в процессе занятий;

- проверка выполнения отдельных упражнений;

- выполнение установленных заданий.

Для более успешной и эффективной работы по программе устанавливаются связи с сотрудниками Центра и родителями. Программа по физической культуре включает методические рекомендации по ЛФК и разделы образовательной программы «Общая физическая подготовка», для детей с особыми образовательными потребностями.

К специфическим принципам работы по программе относятся:

1. Создание мотивации;

2. Согласованность активной работы и отдыха;

3. Непрерывность процесса;

4. Необходимость поощрения;

5. Социальная направленность занятий;

6. Активизации нарушенных функций;

7. Сотрудничество с родителями;

8. Воспитательная работа.

### ***Критерии и способы определения результативности***

1. Личностный блок.

| Этапы   | Предмет контроля  | Методы контроля           |
|---|---|---------------------------|
| 1. Предварительный (начало обучения по модулю)<br>2. Итоговый по окончанию модуля обучения. | Выявление умения организовывать сотрудничество и совместную деятельность со взрослыми и сверстниками. | Педагогическое наблюдение |

## 2. Метапредметный блок.

| Этапы   | Предмет контроля   | Методы контроля  |
|---|--|--|
| 1. Предварительный (начало обучения по модулю)<br>2. Итоговый по окончанию модуля обучения. | Регулятивные УУД:<br>умение совместно с учителем и другими ребятами давать эмоциональную оценку своей деятельности на занятии и деятельности всей группы;<br>Познавательные УУД:<br>умение ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного;<br>Коммуникативные УУД:<br>сформированная коммуникативная компетентность обучающихся. | Сюжетно-ролевая игра,<br>тестирование.<br><br>Творческая работа<br><br>Методика<br>В.Ф. Ряховского |

## 3. Предметный блок.

| Уровни освоения                    | Результат  | Формы проведения аттестации   |
|------------------------------------|--|---|
| Высокий уровень освоения программы | Обучающиеся демонстрируют высокую заинтересованность в учебной и познавательной деятельности, составляющей содержание программы. На итоговой аттестации показывают отличное знание теоретического материала, работают с учебными материалами самостоятельно, не испытывают особых трудностей; выполняют практические задания с элементами творчества; умеют анализировать различные информационные источники, применять полученную информацию на практике. | Сдача контрольных нормативов, учебно-тактические поединки в полный и ограниченный контакт.<br>Портфолио достижений обучающегося |
| Средний уровень освоения программы | Обучающиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание Программы. На итоговой аттестации показывают хорошее знание теоретического материала, работают с учебным материалом с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца; умеют пользоваться информационными источниками.   |   |
| Низкий уровень освоения программы  | Обучающиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговой аттестации показывают недостаточное знание теоретического материала, практическая работа не соответствует требованиям, в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.  |   |

3.Общественно – значимые результаты: призовые места в учрежденческих, городских, областных, всероссийских и международных мероприятиях (конкурсы).

Для определения комфортности и мотивации данной программы необходимо проводить психолого-педагогический мониторинг с привлечением специалистов.

Итоговая оценка результативности освоения программы проводится путём вычисления среднего показателя, основываясь на суммарной составляющей по итогам освоения всех модулей с учётом общественно-значимых результатов.

## I. Учебный план

| № | Модуль              | Теория    | Практика   | Всего часов |
|---|---------------------|-----------|------------|-------------|
| 1 | Подготовительный    | 4         | 8          | 12          |
| 2 | Профилактический    | 6         | 54         | 60          |
| 3 | Тренировочный       | 6         | 66         | 72          |
|   | <b>Всего за год</b> | <b>14</b> | <b>130</b> | <b>144</b>  |

### Первый модуль «Подготовительный»

**Цель:** формирование представления о тхэквондо, пропаганда здорового образа жизни средствами спортивного единоборства тхэквондо.

|                             |   |
|-----------------------------|---|
| <b>Задачи</b>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>– усвоить правила спортивной дисциплины, ТБ и ППБ;</li> <li>– освоить комплекс общеразвивающих упражнений Тхэквондо;</li> <li>– освоить общие физические упражнения;</li> <li>– освоить специальные и соревновательные упражнения.</li> <li>– развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции).</li> <li>– воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.</li> </ul>         |
| <b>Ожидаемые результаты</b> | <p>Обучающиеся будут знать и применять:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила техники безопасности (ТБ) и правила противопожарной безопасности (ППБ) на занятиях по тхэквондо при работе со спортивным инвентарем;</li> <li>- соблюдать условия личной гигиены.</li> <li>- первичные знания из истории спорта, в частности, по тхэквондо;</li> </ul> <p>У обучающихся более развиты двигательные качества.</p> <p>У детей наблюдается развитие устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.</p> |

### Учебно-тематический план первого модуля

| №  | Наименование тем  | Количество часов |          | Всего     | Формы аттестации/ контроля          |
|----|---|------------------|----------|-----------|-------------------------------------|
|    |   | Теория           | Практика |           |                                     |
| 1. | Вводное занятие.  | 2                | 0        | 2         | Теоретические основы                |
| 2. | Обследование физического развития и физической подготовленности | 0                | 4        | 4         | Входящая диагностика<br>Наблюдение. |
| 3. | Техника и тактика тхэквондо.                                    | 1                | 3        | 4         | Наблюдение.                         |
| 4. | Итоговая аттестация.  | 1                | 1        | 2         | Наблюдение                          |
|    | <b>ИТОГО:</b>   | <b>4</b>         | <b>8</b> | <b>12</b> |                                     |

## Содержание программы первого модуля

### 1. Вводное занятие.

*Теория:* Инструктаж по технике безопасности и санитарной гигиене. Правила поведения на занятиях. Первичные знания об истории тхэквондо.

### 2. Обследование физического развития и физической подготовленности

*Практика:* выполнение общих физических упражнений.

### 3. Техника и тактика тхэквондо.

*Теория:* Спортивная дисциплина. Комплекс общеразвивающих упражнений Тхэквондо. Специальные и соревновательные упражнения.

*Практика:* выполнение общих физических упражнений.

### 4. Итоговая аттестация.

*Теория:* Проверка знаний правил

*Практика.* Выполнение упражнений

## Второй модуль «Профилактический»

**Цель:** коррекция физического развития и реабилитация двигательных функций организма детей с ограниченными возможностями здоровья.

|                             |  |
|-----------------------------|--|
| <b>Задачи</b>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>– усвоить правила спортивной дисциплины, ТБ и ППБ;</li> <li>– освоить комплекс общеразвивающих упражнений Тхэквондо;</li> <li>– освоить общие физические упражнения;</li> <li>– освоить специальные и соревновательные упражнения.</li> <li>– освоить технику правильного выполнения физических упражнений Тхэквондо (технические комплексы).</li> <li>– формировать навык ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.</li> <li>– формировать и совершенствовать двигательные навыки прикладного характера.</li> <li>– воспитывать нравственные и морально-волевые качества и навыки осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.</li> </ul>  |
| <b>Ожидаемые результаты</b> | <p>Обучающиеся будут знать и применять:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила техники безопасности (ТБ) и правила противопожарной безопасности (ППБ) на занятиях по тхэквондо при работе со спортивным инвентарем;</li> <li>- соблюдать условия личной гигиены;</li> <li>- первичные знания из истории спорта, в частности, по тхэквондо;</li> <li>- базовые элементы на 10 (белый пояс) - 6 (зеленый пояс) гып согласно контрольно-переводным нормативам (программе аттестации).</li> </ul> <p>У обучающихся наблюдается формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера.</p> <p>У обучающихся наблюдается более осознанное отношение к самостоятельной деятельности, смелость, настойчивость, формируются нравственные и морально-волевые качества.</p> |

### Учебно-тематический план второго модуля

| №  | Наименование тем  | Количество часов |           | Всего     | Формы аттестации/ контроля |
|----|---|------------------|-----------|-----------|----------------------------|
|    |   | Теория           | Практика  |           |                            |
| 1. | Вводное занятие.  | 2                | 0         | 2         | Теоретические основы       |
| 2. | Упражнения на расслабление мускулатуры плечевого пояса.   | 1                | 3         | 4         | Наблюдение.                |
| 3. | Упражнения на тонизацию и активную работу плечевым поясом | 1                | 3         | 4         | Наблюдение.                |
| 4. | Упражнения на согласованность работы рук и ног            | 1                | 7         | 8         | Наблюдение.                |
| 5. | Дыхательные упражнения.                                   | 1                | 13        | 14        | Наблюдение.                |
| 6. | Упражнения на координацию                                 | 1                | 9         | 10        | Наблюдение.                |
| 7. | Элементы спортивных игр                                   | 0                | 16        | 16        | Наблюдение.                |
| 8. | Итоговая аттестация.                                      |                  | 2         | 2         | Наблюдение                 |
|    | <b>ИТОГО:</b>   | <b>6</b>         | <b>54</b> | <b>60</b> |                            |

#### Содержание программы второго модуля

1. Вводное занятие.

*Теория:* Инструктаж по технике безопасности и санитарной гигиене. Правила поведения на занятиях.

2. Упражнения на расслабление мускулатуры плечевого пояса

*Теория:* Правила выполнения упражнений на расслабление мускулатуры плечевого пояса

*Практика:* Упражнения на расслабление мускулатуры плечевого пояса

3. Упражнения на тонизацию и активную работу плечевым поясом

*Теория:* Правила выполнения упражнений на тонизацию и активную работу плечевым поясом

*Практика:* Упражнения на тонизацию и активную работу плечевым поясом

4. Упражнения на согласованность работы рук и ног

*Теория:* Правила выполнения упражнений на согласованность работы рук и ног

*Практика:* упражнения на согласованность работы рук и ног

5. Дыхательные упражнения

*Теория:* методы управления дыханием, навык прерывистого дыхания, задержка дыхания, грудное, брюшное или диафрагмальное, смешанное дыхание.

*Практика:* Упражнения для выработки способов дыхания

6. Упражнения на координацию

*Теория:* Правила выполнения упражнений на координацию

*Практика:* Упражнения на координацию

7. Элементы спортивных игр

*Практика:*

Изучение и выполнение элементарных движений:

- базовая техника рук: (Нарани Чжумби соги - баро чирьги (прямой удар рукой); нанчжундэ баро макки (нижний блок); каундэ баро макки (средний блок); напундэ баро

макки (верхний блок);

- базовая техника ног: (Конын соги хэчо макки – ап чаги (прямой удар ногой); долио чаги (боковой удар ногой); ёп чаги (боковой удар ногой ребром стопы)

8. Итоговая аттестация.

*Практика.* Выполнение упражнений

### Третий модуль «Тренировочный»

**Цель:** коррекция физического развития и реабилитация двигательных функций организма детей с ограниченными возможностями здоровья.

|                             |  |
|-----------------------------|--|
| <b>Задачи</b>               | <ul style="list-style-type: none"><li>– усвоить правила спортивной дисциплины, ТБ и ППБ;</li><li>– освоить комплекс общеразвивающих упражнений Тхэквондо;</li><li>– освоить общие физические упражнения;</li><li>– освоить специальные и соревновательные упражнения.</li><li>– освоить технику правильного выполнения физических упражнений Тыль (технические комплексы).</li><li>– формировать навык ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.</li><li>– способствовать формированию и развитию жизненно необходимых двигательных умений и навыков.</li><li>– способствовать развитию пространственно-временной дифференцировки.</li><li>– способствовать воспитанию чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.</li><li>– способствовать формированию осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.</li></ul> |
| <b>Ожидаемые результаты</b> | <p>Обучающиеся будут знать и применять:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- правила техники безопасности (ТБ) и правила противопожарной безопасности (ППБ) на занятиях по тхэквондо при работе со спортивным инвентарем;</li><li>- соблюдать условия личной гигиены;</li><li>- первичные знания из истории спорта, в частности, по тхэквондо;</li><li>- базовые элементы на 10 (белый пояс) - 6 (зеленый пояс) гып согласно контрольно-переводным нормативам (программе аттестации).</li></ul> <p>У обучающихся наблюдается развитие чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.</p> <p>У обучающихся наблюдается осознанное отношение к своему здоровью и мотивация к здоровому образу жизни.</p>   |

### Учебно-тематический план третьего модуля

| №  | Наименование тем | Количество часов |          | Всего | Формы аттестации/ контроля |
|----|------------------|------------------|----------|-------|----------------------------|
|    |                  | Теория           | Практика |       |                            |
| 1. | Вводное занятие. | 2                | 0        | 2     | Теоретические основы       |

|    |  |          |           |           |             |
|----|--|----------|-----------|-----------|-------------|
| 2. | Силовые упражнения на мышцы плечевого пояса.   | 1        | 9         | 10        | Наблюдение. |
| 3. | Упражнения на согласованность работы рук и ног | 1        | 9         | 10        | Наблюдение. |
| 4. | Упражнения на мышцы брюшного пресса            | 1        | 15        | 16        | Наблюдение. |
| 5. | Упражнения на гибкость                         | 1        | 15        | 16        | Наблюдение. |
| 6. | Элементы спортивных игр                        | 0        | 16        | 16        | Наблюдение. |
| 7. | Итоговая аттестация.                           |          | 2         | 2         | Наблюдение  |
|    | <b>ИТОГО:</b>                                  | <b>6</b> | <b>66</b> | <b>72</b> |             |

### Содержание программа третьего модуля

#### 1. Вводное занятие.

*Теория:* Инструктаж по технике безопасности и санитарной гигиене. Правила поведения на занятиях.

#### 2. Силовые упражнения на мышцы плечевого пояса.

*Теория:* Правила выполнения упражнений на мышцы плечевого пояса.

*Практика:* Силовые упражнения на мышцы плечевого пояса.

#### 3. Упражнения на согласованность работы рук и ног

*Теория:* Правила выполнения упражнений на согласованность работы рук и ног.

*Практика:* Упражнения на согласованность работы рук и ног

#### 4. Упражнения на мышцы брюшного пресса

*Теория:* Правила выполнения упражнений на мышцы брюшного пресса

*Практика:* Упражнения на мышцы брюшного пресса

#### 5. Упражнения на гибкость

*Теория:* Правила выполнения упражнений на гибкость

*Практика:* Упражнения на гибкость

#### 6. Элементы спортивных игр

*Практика:* Изучение и выполнение элементарных движений: технические комплексы (Тыль): Чонджи тыль, Дангун тыль, Досан тыль, Вонхъё тыль, Юльгок-тыль.

#### 7. Итоговая аттестация.

*Практика.* Выполнение упражнений

### Ресурсное обеспечение.

#### **Информационно-методическое обеспечение.**

Для диагностики личностных, метапредметных и предметных результатов обучения используются различные диагностики из Приложения к дополнительным общеобразовательным программам «Мониторинг качества образовательно-воспитательной деятельности в МБУ ДО «ЦВР «Крылатый».

В реализации дополнительной общеобразовательной программы используются современные методы и форматы обучения, направленные на развитие метапредметных навыков, навыков проектной, учебно-исследовательской деятельности.

#### **Методические материалы формы и методы работы**

К специфическим принципам работы по программе относятся:

1. Создание мотивации; (аттестации, соревнования)
2. Согласованность активной работы и отдыха; (возможны УТС)

3. Непрерывность процесса;
4. Необходимость поощрения;
5. Социальная направленность занятий;
6. Активизации нарушенных функций;
7. Сотрудничество с родителями или подопечными;
8. Воспитательная работа

Ожидаемый результат: повышение реабилитационного потенциала детей с ОВЗ через коррекцию физического развития. Развитие и поддержание интереса Адаптивному Тхэквондо как образа жизни.

В ходе реализации программы оценивается уровень физического развития, развитие координации движений.

Формами подведения итогов реализации программы являются: - включенное наблюдение за людьми в процессе занятий;

- проверка выполнения отдельных упражнений – тех комплексы;
- выполнение установленных для каждого индивидуально заданий.

Средства, используемые при реализации программы:

1. физические упражнения;
2. корригирующие упражнения;
3. коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр;
4. материально-технические средства Адаптивного Тхэквондо: спортивные тренажеры, спортивный инвентарь, Лапы (МИТБ);
5. наглядные средства.

Способы организации на занятии – фронтальный, индивидуальный. На занятиях с детьми используются все методы реабилитации, однако, учитывая особенности восприятия ими даваемого материала, есть некоторые различия в приёмах. Они изменяются в зависимости от физических возможностей ребёнка, запаса знаний и умений, наличия предыдущего зрительного и двигательного опыта, навыка пространственной ориентировки.

Остановимся на некоторых из них:

*Метод практических упражнений* основан на двигательной деятельности воспитанников. Чтобы совершенствовать у детей с ограниченными возможностями здоровья определённые умения и навыки, необходимо многократное повторение изучаемых движений.

Необходимо выделить следующие направления использования метода практических упражнений:

- выполнение упражнения по частям, изучая каждую фазу движения отдельно, а затем объединяя их в целое;
- выполнение движения в облегчённых условиях;
- выполнение движения в усложнённых условиях (например, использование дополнительных отягощения -гантели 0,5кг, сужение площади опоры при передвижении и т.д.);
- использование сопротивлений (упражнения в парах, и т.д.),
- использование ориентиров при передвижении (звуковые, осязательные, обонятельные и др.),
- использование имитационных упражнений,
- подражательные упражнения,
- использование при ходьбе, беге лидера,

- использование страховки, помощи и сопровождения, которые дают уверенность при выполнении движения,
- использование изученного движения в сочетании с другими действиями (например: ведение мяча в движении с последующим броском в цель и др.),
- изменение исходных положений для выполнения упражнения (например, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от гимнастической скамейки или от пола),
- изменение внешних условий выполнения упражнений (на повышенной опоре, на мяче и т.д.),
- изменение в процессе выполнения упражнений таких характеристик как темп, ритм, скорость, направление движения, амплитуда, траектория и т.д.,
- изменение эмоционального состояния (бег в эстафетах, в подвижных играх, выполнение упражнений с речитативами, различным музыкальным сопровождением и др.)

*Метод дистанционного управления* (относится к методу слова), он предполагает управление действиями ребёнка на расстоянии посредством команд. *Метод наглядности* занимает особое место.

Наглядность является одной из специфических особенностей использования методов обучения, в процессе ознакомления с предметами и действиями.

*Метод стимулирования двигательных действий.*

Анализ и оценка выполнения движений способствует сознательному выполнению физических упражнений. Правильность выполнения оценивается путём наблюдения и указаний, анализа в процессе занятия. Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности детей. Использовать программу по физической культуре можно и в других возрастных группах, меняя дозировку, нагрузку, подбирая упражнения и игры с учетом психофизиологических особенностей детей.

#### **Кадровое обеспечение.**

Реализацию дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы осуществляет педагог МБУ ДО ЦВР «Крылатый», аттестованный на соответствие занимаемой должности и прошедший обучение на курсах повышения квалификации для проведения занятий с детьми с особыми возможностями здоровья.

#### **Материально-техническое обеспечение:**

- спортивный зал
- спортивные лапы
- теннисные мячи
- скакалки
- облегченные обручи

#### **Воспитательная работа**

Ведущая роль в решении задач воспитания в объединении принадлежит воспитательной системе Центра, определяющей ценностно-смысловую направленность воспитательной деятельности, ее технологичность и результативность.

Основой воспитательного процесса в образовательных организациях является национальный воспитательный идеал- это высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее своей страны, укоренённый в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.

Исходя из этого воспитательного идеала, а также основываясь на базовых для нашего общества ценностях (таких как семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек) и специфики дополнительного образования, формулируется общая **цель воспитания в объединении:**

Личностное развитие обучающихся, проявляющееся:

- в освоении обучающимися социальных знаний, которые общество выработало на основе общественных ценностей, в том числе о современных сферах человеческой деятельности (то есть, в освоении социально значимых знаний и приобретении опыта социального взаимодействия, направленных на формирование гражданской идентичности, патриотизма, гражданской ответственности, чувства гордости за историю России, воспитание культуры межнационального общения).
- в формировании опыта самоопределения (личностного и профессионального) в разных сферах человеческой жизни посредством участия в экономических, социокультурных, профессиональных пробах;
- в овладении обучающимися способами саморазвития и самореализации в современном мире, в том числе формирования современных компетентностей и грамотностей, соответствующих основным направлениям стратегии социально-экономического развития страны, актуальным вызовам будущего.
- Данная цель ориентирует педагога не на обеспечение соответствия личности ребенка единому уровню воспитанности, а на обеспечение позитивной динамики развития его личности. В связи с этим важно сочетание усилий педагога по развитию личности ребенка и усилий самого ребенка по своему саморазвитию. Их сотрудничество, партнерские отношения являются важным фактором успеха в достижении цели.

Достижению поставленной цели воспитания будет способствовать решение следующих **основных задач:**

- реализовывать потенциал наставничества в воспитании обучающихся как основу взаимодействия людей разных поколений, мотивировать к саморазвитию и самореализации на пользу людям;
- использовать в воспитании детей возможности занятий по дополнительным общеобразовательным программам, как источник поддержки и развития интереса к познанию и творчеству;
- содействовать развитию и активной деятельности детских общественных объединений;
- содействовать приобретению опыта личностного и профессионального самоопределения на основе личностных проб в совместной деятельности и социальных практиках;
- поддерживать и развивать формы детской активности через развитие клубной деятельности;
- развивать социальное партнерство как один из способов достижения эффективности деятельности.

Эффективное выполнение этих задач позволит ребенку получить необходимые социальные навыки, которые помогут ему лучше ориентироваться в сложном мире человеческих взаимоотношений, эффективнее налаживать коммуникацию с окружающими, увереннее себя чувствовать во взаимодействии с ними, продуктивнее сотрудничать с людьми разных возрастов и разного социального положения, смелее искать и находить выходы из трудных жизненных ситуаций, осмысленнее выбирать свой жизненный путь в сложных поисках счастья для себя и окружающих его людей.

## Виды, формы и содержание воспитательной деятельности

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках следующих направлений воспитательной работы. Каждое из них представлено в соответствующем модуле.

| Направление воспитания | Модуль             | Задачи воспитания  | Виды, формы, содержание деятельности   |
|------------------------|--------------------|--|--|
| Занятия по ДООП        | Воспитываем обучая | использовать в воспитании детей возможности занятия по дополнительным общеобразовательным программам как источник поддержки и развития интереса к познанию и творчеству. | <ul style="list-style-type: none"> <li>• демонстрация детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности:               <ul style="list-style-type: none"> <li>• подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения проблемных ситуаций для обсуждения на занятиях;</li> <li>• применение интерактивных форм работы, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога, командной работы и взаимодействия с другими детьми;</li> <li>• включение в занятие игровых технологий, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в объединении, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия;</li> <li>• включение проектных технологий, позволяющих обучающимся приобрести навык генерирования и оформления собственных идей, навык самостоятельного решения проблемы, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения и т.д.;</li> <li>• применение ролевого подхода к созданию организационной структуры детского творческого коллектива: организация выборов «старосты», «президента», «руководителя» и т.д.; поддержка формирований различных функциональных мини-групп «младшие научные сотрудники», «старшие студийцы», «юные исследователи» и т.д.;</li> <li>• включение в образовательный процесс технологий самодиагностики, рефлексии, позволяющих ребенку освоить навык выражения личностного отношения к</li> </ul> </li> </ul> |

|  |   |   |   |
|--|---|---|---|
|  |   |   | <p>различным явлениям и событиям.</p> <p><i>Содержание деятельности:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• актуализация воспитательных практик (мероприятий, дел, изр и пр.) в процессе реализации ДООП:</li> <li>• организация игровых учебных пространств;</li> <li>• обновление содержания совместной творческой деятельности педагога и обучающихся.</li> <li>• разработка современного образовательного и воспитательного контента;</li> <li>• содействие в становлении детско-взрослых научных сообществ;</li> <li>• проектирование дискуссионных образовательных пространств;</li> <li>• проектирование игровых образовательных пространств;</li> <li>• организация и педагогическая поддержка социально-значимой деятельности и социальных проб обучающихся;</li> <li>• формирование и развитие сетевых (наука, бизнес, образование и т.д.) образовательных детско-взрослых сообществ;</li> <li>• организация и педагогическая поддержка просветительской, исследовательской, поисковой, практико-ориентированной, рефлексивной деятельности обучающихся, направленной на освоение социальных знаний, формирование позитивного отношения к общественным ценностям, приобретения опыта социально-значимых дел.</li> </ul> |
| Воспитательные мероприятия объединения | Воспитательное пространство в детском объединении | <ul style="list-style-type: none"> <li>• содействовать развитию и активной деятельности детей общественных объединений;</li> <li>• содействовать приобретению опыта личностного и профессионального самоопределения на основе личностных проб в совместной деятельности и социальных</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>коллективные формы</u> (зрелищные программы): тематические концерты, спектакли, литературно-музыкальные композиции, ярмарки, праздники, балы, фестивали, митинги, парады, акции, шоу, флешмобы, батлы и т.п.;</li> <li>• <u>групповые формы</u>: <ul style="list-style-type: none"> <li>а) досуговые развлекательные тематические вечера, салоны, гостиные (отличительная черта камерность и общность интересов участников);</li> <li>б) игровые программы: конкурсы, квесты, квизы, театрализации, интеллектуальные игры,;</li> <li>в) круглые столы, мастер-классы, тематические программы, агитбригады, тематические лекции, тренинги;</li> </ul> </li> </ul>  |

|                     |                                      |  |   |
|---------------------|--------------------------------------|--|---|
|                     |                                      | <p>практиках;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• поддерживать и развивать формы детской активности через развитие клубной деятельности.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>индивидуальные формы:</u> беседы, консультации, наставничество, тьюторство, адресное обслуживание (для людей с ОВЗ).</li> </ul>   |
| Работа с родителями | Совместное воспитание Семьи и Центра | <ul style="list-style-type: none"> <li>• обеспечить согласованность позиций семьи и Центра для более эффективного достижения цели воспитания,</li> <li>• оказать методическую помощь в организации взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся в системе дополнительного образования,</li> <li>• повысить уровень коммуникативной компетентности родителей (законных представителей) в контексте семейного общения, исходя из ответственности за детей и их социализацию.</li> </ul> | <p><u>На групповом уровне:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• семейные клубы, предоставляющие родителям, педагогам и детям площадку для совместного проведения досуга и общения;</li> <li>• родительские гостиные, на которых обсуждаются вопросы возрастных особенностей детей, формы и способы доверительного взаимодействия родителей с детьми, проводятся мастер-классы, семинары, круглые столы с приглашением специалистов;</li> <li>• родительские дни, во время которых родители могут посещать занятия для получения представления о ходе учебно-воспитательного процесса в Центре;</li> <li>• общие родительские собрания, происходящие в режиме обсуждения наиболее острых проблем обучения и воспитания обучающихся;</li> <li>• семейный всеобуч, на котором родители могли бы получать ценные рекомендации и советы от профессиональных психологов, врачей, социальных работников и обмениваться собственным творческим опытом и находками в деле воспитания детей;</li> <li>• организация на базе Центра семенных праздников, конкурсов, соревнований, направленных на сплочение семьи и Центра;</li> <li>• организация на базе Центра совместной познавательной, трудовой, культурно-досуговой деятельности, направленной на сплочение семьи;</li> <li>• родительские форумы при интернет-сайте и в социальных сетях Центра, на которых обсуждаются интересующие родителей вопросы, а также осуществляются виртуальные консультации психологов и педагогов.</li> </ul> <p><u>На индивидуальном уровне:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• работа специалистов по запросу родителей для решения острых конфликтных ситуаций:</li> </ul> |

|  |                             |  |   |
|--|-----------------------------|--|---|
|  |                             |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• участие родителей в педагогических консилиумах, собираемых в случае возникновения острых проблем, связанных с обучением и воспитанием конкретного ребенка;</li> <li>• помощь со стороны родителей в подготовке и проведении мероприятий воспитательной направленности;</li> <li>• индивидуальное консультирование с целью координации воспитательных усилий педагогов и родителей.</li> </ul>  |
| Передача опыта, основанная на партнерстве наставника и наставляемого | Наставничество и тьюторство | <ul style="list-style-type: none"> <li>• реализовывать потенциал наставничества в воспитании обучающихся как основу взаимодействия людей разных поколений;</li> <li>• мотивировать к саморазвитию и самореализации на пользу людям;</li> <li>• выявление и развитие образовательных интересов и мотивов обучающегося;</li> <li>• использование актуальных и современных образовательных ресурсов, необходимых для разработки индивидуальной образовательной программы;</li> <li>• работа с образовательным заказом, поступающим от семьи обучающегося;</li> <li>• формирование у обучающегося</li> </ul> | <p><u>Взаимодействие наставника и наставляемого может проходить в рамках:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• участия в совместных конкурсах и проектных работах;</li> <li>• участия в конкурсах и олимпиадах;</li> <li>• совместных походов на спортивные и культурные мероприятия;</li> <li>• создания клуба по интересам;</li> <li>• создания продукта;</li> <li>• выездных мероприятий;</li> <li>• экскурсий в место обучения, место работы наставника;</li> <li>• совместного участия в занятиях с целью определения образовательной траектории наставляемого) и др.</li> </ul> <p><u>Формы тьюторского сопровождения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• индивидуальная тьюторская беседа (консультация);</li> <li>• групповые тьюторские консультации;</li> <li>• учебный тьюторский семинар (тьюториал);</li> <li>• тренинг;</li> <li>• образовательное событие и др.</li> </ul> <p>Технологии тьюторского сопровождения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• проектирование;</li> <li>• технология портфолио;</li> <li>• проведение дебатов;</li> <li>• экспериментальная работа;</li> <li>• творческая мастерская;</li> <li>• развитие критического мышления;</li> <li>• игровые технологии;</li> <li>• вопросно-ответные технологии.</li> </ul> <p>Содержание деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• установление партнерских отношений;</li> <li>• изучение необходимого и достаточного информационного поля об устройстве</li> </ul> |

|   |              |  |   |
|---|--------------|--|---|
|   |              | учебной и образовательной рефлексии  | образовательного пространства (объединения, курсы, кружки и т.д.); поддержка процессов самоопределения и самореализации обучающегося: <ul style="list-style-type: none"> <li>• корректировка самоопределения обучающегося;</li> <li>• повышение образовательной мотивации обучающегося;</li> <li>• активизация творческой инициативы обучающегося и др.</li> </ul>  |
| Добровольческая и общественно-значимая деятельность | Волонтерство | <ul style="list-style-type: none"> <li>• оказание безвозмездной помощи людям, нуждающимся в ней;</li> <li>• формирование и развитие гражданской позиции, социальной ответственности, самоорганизации, солидарности, взаимопомощи и милосердия в обществе;</li> <li>• развитие и поддержка детских и молодежных инициатив, направленных на организацию добровольческого (волонтерского) труда молодежи;</li> <li>• интеграция обучающихся, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, в жизнь общества.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Помощь детям «группы риска», неблагополучным семьям.</li> <li>• Помощь инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья.</li> <li>• Помощь ветеранам, одиноким престарелым и пожилым людям.</li> <li>• Участие в защите окружающей среды, благоустройстве территорий, экологические проекты.</li> <li>• Зоозащита.</li> <li>• Участие в создании возможностей для творческого самовыражения и раскрытия творческого потенциала каждого гражданина, сохранении исторического и культурного наследия, восстановлении и сохранении историко-культурной среды обитания.</li> <li>• Участие в развитии и популяризации физической культуры, спорта и активного досуга, в организации и проведении муниципальных, региональных, межрегиональных общественных и международных физкультурных и спортивных мероприятий, в том числе спортивных соревнований.</li> <li>• Участие в ведении работы по пропаганде здорового образа жизни, организация и проведение профилактической работы по противодействию распространению социально значимых заболеваний;</li> <li>• Участие в укреплении мира, дружбы и согласия между народами, предотвращении социальных, межнациональных, межэтнических, религиозных конфликтов.</li> <li>• Образовательные проекты.</li> <li>• Помощь в организации культурно - массовых мероприятий.</li> <li>• Социально-культурные проекты.</li> </ul> |

|   |  |  |   |
|---|--|--|---|
| <p>Воспитание посредством музейной педагогики</p> | <p>Музейное воспитание</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Приобщение к музею и музейной культуре с раннего возраста.</li> <li>• Формирование потребности в общении с культурным наследием и ценностного отношения к нему.</li> <li>• Активизация творческих способностей личности и творческой деятельности в музее. Поиск новых форм общения с культурным наследием.</li> <li>• Создание многоступенчатой системы музейного образования (школа – музей – учреждения дополнительного образования - вуз).</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Создание музейного комплекса, через реализацию сквозной воспитательной программы Центра «Я поведу тебя в музей...» для 40% обучающихся;</li> <li>• Проведение экскурсий совместно с детьми и родителями;</li> <li>• дидактические и творческие выставки;</li> <li>• школы визуального и пространственного мышления, приобщающей личность к окружающему миру через памятники культуры и искусства;</li> <li>• пространства, аккумулирующего эстетический опыт человечества и предоставляющего индивиду возможность самоидентификации;</li> <li>• фильтра качества в отношении человека к жизни и окружающей среде в ее предметном, философско-этическом плане.</li> </ul>   |
| <p>Воспитательные мероприятия Центра</p>          | <p>Духовно-нравственные ценности и традиции мероприятий Центра</p> | <p>создавать воспитательное пространство возможностей для приобретения опыта социального взаимодействия и продуктивной деятельности, личного самоопределения.</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формы коллективной деятельности детей и взрослых, где воспитательное взаимодействие осуществляется скрыто, незаметно по ходу общей работы: коллективные творческие дела, коллективные творческие праздники, коллективные творческие игры.</li> <li>• Формы прямого открытого воспитательного воздействия воспитательные мероприятия и воспитательные занятия, где педагог целенаправленно формирует какое-либо общественно значимое нравственно обусловленное свойство личности или конкретное мнение (например, проектная и исследовательская деятельность).</li> </ul> <p>На уровне учреждения это могут быть: разновозрастные сборы; традиционные творческие праздники; торжественные ритуалы; КТД совместно с родительским</p> |

|                                    |   |   |  |
|------------------------------------|---|---|--|
|                                    |   |   | <p>сообществом; церемонии награждения, социальные проекты, открытые дискуссионные площадки, праздники, фестивали и представления и др.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• В воспитательном процессе учреждения большую роль будут играть традиции, сложившиеся в детских творческих объединениях и учреждении - традиции чести и красоты коллектива; традиции, позволяющие продолжать и углублять освоение содержания ДООП, устанавливать, развивать, усложнять позитивные воспитательные отношения.</li> </ul>                            |
| Охрана здоровья и окружающей среды | От здоровья и образа жизни к здоровой планете | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формирование потребности здорового образа жизни у обучающихся;</li> <li>• Поднятие престижа здорового образа жизни среди детей, родителей и педагогов</li> <li>• Формирование осознания необходимости охраны окружающей среды для здоровой и полноценной жизни людей на Земле</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Просветительская работа с обучающимися, их родителями (законными представителями) и работниками Центра: лекции, беседы, консультации.</li> <li>• Экологические десанты на территории района, города и области</li> <li>• Спортивные мероприятия: «папа, мама, я – спортивная семья», «Весёлые старты» и т.п.</li> <li>• Социальные акции, направленные на борьбу со СПИДом, наркотиками, курением</li> <li>• Внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный и воспитательный процесс</li> </ul> |

### Основные направления самоанализа воспитательной работы

Самоанализ воспитательной работы, организуемой в объединении, осуществляется по выбранным направлениям деятельности и проводится с целью выявления основных проблем воспитания в детском коллективе и последующего их решения.

Самоанализ осуществляется ежегодно силами педагога с привлечением (при необходимости и по самостоятельному решению) администрации Центра.

Основными принципами, на основе которых осуществляется самоанализ воспитательной работы являются:

- **принцип гуманистической направленности** осуществляемого анализа, ориентирующий экспертов на уважительное отношение как к воспитанникам, так и к педагогам, реализующим воспитательный процесс;

- **принцип приоритета анализа сущностных сторон воспитания**, ориентирующий экспертов на изучение не количественных его показателей, а качественных – таких как содержание и разнообразие деятельности, характер общения и отношений между детьми и педагогами;

- **принцип развивающего характера** осуществляемого анализа, ориентирующий

экспертов на использование его результатов для совершенствования воспитательной деятельности педагогов: грамотной постановки ими цели и задач воспитания, умелого планирования своей воспитательной работы, адекватного подбора видов, форм и содержания их совместной с детьми деятельности;

- **принцип разделенной ответственности** за результаты личностного развития воспитанников, ориентирующий на понимание того, что личностное развитие ребёнка – это результат как социального воспитания (в котором детский сад участвует наряду с другими социальными институтами), так и стихийной социализации, и саморазвития детей.

Основными направлениями анализа организуемого в учреждении воспитательного процесса могут быть следующие.

### ***Состояние организуемой совместной деятельности детей и взрослых***

Критерием, на основе которого осуществляется данный анализ, является наличие в объединении и Центре интересной, событийно насыщенной и личностно развивающей совместной деятельности детей и взрослых.

Способами получения информации о состоянии организуемой совместной деятельности детей и взрослых могут быть беседы с детьми их родителями, педагогами, при необходимости – их анкетирование. Полученные результаты обсуждаются на заседании педагогического совета.

Показателями организуемой в Центре совместной деятельности детей и взрослых являются:

- системность воспитательной деятельности (наличие общих ключевых мероприятий, традиций коллектива, реализуемых интегрированных проектов и т.п.);
- координация всех звеньев воспитательной системы;
- наличие положительной эмоциональной атмосферы обучения, способствующей оптимальному напряжению умственных и физических сил обучающихся;
- открытость воспитательного и преобразовательного процессов объединения общественности (наличие медиа пространства, социального партнёрства, организация социально значимой деятельности и др.);
- освещение деятельности объединения обучающимися детских медиа коллективов;
- соответствие личностно развивающего потенциала занятий в рамках реализации ДООП воспитательной миссии и традициям учреждения;
- наличие форм работы по самоопределению и профориентации обучающихся;
- вовлеченность семьи в воспитательный процесс объединения, наличие мероприятий с участием семьи;

Итогом самоанализа организуемой в объединении воспитательной работы, является перечень выявленных проблем, над которыми предстоит работать педагогу в следующем учебном году.

## **Список литературы**

Для педагога

1. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 75 стр.
2. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. – Киев: Здоровья, 2014. – 144 стр.
3. Годик М.А. Спортивная метрология. – М.: Физкультура и спорт, 2020. – 193 стр.
4. Детская спортивная медицина / Под ред. С.В. Тихвинского и С.В. Хрущева. – М.: Медицина, 2020. – 439 стр.

5. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – Киев: Олимпийская литература, 2021. – 320 стр.
6. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 2022. – 280 стр.
7. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под. ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 2018. – 208 стр.
8. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев. Высшая школа. 2019. – 352 стр.
9. Система подготовки спортивного резерва / Под.ред. В.Г. Никитушкина. М.: 2019. – 320 стр.
10. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 157 стр.
11. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 2020. – 255 стр.
12. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебник для вузов физ. воспитания и спорта. Киев «Олимпийская литература», 2013.
13. Журналы «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».
14. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. М.: ФиС, 2021.
15. Пилюян Р.А. Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев. Малаховк, 2020.
16. Хрипкова Л.Г. Возрастная физиология. М.:Просвещение, 2023.
17. Алексеев А.В. Себя преодолеть. М., ФиС, 2019.
18. Станкин М.И. Психолого – педагогические основы физического воспитания. М., Просвещение, 2013.
19. Дергач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. М., Просвещение, 2015.

#### РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: Физкультура и спорт, 2023. – 75 стр.
2. Детская спортивная медицина / Под ред. С.В. Тихвинского и С.В. Хрущева. – М.: Медицина, 2020. – 439 стр.
3. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под. ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 2019. – 208 стр.
4. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 2022. – 157 стр.

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
**к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей адаптированной программе**  
**«Адаптивное Тхэквондо»**

| №               | Дата | Корректирующая дата | Тема  | Кол. часов        | Теория   | Практика   | Формы аттестации/контроля           |
|-----------------|------|---------------------|---|-------------------|--|--|-------------------------------------|
| <b>1 модуль</b> |      |                     |   |                   |  |  |                                     |
| 1.              |      |                     | Вводное занятие.  | 2 теория          | Инструктаж по технике безопасности и санитарной гигиене. Правила поведения на занятиях.                          |  | Теоретические основы                |
| 2.              |      |                     | Обследование физического развития и физической подготовленности | 2 практика (пр.)  |  | Выполнение общих физических упражнений.                | Входящая диагностика<br>Наблюдение. |
| 3.              |      |                     | Обследование физического развития и физической подготовленности | 2 пр.             |  | Выполнение общих физических упражнений.                | Входящая диагностика<br>Наблюдение  |
| 4.              |      |                     | Техника и тактика тхэквондо.                                    | 1 теория<br>1 пр. | Спортивная дисциплина. Комплекс общеразвивающих упражнений Тхэквондо. Специальные и соревновательные упражнения. | выполнение общих физических упражнений.                | Наблюдение.                         |
| 5.              |      |                     | Техника и тактика тхэквондо.                                    | 2 пр.             |  | выполнение общих физических упражнений.                | Наблюдение.                         |
| 6.              |      |                     | Итоговая аттестация.  | 1 теория<br>1 пр. | Проверка знаний правил   | Выполнение упражнений                                  | Наблюдение                          |
| <b>2 модуль</b> |      |                     |   |                   |  |  |                                     |
| 7.              |      |                     | Вводное занятие.  | 2 теория          | Инструктаж по технике безопасности и санитарной гигиене. Правила поведения на занятиях.                          |  | Теоретические основы                |
| 8.              |      |                     | Упражнения на расслабление мускулатуры плечевого пояса.         | 1 теория<br>1 пр. | Правила выполнения упражнений на расслабление мускулатуры плечевого пояса  | Упражнения на расслабление мускулатуры плечевого пояса | Наблюдение                          |
| 9.              |      |                     | Упражнения на расслабление мускулатуры плечевого пояса.         | 2 пр.             |  | Упражнения на расслабление мускулатуры плечевого пояса | Наблюдение                          |

|     |  |   |                   |   |   |            |
|-----|--|---|-------------------|---|---|------------|
| 10. |  | Упражнения на тонизацию и активную работу плечевым поясом | 1 теория<br>1 пр. | Правила выполнения упражнений на тонизацию и активную работу плечевым поясом  | Упражнения на тонизацию и активную работу плечевым поясом | Наблюдение |
| 11. |  | Упражнения на тонизацию и активную работу плечевым поясом | 2 пр.             |   | Упражнения на тонизацию и активную работу плечевым поясом | Наблюдение |
| 12. |  | Упражнения на согласованность работы рук и ног            | 1 теория<br>1 пр. | Правила выполнения упражнений на согласованность работы рук и ног   | Упражнения на согласованность работы рук и ног            | Наблюдение |
| 13. |  | Упражнения на согласованность работы рук и ног            | 2 пр.             |   | Упражнения на согласованность работы рук и ног            | Наблюдение |
| 14. |  | Упражнения на согласованность работы рук и ног            | 2 пр.             |   | Упражнения на согласованность работы рук и ног            | Наблюдение |
| 15. |  | Упражнения на согласованность работы рук и ног            | 2 пр.             |   | Упражнения на согласованность работы рук и ног            | Наблюдение |
| 16. |  | Дыхательные упражнения.                                   | 1 теория<br>1 пр. | методы управления дыханием, навык прерывистого дыхания, задержка дыхания, грудное, брюшное или диафрагмальное, смешанное дыхание. | Упражнения для выработки способов дыхания                 | Наблюдение |
| 17. |  | Дыхательные упражнения.                                   | 2 пр.             |   | Упражнения для выработки способов дыхания                 | Наблюдение |
| 18. |  | Дыхательные упражнения.                                   | 2 пр.             |   | Упражнения для выработки способов дыхания                 | Наблюдение |
| 19. |  | Дыхательные упражнения.                                   | 2 пр.             |   | Упражнения для выработки способов дыхания                 | Наблюдение |
| 20. |  | Дыхательные упражнения.                                   | 2 пр.             |   | Упражнения для выработки способов дыхания                 | Наблюдение |
| 21. |  | Дыхательные упражнения.                                   | 2 пр.             |   | Упражнения для выработки способов дыхания                 | Наблюдение |
| 22. |  | Дыхательные упражнения.                                   | 2 пр.             |   | Упражнения для выработки способов дыхания                 | Наблюдение |
| 23. |  | Упражнения на координацию                                 | 1 теория<br>1 пр. | Правила выполнения упражнений на координацию  | Упражнения на координацию                                 | Наблюдение |
| 24. |  | Упражнения на координацию                                 | 2 пр.             |   | Упражнения на координацию                                 | Наблюдение |

|     |  |                           |       |  |  |            |
|-----|--|---------------------------|-------|--|--|------------|
| 25. |  | Упражнения на координацию | 2 пр. |  | Упражнения на координацию  | Наблюдение |
| 26. |  | Упражнения на координацию | 2 пр. |  | Упражнения на координацию  | Наблюдение |
| 27. |  | Упражнения на координацию | 2 пр. |  | Упражнения на координацию  | Наблюдение |
| 28. |  | Элементы спортивных игр   | 2 пр. |  | базовая техника рук: (Нарани Чжумби соги - баро чирьги (прямой удар рукой)); | Наблюдение |
| 29. |  | Элементы спортивных игр   | 2 пр. |  | нанчжундэ баро макки (нижний блок)   | Наблюдение |
| 30. |  | Элементы спортивных игр   | 2 пр. |  | каундэ баро макки (средний блок);  | Наблюдение |
| 31. |  | Элементы спортивных игр   | 2 пр. |  | напундэ баро макки (верхний блок);   | Наблюдение |
| 32. |  | Элементы спортивных игр   | 2 пр. |  | базовая техника ног: (Коньин соги хэчо макки – ап чаги (прямой удар ногой);  | Наблюдение |
| 33. |  | Элементы спортивных игр   | 2 пр. |  | долио чаги (боковой удар ногой);   | Наблюдение |
| 34. |  | Элементы спортивных игр   | 2 пр. |  | ёп чаги (боковой удар ногой ребром стопы)                                    | Наблюдение |
| 35. |  | Элементы спортивных игр   | 2 пр. |  | Повторение изученных ударов  | Наблюдение |
| 36. |  | Итоговая аттестация.      | 2 пр. |  | Выполнение упражнений  | Наблюдение |

### 3 модуль

|     |  |  |                   |   |  |                      |
|-----|--|--|-------------------|---|--|----------------------|
| 37. |  | Вводное занятие.                             | 2 теория          | Инструктаж по технике безопасности и санитарной гигиене. Правила поведения на занятиях. |  | Теоретические основы |
| 38. |  | Силовые упражнения на мышцы плечевого пояса. | 1 теория<br>1 пр. | Правила выполнения упражнений на мышцы плечевого пояса.                                 | Силовые упражнения на мышцы плечевого пояса. | Наблюдение           |
| 39. |  | Силовые упражнения на мышцы плечевого пояса. | 2 пр.             |   | Силовые упражнения на мышцы плечевого пояса. | Наблюдение           |

|     |  |  |  |                   |  |  |            |
|-----|--|--|--|-------------------|--|--|------------|
| 40. |  |  | Силовые упражнения на мышцы плечевого пояса.   | 2 пр.             |  | Силовые упражнения на мышцы плечевого пояса.   | Наблюдение |
| 41. |  |  | Силовые упражнения на мышцы плечевого пояса.   | 2 пр.             |  | Силовые упражнения на мышцы плечевого пояса.   | Наблюдение |
| 42. |  |  | Силовые упражнения на мышцы плечевого пояса.   | 2 пр.             |  | Силовые упражнения на мышцы плечевого пояса.   | Наблюдение |
| 43. |  |  | Упражнения на согласованность работы рук и ног | 1 теория<br>1 пр. | Правила выполнения упражнений на согласованность работы рук и ног. | Упражнения на согласованность работы рук и ног | Наблюдение |
| 44. |  |  | Упражнения на согласованность работы рук и ног | 2 пр.             |  | Упражнения на согласованность работы рук и ног | Наблюдение |
| 45. |  |  | Упражнения на согласованность работы рук и ног | 2 пр.             |  | Упражнения на согласованность работы рук и ног | Наблюдение |
| 46. |  |  | Упражнения на согласованность работы рук и ног | 2 пр.             |  | Упражнения на согласованность работы рук и ног | Наблюдение |
| 47. |  |  | Упражнения на согласованность работы рук и ног | 2 пр.             |  | Упражнения на согласованность работы рук и ног | Наблюдение |
| 48. |  |  | Упражнения на мышцы брюшного пресса            | 1 теория<br>1 пр. | Правила выполнения упражнений на мышцы брюшного пресса             | Упражнения на мышцы брюшного пресса            | Наблюдение |
| 49. |  |  | Упражнения на мышцы брюшного пресса            | 2 пр.             |  | Упражнения на мышцы брюшного пресса            | Наблюдение |
| 50. |  |  | Упражнения на мышцы брюшного пресса            | 2 пр.             |  | Упражнения на мышцы брюшного пресса            | Наблюдение |
| 51. |  |  | Упражнения на мышцы брюшного пресса            | 2 пр.             |  | Упражнения на мышцы брюшного пресса            | Наблюдение |
| 52. |  |  | Упражнения на мышцы брюшного пресса            | 2 пр.             |  | Упражнения на мышцы брюшного пресса            | Наблюдение |
| 53. |  |  | Упражнения на мышцы брюшного пресса            | 2 пр.             |  | Упражнения на мышцы брюшного пресса            | Наблюдение |
| 54. |  |  | Упражнения на мышцы брюшного пресса            | 2 пр.             |  | Упражнения на мышцы брюшного пресса            | Наблюдение |
| 55. |  |  | Упражнения на мышцы брюшного пресса            | 2 пр.             |  | Упражнения на мышцы брюшного пресса            | Наблюдение |

|     |  |                         |                   |   |   |            |
|-----|--|-------------------------|-------------------|---|---|------------|
| 56. |  | Упражнения на гибкость  | 1 теория<br>1 пр. | Правила выполнения упражнений на гибкость | Упражнения на гибкость  | Наблюдение |
| 57. |  | Упражнения на гибкость  | 2 пр.             |   | Упражнения на гибкость  | Наблюдение |
| 58. |  | Упражнения на гибкость  | 2 пр.             |   | Упражнения на гибкость  | Наблюдение |
| 59. |  | Упражнения на гибкость  | 2 пр.             |   | Упражнения на гибкость  | Наблюдение |
| 60. |  | Упражнения на гибкость  | 2 пр.             |   | Упражнения на гибкость  | Наблюдение |
| 61. |  | Упражнения на гибкость  | 2 пр.             |   | Упражнения на гибкость  | Наблюдение |
| 62. |  | Упражнения на гибкость  | 2 пр.             |   | Упражнения на гибкость  | Наблюдение |
| 63. |  | Упражнения на гибкость  | 2 пр.             |   | Упражнения на гибкость  | Наблюдение |
| 64. |  | Элементы спортивных игр | 2 пр.             |   | Технический комплекс (Тыль): Чонджи тыль,   | Наблюдение |
| 65. |  | Элементы спортивных игр | 2 пр.             |   | технический комплекс (Тыль): Дангун тыль,   | Наблюдение |
| 66. |  | Элементы спортивных игр | 2 пр.             |   | технический комплекс (Тыль): Дангун тыль,   | Наблюдение |
| 67. |  | Элементы спортивных игр | 2 пр.             |   | технический комплекс (Тыль): Досан тыль,.   | Наблюдение |
| 68. |  | Элементы спортивных игр | 2 пр.             |   | Технический комплекс (Тыль): Вонхъё тыль,   | Наблюдение |
| 69. |  | Элементы спортивных игр | 2 пр.             |   | технический комплекс (Тыль): Юльгок-тыль.   | Наблюдение |
| 70. |  | Элементы спортивных игр | 2 пр.             |   | технические комплексы (Тыль): Чонджи тыль, Дангун тыль, Досан тыль, Вонхъё тыль, Юльгок-тыль. | Наблюдение |
| 71. |  | Элементы спортивных игр | 2 пр.             |   | технические комплексы (Тыль): Чонджи тыль,  | Наблюдение |

|     |  |  |                      |       |  |   |            |
|-----|--|--|----------------------|-------|--|---|------------|
|     |  |  |                      |       |  | Дангун тыль, Досан тыль, Вонхё тыль, Юльгок-тыль. |            |
| 72. |  |  | Итоговая аттестация. | 2 пр. |  | Выполнение упражнений                             | Наблюдение |
|     |  |  | Итого                | 144 ч |  |   |            |