

ФОРМА № 4к разделу 4 Перечней критериев и показателей для оценки профессиональной деятельности педагогических работников ОО Краснодарского края, аттестуемых в целях установления первой квалификационной категории по должности «учитель»

«Результативность деятельности педагогического работника в профессиональном сообществе»

Фамилия, имя, отчество аттестуемого: Тищенко Александра Павловна

Место работы: муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение средняя общеобразовательная школа № 3 имени Е.В.Хлудеева Лабинский район, учитель физической культуры

1. Результаты участия педагогического работника в разработке программно-методического сопровождения образовательного процесса (п. 4.1)

Учебный год	Вид программно-методического материала, созданного педагогом	Статус участия в разработке	Наименование (тема) продукта	Уровень рецензии, наименование организации, выдавшей рецензию на программно-методический материал, автор рецензии (Ф.И.О. рецензента)
2021-2022 учебный год	Рабочая программа по внеурочной деятельности	Автор	Тхэквондо «Личностное развитие»	Муниципальный, МКУ ДПО «Информационно-методический центр» г. Лабинска, рецензент методист МКУ ИМЦ Козарезова Е.А.

1. Результаты участия педагогического работника в профессиональных конкурсах (п. 4.2)

Дата проведения	Полное наименование Конкурсного мероприятия	Полное наименование организации, проводившей конкурсное мероприятие	Уровень	Форма участия	Результат	Реквизиты приказа об итогах проведения конкурсного мероприятия
9-26 марта 2021г.	Муниципальный этап краевой заочной акции «Физическая культура и спорт – альтернатива пагубным привычкам	Управление образования администрации муниципального образования Лабинский район	муниципальный	Заочная	1 место	Грамота(приказ УО от 02.04.2021г. № 281

2. Результаты повышения квалификации по профилю (направлению) деятельности педагогического работника(п. 4.3)

Сроки повышения квалификации (курсы), получения послевузовского образования (магистратура, второе высшее образование, переподготовка, аспирантура, докторантура)	Полное наименование организации, проводившей обучение	Тема (направление повышения квалификации.переподготовки)	Количество часов (для курсов повышения квалификации и переподготовки)	Реквизиты документов, подтверждающих результат повышения квалификации.переподготовки
28.декабря 2021г.	ЧОУ ДПО «Институт повышения квалификации и профессиональной переподготовки» г.Санкт-Петербург	Тория и методика обучения физической культуры в ходе внедрения ФГОС ООО, ФГОС СОО»	108 часов	78 0637523 Регистрационный номер 5161/2021
23 декабря 2021г.	ООО «Центр инновационного образования и воспитания» Г.Саратов	«Коррекционная педагогика и особенности образования и воспитания детей с ОВЗ»	73 часа	526-2436275
02 февраля по 17 февраля 2022г.	ООО « Институт развития образования, повышение квалификации и переподготовки» г.Абакан	« Деятельность тренера по самбо и дзюдо»	72 часа	192415723531 Регистрационный номер 268086
15 сентября по 28 сентября 2022г.	Институт развития образования» Краснодарского края (ГБОУ ИРО Краснодарского края) г. Краснодар.	Реализация требований обновленных ФГОС НОО, ФГОС ООО в работе учителя	36 часов	231500010997 Регистрационный номер25524/22
27 сентября 2022	ООО Институт развития образования, повышения квалификации и переподготовки» г.Абакан	Методика обучения дисциплине «Физическая культура» в начальной, основной и средней школе в условиях реализации ФГОС НОО, ООО и СОО	72 часа	192417992187 Регистрационный номер 291765

		нового поколения.		
--	--	-------------------	--	--


Дата заполнения: 27.02.2022г.

Достоверность информации о результатах работы аттестуемого подтверждаю:

Директор:

 Мезенцев А.М.

Ответственный за аттестацию:

 Сафонова О.В.

Аттестуемый педагогический работник:

 Гищенко А.П.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3 ИМЕНИ КАВАЛЕРА ОРДЕНА МУЖЕСТВА
ЕВГЕНИЯ ВЯЧЕСЛАВОВИЧА ХЛУДЕЕВА ГОРОДА ЛАБИНСКА МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЛАБИНСКИЙ РАЙОН

Принято на заседании педагогического совета
МОБУ СОШ № 3 им.Е.В.Хлудеева г.Лабинск
От 31.08.2021г.

Утверждаю:
Директор МОБУ СОШ № 3
А.М.Мезенцев



Рабочая программа
внеурочной деятельности

Физкультурно-спортивная направленность

«Тхэквондо – личностное развитие»

Уровень программы: базовый
Срок реализации программы: 1 год (108 часов)
Возраст обучающихся: 12-14 лет
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется на бюджетной основе

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа дополнительного образования детей «Тхэквондо» составлена в соответствии с требованиями:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ;
- Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 01.12.2007 года № 329-ФЗ (ред. от 23.06.2014г.);

Образовательная программа дополнительного образования детей по «Тхэквондо» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Рабочая программа составлена на основе программы дополнительного образования по тхэквондо для образовательных школ.

В мире одним из самых популярных восточных единоборств является тхэквондо.

Тхэквондо - это корейское боевое искусство, а также олимпийский вид спорта, кроме того - это одно из самых современных боевых искусств. Что же означает слово "тхэквондо"? Корейское "тхэ" означает "выполнение удара ногой", "квон" - "кулак", "до" - "искусство", "путь" - путь истины, проторенный в прошлом, покрытый святостью мудростью. Соединив все вместе, получаем, что, название в переводе означает "Путь ноги и кулака".

Таким образом, тхэквондо - это боевое искусство, характеризующееся наиболее мощной техникой ударов ногами, соответствующей этой технике тактикой и стратегией, и олимпийский вид спорта, соревнования по которому

проводятся в соответствии с правилами WTF (World taekwondo federation). Под боевыми искусствами принято понимать системы самозащиты и нападения без оружия и с различными видами холодного оружия: каратэ, кунг-фу (ушу), тайский бокс, дзюдо, джиу-джицу, кендо, юдо и др.

Большинство атакующих действий в тхэквондо базируются на взаимодействии двух сил. Первая связана с воздействием на тело соперника в результате удара, вторая - с инерцией движущихся сегментов тела соперника. Правильно используя поступательное движение тела соперника, достаточно нанести несильный встречный удар, чтобы опрокинуть его.

Тхэквондо не застывшая догма, а постоянно трансформирующееся и развивающееся вместе с обществом искусство. Это богатейший арсенал технических приёмов, взятых из предшествующих стилей древне корейских боевых искусств и трансформированных современным стилем жизни. В целом - это и скорость современной жизни, и энергия молодости, и мудрость древности.

Актуальность программы: занятия тхэквондо служат эффективным средством не только физического, но и нравственного совершенствования, гармоничного развития личности, так как тхэквондо формирует внутреннюю культуру человека, характер, дисциплину, волю, воспитывает коллективизм, развивает чувства обязательности и ответственности. Во время занятий тхэквондо у человека развиваются скорость мышления, интуиция, умение управлять своим телом и своими эмоциями, появляется уверенность в своих действиях.

Тхэквондо позволяет даже физически слабому получить мощное оружие, приобрести уверенность в себе для того, чтобы быть в состоянии защитить себя и других. Это как раз наиболее подходящее боевое искусство для физически слабых и для представительниц прекрасного пола.

Отличительными особенностями программы является акцент на организацию воспитательной работы, создание ситуации успеха, использования личностно-развивающих, воспитательных технологий в процессе работы с детьми, а также на психологическую и восстановительную подготовку тхэквондистов.

Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы:

7-17 лет.

Объем и срок реализации образовательной программы - 1год

1 год обучения (НП)-1

108 часов

Цель программы:

Приобщение детей к здоровому образу жизни и систематическим занятиям физкультурой через занятия тхэквондо.

Задачи:

Обще двигательная и профильно - оздоровительная подготовка по изучению начальных технических действий в тхэквондо.

- Привлечение к занятиям тхэквондо (ВТФ) учащихся, принадлежащих к разным группам здоровья.
- Формирование общих представлений о тхэквондо (ВТФ), его значении в жизни человека.
- Приобретение навыков самообороны.
- Обучение выполнению базовых комплексов (Пумсе).

- Приобретение соревновательного опыта.
- Знакомство с историей тхэквондо.
- Укрепление здоровья, физическое развитие, физическая подготовленность, функциональная подготовленность.
- Обучение навыкам составления и выполнения разминки.
- Приобретение навыков использования специализированной экипировки.

Условия реализации образовательной программы

Программа по «Тхэквондо» реализуется в соответствии с учебным планом и календарным учебным графиком, рассчитана на 36 недель.

При работе с детьми, пришедшими заниматься контактными ударными единоборствами в образовательное учреждение, созданы необходимые для реализации образовательной программы

- Педагогическая компетентность педагога дополнительного образования
- Наличие материально-технической базы.
- Установление контакта с каждым родителем для получения подробной информации о ребенке.

Условия набора в коллектив: в коллектив зачисляются учащиеся, желающие заниматься тхэквондо.

Группы обучающихся формируются с учетом возрастных и гендерных особенностей занимающихся.

Количество детей в группе: 15 человек.

Занятия по тхэквондо проводятся в соответствии с утвержденным расписанием в помещении спортивного зала с соблюдением необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья занимающихся.

Содержание программы обучения 1 года обучения

1. Вводное занятие.

Теория: Знакомство с историей тхэквондо, восточной культурой и этикетом, ТБ, ППБ, общие правила гигиены, определение цели обучения.

Практика: просмотр видеоматериала, обсуждение.

2. Общая физическая подготовка.

Теория: Актуальность занятий спортом, ведение здорового образа жизни, укрепление здоровья. Разъяснения правил безопасности, правил личной гигиены спортсмена, объяснения правильности выполнения технического действия упражнений и подводящие упражнения к этому действию.

Практика: Общеразвивающие упражнения, подвижные игры, начальное развитие физических способностей.

3. Специальная физическая подготовка.

Теория: Правила выполнения упражнений, самоконтроль.

Практика: Элементы скоростно-силовых действий, упражнения на развитие гибкости, быстроты, силы, координации и ловкости.

4. Техничко-тактическая подготовка.

Теория: Разъяснение способов ведения состязаний, которые позволяют спортсмену наиболее эффективно реализовать свои индивидуальные возможности и достичь наиболее высокого спортивного результата.

Практика: Выполнение формальных комплексов (пумсе). Первоначальная тактикотехнические действия в поединке (массоги).

5. Психологическая подготовка.

Теория: базовая - психологическое развитие, образование и обучение. Практика: формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным заданиям и нагрузкам.

6. Зачетные испытания.

Теория: Просмотр показательных выступлений по тхэквондо, спортивных репортажей.

Практика: соревнования.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарный график реализации дополнительной общеразвивающей программы

«Тхэквондо » на 2021-2022 учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Режим занятий
1 год	01.09.2021	20.05.2022	36	1 раза в неделю -2 часа 1 час в неделю – 1 час

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Учебно - материальная база:

- "ракетки" для ударов ногами.
- "Лапы" для ударов руками"
- Утяжелители для ног
- Резина или эспандер
- Защитные нагрудники (жилеты).

Учащийся должен быть одет в одежду тхэквудо (ВТФ) - добок (белого цвета из ткани х.б.), иметь защитную амуницию (накладки на ноги, на голень, шлем /"раковину" на пах).

Подведение итогов работы - систематическая аттестация учащихся на пояса (уровни).

Градации технического уровня в тхэквондо .

Белый пояс	10 гып
Бело-желтый пояс	9гып
Жёлтый пояс	8 гып
Жёлто-зеленый пояс	7 гып
Зелёный пояс	6 гып
Зелёно-синий пояс	5 гып
Синий пояс	4гып
Сине- красный пояс	3 гып
Красный пояс	2 гып
Красный-черный пояс	1 гып
Чёрный пояс	Муп, 1 Дан

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ

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, 2010. - 193 стр.
4. Детская спортивная медицина / Под ред. С.В. Тихвинского и С.В. Хрущева. -М.: Медицина, 2010. -439 стр.
5. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - Киев: Олимпийская литература, 2011. - 320 стр.
6. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 2012.-280 стр.
7. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под.ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 2013. - 208 стр.
8. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. - Киев. Высшая школа. 2014.-352 стр.
9. Система подготовки спортивного резерва / Под.ред. В.Г. Никитушкина. М.: 2014.-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, 2010.-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, 2011.

15. Пилоян Р.А. Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов- единоборцев. Малаховк, 2010.
16. Хрипкова Л.Г. Возрастная физиология. М.:Просвещение, 2013.
17. Алексеев А.В. Себя преодолеть. М., ФиС, 2015.
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, 2013.-75 стр.
2. Детская спортивная медицина / Под ред. С.В. Тихвинского и С.В. Хрущева.
- М.: Медицина, 2010. - 439 стр.
3. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под.ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 2013. - 208 стр.
4. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. - М.: Физкультура и спорт, 2012. - 157 стр.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края (<http://www.kubansport.ru/>)

5. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
6. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
7. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
8. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
9. <http://www.tkd.kulichki.net/pumce/index.htm>
10. <http://pandiaweb.ru/text/category/thvekvondo>

Критерии для определения результативности и качества образовательного (воспитательного) процесса.

Переводные нормативы для учащихся и занимающихся тхэквондо (ВТФ)

группа	Мальчики	Девочки
ГНП 1	Навыки поведения в спортивном коллективе. Навыки бега, прыжков, ползания Удержание простейших равновесий. Умения группового взаимодействия (подвижные игры, эстафеты). Упражнения на гибкость: наклоны, шпагаты, мосты.	
	Адаптация в группе, адаптация к нагрузкам. Участие в соревнованиях по ОФП Навыки личной гигиены. Соблюдение условий техники безопасности.	
	Уход за инвентарем и оборудованием.	

	Упражнения на развитие двигательных-координационных качеств
--	---

Критерии для определения результативности и качества образовательного (воспитательного) процесса

Комплекс тестов для оценки уровня подготовленности тхэквондистов Тесты оценки скоростных качеств:

- Бег 60 метров
- Бег 100 метров
- Подъем туловища к ногам из положения лежа на спине, ноги согнуты под 90 градусов, руки за головой, сомкнутые в замок, до касания грудью бедер. Максимальное количество раз за 30 секунд
- Прыжки со скакалкой

Тесты оценки скоростной выносливости:

- Бег 400 метров
 - Бег 800 метров
 - Челночный бег 5 * 10 метров
- Тесты оценки силовых способностей:**
- Подтягивание на перекладине

- Отжимание на брусьях (мужчины), отжимания от пола в упоре лежа (женщины)
- «Пистолетик» по наименьшему результату

Тест оценки подвижности суставов:

- «мост» с замером расстояния между руками и стопами, по ближайшим точкам опоры
- «складка» стоя на опоре. Замер от кончика пальцев до плоскости опоры.
- Шпагат в трех положениях. Сумма оценок: отлично - полное касание бедер, хорошо — до 10 см, удовлетворительно - от 10 до 20 см, 20 и более см - неудовлетворительно. Замер от нижней поверхности таза до поверхности пола.

Тест оценки функционального состояния (восстановление после нагрузки субмаксимальной мощности):

- 8*400 метров в 2/3 силы с замером ЧСС (для мужчин до 70 сек, для женщин 80сек), повторный старт через 5 минут:
- после финиша; через минуту, через две минуты; через три минуты.

Основные методы, используемые для реализации образовательной программы «Тхэквондо»

Тема	Форма занятий	Методы и приемы	Дидактический материал ТСО	Форма
Вводное занятие Общая физическая подготовка	беседа тренировочные упражнения	наглядный словесно репродуктивный, наглядный, демонстрационный	Инструкция по ТБ, ПБ Гимнастическая лестница, скакалка, гимнастическая скамейка, тренажеры,	опрос контрольные нормативы
Специальная физическая подготовка	беседа, тренировочные упражнения	Словесно репродуктивный, наглядный, демонстрационный	Гимнастическая лестница, скакалка, гимнастическая скамейка, тренажеры,	контрольные нормативы
Технико тактическая	Объяснение, тренировочные	словесно репродуктивный	Инструкции, техничко	контрольные нормативы
Теоретическая подготовка.	Объяснение,	словесно репродуктивный,	Видео- и аудио кассеты,	опрос
Соревнования	Занятие	словесный, наглядный	Футы, перчатки,	Выявление победителей

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
тхэквондо 1-года обучения

п/п №	Кол- во	Темы уроков	Выполнение требования ФГОС	Дата	
				План	Факт
1	1	Техника безопасности на занятиях ОФП. Вводное занятие.	Инструкция по охране труда и технике безопасности, правила поведения учащихся, общие правила гигиены. Просмотр видео материала обсуждение.	02.09	
2	2	Теоритическая подготовка и техническая подготовка, физическая подготовка.	Физическая культура и спорт. Стойки удары, блоки, пумсе. Соблюдение техники безопасности при играх. Подвижные игры и эстафеты.	07.09	
3	1	Теоритическая подготовка и техническая подготовка, физическая подготовка.	Физическая культура и спорт. Начальные технические действия. Подвижные игры и эстафеты.	09.09	
4	2	Теоритическая подготовка и техническая подготовка, физическая	Физическая культура и спорт. Боевые позы. Подвижные игры и эстафеты.	14.09	
5	1	Теоритическая подготовка и техническая подготовка, физическая	Физическая культура и спорт. Боевые позы. Подвижные игры	16.09	

6	2	Теоритическая подготовка и техническая подготовка, физическая подготовка.	Физическая культура и спорт. Передвижения по даянгу, маневры. Подвижные игры и эстафеты.	21.09	
7	1	Теоритическая подготовка и техническая подготовка, физическая подготовка.	Физическая культура и спорт. Стойки, передвижения по даянгу, маневры.	23.09	
8	2	Теоритическая подготовка и техническая подготовка, физическая подготовка.	Физическая культура и спорт. Стойки, передвижения по даянгу, маневры. Игры.	28.09	
9	1	Теоритическая подготовка и техническая подготовка, физическая подготовка.	Физическая культура и спорт. Стойки, передвижения по даянгу, маневры.	30.09	
10	2	Теоритическая подготовка и техническая подготовка, физическая подготовка.	Физическая культура и спорт. Стойки передвижения по даянгу, маневры. Игры.	05.10	
11	1	Теоритическая подготовка и техническая подготовка, физическая подготовка.	Физическая культура и спорт. Стойки, боевые позы., Маневры туловищем. Игры.	07.10	
12	2	Теоритическая подготовка и техническая подготовка, физическая подготовка.	Физическая культура и спорт. Стойки , боевые позы., Маневры туловищем. Игры.	12.10	

13	1	Теоритическая подготовка и техническая подготовка, физическая	Физическая культура и спорт. Стойки , боевые позы., Маневры туловищем.	14.10	
14	2	Теоритическая подготовка и техническая подготовка, физическая	Обще двигательная подготовка. Сдача контрольных нормативов	19.10	
15	1	Теоритическая подготовка и техническая подготовка, физическая	Основные термины на родном языке. Основные тех.действия. Подвижные	21.10	
16	2	Физическая подготовка	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	26.10	
17	1	Теоритическая подготовка и техническая подготовка, физическая	Обще двигательная подготовка. Тех. действия, передние удары. Защита.	28.10	
18	2	Теоритическая подготовка и техническая подготовка, физическая	Обще двигательная подготовка. Тех. действия, передние удары. Защита.	02.11	

19	2	Физическая подготовка	Обще двигательная подготовка. Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.	09.11	
----	---	-----------------------	---	-------	--

20	1	Теоритическая подготовка и техническая подготовка, физическая подготовка.	Краткий обзор истории и развития единоборств. Стойки удары, блоки ,пумсе. Подвижные игры, эстафеты.	11.11	
21	2	Теоритическая подготовка и техническая подготовка, физическая подготовка.	Обще двигательная подготовка. Использование ударов при односторонней и разноименной стойке.	16.11	
22	1	Физическая подготовка	Обще двигательная подготовка. Упражнения для развития ловкости и быстроты.	18.11	
23	2	Теоритическая подготовка и техническая подготовка, физическая подготовка.	Обще двигательная подготовка. Использование ударов при односторонней и разноименной стойке.	23.11	

24	1	Теоритическая подготовка и техническая подготовка, физическая подготовка.	Обще двигательная подготовка. Использование ударов при односторонней и разноименной стойке.	25.11	
25	2	Физическая подготовка	Общая физическая и силовая подготовка.	30.11	
26	1	Теоритическая подготовка и техническая подготовка, физическая подготовка.	Обще двигательная подготовка. Стойки удары, блоки ,пумсе. Подвижные	02.12	
27	2	Теоритическая подготовка и техническая подготовка, физическая подготовка.	Обще двигательная подготовка. Стойки удары, блоки, пумсе. Подвижные игры, эстафеты.	07.12	
28	1	Физическая подготовка	Упражнения на гибкость, на растягивания мышц, связок и сухожилий для увеличения	09.12	

29	2	Теоретическая подготовка и техническая подготовка, физическая подготовка.	Обще двигательная подготовка. Атакующие технические действия, удары руками.	14.12	
30	1	Теоритическая подготовка и техническая подготовка, физическая подготовка.	Обще двигательная подготовка. Использование ударов при односторонней и разноименной стойке.	16.12	
31	2	Физическая подготовка	Обще двигательная подготовка. Упражнения для развития ловкости и быстроты.	21.12	
32	1	Теоритическая подготовка и техническая подготовка, физическая подготовка.	Обще двигательная подготовка. Использование ударов при односторонней и разноименной стойке, дистанция, удары руками.	23.12	
33	2	Теоритическая подготовка и техническая подготовка, физическая подготовка.	Обще двигательная подготовка. Использование ударов при односторонней и разноименной стойке., удары руками.	28.12	

34	1	Физическая подготовка	Общефизическая и силовая подготовка.	30.12	
35	2	Теоритическая подготовка и техническая подготовка, физическая подготовка.	Изучение ударов ногами: Прямые, сбоку, реверсивные. Гимнастические упражнения сидя.	11.01	
36	1	Теоритическая подготовка и техническая подготовка, физическая подготовка.	Изучение ударов ногами: Прямые, сбоку, реверсивные Гимнастические упражнения сидя.	13.01	
37	2	Физическая подготовка	Упражнения на гибкость, на растягивания мышц, связок и сухожилий для увеличения	18.01	
38	1	Теоритическая подготовка и техническая подготовка, физическая подготовка.	Изучение ударов ногами: Прямые, сбоку, реверсивные. Гимнастические упражнения лежа.	20.01	
39	2	Теоритическая подготовка и техническая подготовка, физическая подготовка.	Обще двигательная подготовка. Стойки, отработка техники ударов сбоку. Игры.	25.01	

40	1	Физическая подготовка	Общая физическая и силовая подготовка.	27.01	
41	2	Теоритическая подготовка и техническая подготовка, физическая подготовка.	Обще двигательная подготовка. Стойки, отработка техники ударов сбоку. Игры.	01.02	
42	1	Теоритическая подготовка и техническая подготовка, физическая подготовка.	Обще двигательная подготовка. Стойки, отработка техники ударов прямо .Игры.	03.02	
43	2	Физическая подготовка	Обще двигательная подготовка. Развитие быстроты.	08.02	
44	1	Теоритическая подготовка и техническая подготовка, физическая подготовка.	Круговая тренировка. Воспитание силы и силовой выносливости.	10.02	
45	2	Теоритическая подготовка и техническая подготовка, физическая подготовка.	Обще двигательная подготовка. Стойки, отработка техники ударов сбоку. Игры.	15.02	
46	1	Теоритическая подготовка и техническая подготовка, физическая подготовка.	Обще двигательная подготовка. Стойки, отработка имитации ударов прямо .Игры.	17.02	

47	2	Физическая подготовка	Развитие гибкости.	22.02	
48	1	Теоритическая подготовка и техническая подготовка, физическая подготовка.	Обще двигательная подготовка. Удары прямо с установкой на скорость на мешке.	24.02	
49	2	Теоритическая подготовка и техническая подготовка, физическая подготовка.	Обще двигательная подготовка. Имитация прямого удара при движении вперед в быстром темпе.	01.03	
50	1	Теоритическая подготовка и техническая подготовка, физическая подготовка.	Обще двигательная подготовка. Имитация прямого бокового удара сбоку при движении вперед .	03.03	
51	1	Теоритическая подготовка и техническая подготовка, физическая подготовка.	Обще двигательная подготовка. Имитация прямого и бокового удара при движении вперед.	10.03	
52	2	Теоритическая подготовка и техническая подготовка, физическая подготовка.	Обще двигательная подготовка. Имитация прямого и бокового удара при движении вперед. Игра.	15.03	
53	1	Физическая подготовка	Развитие скорости.	17.03	

54	2	Теоритическая подготовка и техническая подготовка, физическая подготовка.	Обще двигательная подготовка. Имитация бокового удара сбоку (поочередно) левой в нижний уровень,	22.03	
55	1	Теоритическая подготовка и техническая подготовка, физическая подготовка.	Обще двигательная подготовка. Имитация бокового удара сбоку (поочередно) левой в нижний уровень,	24.03	
56	2	Физическая подготовка	Развитие выносливости.	29.03	
57	1	Теоритическая подготовка и техническая подготовка, физическая подготовка.	Обще двигательная подготовка. Имитация бокового удара сбоку (поочередно) левой в нижний уровень,	31.03	
58	2	Теоритическая подготовка и техническая подготовка, физическая подготовка.	Обще двигательная подготовка. Знакомство и отработка защитных технических действий. Игра.	05.04	
59	1	Теоритическая подготовка и техническая подготовка, физическая подготовка.	Обще двигательная подготовка. Отработка защиты с помощью маневра туловищем. Эстафеты.	07.04	
60	2	Теоритическая подготовка и техническая подготовка, физическая подготовка.	Обще двигательная подготовка. Контактная защита, (подставками, блоками и отбиванием.	12.04	

61	1	Физическая подготовка	Развитие выносливости.	14.04	
62	2	Теоритическая подготовка и техническая подготовка, физическая подготовка.	Обще двигательная подготовка. Изучение пумсе. (технические передвижения)	19.04	
63	1	Теоритическая подготовка и техническая подготовка, физическая подготовка.	Обще двигательная подготовка. Изучение пумсе. (технические передвижения)	21.04	
64	2	Теоритическая подготовка и техническая подготовка, физическая подготовка.	Обще двигательная подготовка. Изучение пумсе. (технические передвижения)Ошибки и устранение их.	26.04	
65	1	Теоритическая подготовка и техническая подготовка, физическая подготовка.	Развитие физических и волевых качеств.	28.04	
66	2	Теоритическая подготовка и техническая подготовка, физическая подготовка.	Обще двигательная подготовка групповое освоение атакующего приема в строю лицом друг к другу с демонстрацией	03.05	
67	1	Физическая подготовка	Спортивные и подвижные игры. Упражнения на расслабления.	05.05	

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ИНФОРМАЦИОННО-
МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР» ГОРОДА
ЛАБИНСКА МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ЛАБИНСКИЙ РАЙОН

Агрономическая ул., д. 5, г. Лабинск
Краснодарский край, 352500
ИНН 2314014142, ОГРН 1022302349684
КПП 231401001, тел.: 3-49-80
От 25.10.2022 года № 896

Рецензия

на дополнительную образовательную общеразвивающую программу физкультурно-спортивной направленности «Тхэквондо – личностное развитие», составленную Тищенко Александрой Павловной, учителем физической культуры МОБУ СОШ № 3 им. Е.В. Хлудеева г.Лабинска Лабинского района

Данная дополнительная образовательная общеразвивающая программа заявлена, как имеющая физкультурно-спортивную направленность и уровень основного общего образования. Реализуется в рамках объединения учащихся 12-14 лет в течение 1 года. Логика построения программы выражена в целях, конкретизируемых в задачах, методах, путях, способов решения этих задач. Структура дополнительной образовательной программы включает в себя титульный лист, планируемые результаты, содержание программы, учебно-тематические планы. Титульный лист содержит всю необходимую информацию. Информационно-концептуальный модуль представлен пояснительной запиской, в которой присутствуют все необходимые блоки: аналитический, конструктивный, информационный, технологический. В регулятивно-деятельный модуль входят методы, формы организации деятельности и общения, учебно-тематические планы с перечнем учебных разделов, опорных тем и распиской, содержание программы с теоретическими вопросами и практическими работами. Контрольно-диагностический модуль представлен ожидаемыми результатами, предполагаемыми результатами после каждого года обучения, формами диагностики и оценки результативности учащихся. В справочно-дидактический модуль входит методическое обеспечение программы, списки литературы для педагогов и учащихся, библиографический список литературы. Таким образом, о полноте программы можно сказать, что все необходимые модули в ней присутствуют. Данная программа включает в себя все структурные элементы, которые регламентированы Требованиями Минобрнауки России. Механизм реализации программы выражен в формах, методах и средствах обучения, учете возрастных и психологических особенностей учащихся. Соотношение теоретических и практических занятий обучения составляет: 13% теории и 87% практики (1 год), 12% теории и 88% практики (2 год), что соответствует практикуемым нормам в объединениях туристско-краеведческого профиля.

Программа стратегична, то есть занятия тхэквондо служат эффективным средством не только физического, но и нравственного совершенствования, гармоничного развития личности, так как тхэквондо формирует внутреннюю культуру человека, характер, дисциплину, волю, воспитывает коллективизм, развивает чувства обязательности и ответственности. Во время занятий тхэквондо у человека развиваются скорость мышления, интуиция, умение управлять своим телом и своими эмоциями, появляется уверенность в своих действиях. Отличительной особенностью этой программы является деятельный подход к воспитанию, образованию и развитию ребенка. Программа предполагает межпредметные связи, тесно переплетаясь со школьными предметами. Программа технологична, валеологична, реалистична, целостна, контролируема. Стиль изложения программного материала четкий, ясный, доказательный.

Возраст учащихся, на который рассчитана данная программа, действительно соответствует уровню основного общего образования. Так как, основу программного материала составляют темы, посвященные занятиям по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, правилам выполнения упражнений, самоконтроля, элементам скоростно-силовых действий, упражнения на развитие гибкости, быстроты, силы, координации и ловкости; технико-тактической подготовке - разъяснение способов ведения состязаний, которые позволяют спортсмену наиболее эффективно реализовать свои индивидуальные возможности и достичь наиболее высокого спортивного результата, направлена на выполнение формальных комплексов (пумсе), первоначальным тактикотехническим действиям в поединке (массоги); дает базовое - психологическое развитие, образование и обучение, формирует значимые мотивы и благоприятные отношения к тренировочным заданиям и нагрузкам.

Актуальность данного материала программы очевидна, автор учитывает современные подходы в обучении и воспитании личности, дает возможность приобрести практические навыки, развивает выносливость, учит работать с различными информационными источниками, анализировать и делать выводы.

Программа не противоречит деятельности данного ОО, законодательству и правам ребенка. В целом программа физкультурно-спортивной направленности «Тхэквондо – личностное развитие» является своеобразной авторской педагогической технологией развития личности, формирующей механизм самореализации через основные области жизнедеятельности, здоровый образ жизни, общение и эмоции. Дополнительная образовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Тхэквондо – личностное развитие» может быть использована в системе общего и дополнительного образования.

Директор МКУ ИМЦ города Лабинска

С.И. Клименко

Методист МКУ ИМЦ города Лабинска

И.А. Алифанова





УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЛАБИНСКИЙ РАЙОН

П Р И К А З

от 02.04.2021 г.

№ 281

г. Лабинск

**Об итогах проведения муниципального этапа заочной краевой акции
«Физическая культура и спорт – альтернатива пагубным привычкам»**

На основании приказа управления образования администрации муниципального образования Лабинский район от 10 октября 2020 года № 610 «О проведении муниципального этапа заочной краевой акции «Физкультура и спорт – альтернатива пагубным привычкам» с 9 марта по 26 марта 2021 года проводился муниципальный этап заочной краевой акции «Физкультура и спорт – альтернатива пагубным привычкам». На основании вышеизложенного, п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить список победителей муниципального этапа заочной краевой акции «Физкультура и спорт – альтернатива пагубным привычкам» (прилагается).

2. Рекомендовать директорам МОБУ СОШ № 1 имени Героя России Н.В. Ростовского города Лабинска Лабинского района, МОБУ СОШ № 2 имени Н.Я.Василенко города Лабинска Лабинского района, МОБУ СОШ № 3 им. Е.В. Хлудеева г.Лабинска Лабинского района, МОБУ СОШ № 9 им. И.Ф. Константинова г. Лабинска, МОБУ СОШ № 28 им. Героя России С.Н. Богданченко ст. Вознесенской Лабинского района объявить благодарность педагогам, принявшим участие в конкурсе.

3. Директорам образовательных организаций, не принявшим участие в конкурсе, указать на низкую исполнительскую дисциплину.

4. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на начальника отдела правового, кадрового обеспечения и организации воспитательной работы управления образования Г.Н.Приступину.

5. Приказ вступает в силу со дня его подписания.

Исполняющий обязанности
начальник управления



А.М.Мезенцев

Приложение
Утвержден приказом управления
образования администрации
муниципального образования
Лабинский район
от 02.04.2021 года № 281

Список победителей, призеров и участников
муниципального этапа заочной краевой акции
«Физкультура и спорт – альтернатива
пагубным привычкам»

Образовательная организация	Ф.И.О. участника, должность/класс	Результат
«Лучшая добровольческая инициатива»		
МОБУ СОШ № 9 им. И.Ф. Константинова г. Лабинска	Лопатина Марина Александровна, учитель русского языка и литературы	2 место
МОБУ СОШ № 2 имени Н.Я.Василенко города Лабинска Лабинского района	Пшеничная Милана Евгеньевна, ученица 10 А класса	3 место
«Лидеры физического воспитания»		
МОБУ СОШ № 3 им. Е.В. Хлудеева г.Лабинска Лабинского района	Тищенко Александра Павловна, учитель физическ4ой культуры	1 место
«Мой любимый вид спорта»		
МОБУ СОШ № 28 им. Героя России С.Н. Богданченко ст. Вознесенской Лабинского района	Чеботарев Максим Сергеевич, ученик 4 А класса	1 место
МОБУ СОШ № 1 им. Героя России Н.В.Ростовского города Лабинска Лабинского района	Безребров Алексей Иванович, ученик 3 А класса	2 место

Начальник отдела правового,
кадрового обеспечения
и организации воспитательной работы



Г.Н. Приступина



ГРАМОТА

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЛАБИНСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР»
ГОРОДА ЛАБИНСКА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЛАБИНСКИЙ РАЙОН

НАГРАЖДАЕТСЯ

Тищенко
Александра Павловна

учитель физической культуры
МОБУ СОШ №3 им. Е.В.Хлудеева г.Лабинска
занявшая I место

в муниципальном этапе заочной краевой акции
«Физкультура и спорт-альтернатива пагубным привычкам»
в номинации «лидеры физического воспитания»

Исполняющий обязанности
начальника управления



А.М.Мезенцев

КОПИЯ
ВЕРНА

Приказ УО № 281 от 02.04.2021 г.

Директор / А.М. Мезенцев

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

Тищенко Александра Павловна

успешно освоил(а) дополнительную профессиональную образовательную программу в

ЧОУ ДПО «Институт повышения квалификации и профессиональной переподготовки» лицензия серия 78Л02 № 0001754, регистрационный номер №2799 от 10 марта 2017 года

в период с 23 ноября 2021 года по 28 декабря 2021 года

и прошёл(ла) итоговую аттестацию по программе повышения квалификации

«Теория и методика обучения физической культуре в ходе внедрения ФГОС ООО, ФГОС СОО»

УДОСТОВЕРЕНИЕ

О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

78 0637523

Документ о квалификации

в объеме 108 часов

г. Санкт-Петербург

Регистрационный номер

95161 / 2021

Дата выдачи

28 декабря 2021



Ректор

О.В. Агурева

УДОСТОВЕРЕНИЕ

о повышении квалификации

Тищенко Александра Павловна

ООО "Центр инновационного образования и воспитания"

Прошёл(ла) обучение по программе повышения квалификации

Образовательная программа включена в информационную базу образовательных программ ДПО для педагогических работников, реализуемую при поддержке Минобрнауки России.

"Коррекционная педагогика и особенности образования и воспитания детей с ОВЗ" в объеме 73 часов.

Год обучения 2021.
Город Саратов.
Дата выдачи: 23.12.2021

Генеральный директор

526-2436275



ЕДИНЫМ

КОПИЯ
ВЕРНА

Директор
И. Меркулов



РОССИЯ КАК ФЕДЕРАЦИЯ

УДОСТОВЕРЕНИЕ

О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

102315723531

Документ о квалификации

Инструкторский курс

268086

Город

Абхаз

Дата выдачи

17 февраля 2022 г.

Дергачев



Настоящее удостоверение действительно с 17.02.2022 г.

Тригенико Александр Павлович

с 02 февраля 2022 г. по 17 февраля 2022 г.

присвоен(а) повышение квалификации в (на)

ООО «Институт развития образования,

повышения квалификации и переподготовки

по дополнительному профессиональному направлению

«Деятельность тренеров по самбо и дзюдо»

в объеме

72 часа(х)

Подпись

Служба

А.Н. Серовников

Е.В. Куцкова

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

Государственное бюджетное образовательное учреждение
«Высшее профессиональное образование
«Институт развития образования» Краснодарского края
(ГБОУ ИРО Краснодарского края)

**УДОСТОВЕРЕНИЕ
О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ**

231500010997

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

Тищенко Александра Павловна

с 15 сентября 2022 г. по 28 сентября 2022 г.

прошла(а) повышение квалификации в

ГБОУ ИРО Краснодарского края

по теме **Реализация требований обновленных ФГОС НОО ФГОС ООО в**

работе учителя»

в объеме: **36 часов**

За время обучения сдад(а) зачеты и экзамены по итогам дисциплинам программы:

Наименование	Объем	Оценка
Нормативное и методическое обеспечение воспитания обучающихся ФГОС НОО ФГОС ООО	13 часов	зачтено
Выявление обновленных ФГОС НОО ФГОС ООО в предметном обучении	23 часа	зачтено

Прошла(а) стажировку в (на) _____



Дурицын

И.В. Дурицын
Претьюков Д.А.

Дата выдачи: 28 сентября 2022 г.

Регистрационный номер № 231500010997

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

Тищенко Александра Павловна

с 12 сентября 2022 г. по 27 сентября 2022 г.

прошел(а) повышение квалификации в (на)

ООО «Институт развития образования,
повышения квалификации и переподготовки»

УДОСТОВЕРЕНИЕ

О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

192417992187

Документ о квалификации

по дополнительной профессиональной программе

«Методика обучения дисциплине "Физическая
культура" в начальной, основной и средней школе в
условиях реализации ФГОС НОО, ООО и СОО нового
поколения»

Регистрационный номер

291765

Город

Абакан

Дата выдачи

27 сентября 2022 г.

в объёме

72 часа



Руководитель

Секретарь

Д.Н. Сергоманов

Е.В. Клапова

Директор А.М. Муромов