

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 56

Принята на заседании
педагогического совета МБОУ
СОШ № 56
От 07.08.2023
Протокол № 1

Утверждена
Приказом от 07.08.2023г.
№ 180-ДОП
Директор МБОУ СОШ № 56
Лаврова Е.А.
«07» августа 2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Спортивный клуб «Тхэквондо-56»**

Возраст обучающихся 7 - 16 лет
Срок реализации – 3 года

Автор-составитель:
Рекша Александр Сергеевич,
педагог дополнительного образования

Нижний Тагил
2023

1. Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тхэквондо» разработана с учетом:

- Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13») (с изменениями и дополнениями);

1.1 Направленность программы

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа **физкультурно-оздоровительной направленности «Знакомство с тхэквондо»** – по уровню освоения **ознакомительная**. Данная программа направлена на:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей в соответствии с их возрастными возможностями;
- овладение основам техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);
- отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий тхэквондо для учебно-тренировочного этапа и этапа спортивного совершенствования;
- формирование личностных компетенций обучающихся, их поведения в соответствии с общепринятыми нормами морали, гражданской и спортивной этики;
- формирование устойчивой мотивации и постоянного интереса к занятиям тхэквондо у детей и подростков, одновременно развивая двигательные качества и повышая интеллектуальные способности обучающихся.

1.2 Актуальность программы

В настоящее время резко снижен уровень здоровья детей и подростков из-за уменьшения их двигательной активности. Дефицит двигательной активности нарушает защитные функции организма, серьезно ухудшает здоровье детей. Необходимо создать условия для занятий физическими упражнениями не только на занятиях по физической культуре в детском саду, но и в дополнительное время с целью укрепления здоровья и улучшения физической подготовленности. Такой возможностью обладают дополнительные занятия по различным видам современного спорта, одним из которых является тхэквондо.

Дополнительные занятия по тхэквондо формируют у детей мотивацию на здоровый образ жизни, достижение гармоничного единства физического, психического и духовно-нравственных начал в человеке.

Тхэквондо – всемирно признанный вид восточных единоборств, овладевая которым человек в любом возрасте имеет возможность раскрыть потенциал своего тела и воспитать в себе необходимые для лидера волевые качества.

1.3 Адресат программы.

Данная дополнительная образовательная общеразвивающая программа адресована детям в возрасте от 6 до 14 лет.

1.4 Цель и задачи программы

Цель программы – формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся через обучение тхэквондо

Задачи программы:

Обучающие:

- обучение обучающихся знаниями по спортивному разделу тхэквондо, самообороне, физической культуре;
- обучение двигательным навыкам, необходимым в дальнейшем при усвоении техническим приемов тхэквондо;
- обучение разнообразным подвижным и развивающим играм, а также участие в спортивных праздниках, соревнованиях,
- умению самовыражаться;
- обучение правилам поведения на занятиях.

Развивающие:

- содействие гармоническому развитию обучающихся, укреплению здоровья, закаливанию растущего организма;
- привитие устойчивого интереса и потребности к повседневным занятиям подвижными играми, физическими упражнениями, спортом;
- формирование познавательной активности;
- развитие кондиционных и координационных способностей;
- овладение правилами судейства соревнований;
- приобретение соревновательного опыта.
- формирование социальной активности: капитан команды, старший в группе, судья по тхэквондо;

Воспитательные:

- формирование духовно-нравственных качеств личности.
- формирование личностных качеств: целеустремленность, нацеленность на результат, упорство, самообладание;
- воспитание интереса к занятиям по тхэквондо;
- воспитание уважительного отношения к партнёрам, сопернику, окружающим;
- воспитание коммуникативных навыков.

1.5. Условия реализации программы

Условия набора:

В группу Тхэквондо зачисляются все желающие дети, с 7 до 16 лет. Занятия проводятся в группах, численный состав которых не превышает 25 человек.

Наполняемость группы:

Не превышает 25 человек

Сроки реализации программы: 3 года

Режим занятий: 2 раза в неделю по 3 часа

Количество часов: 306 часов

Модуль 1 – первый год обучения – 306 часов

Модуль 2 – второй год обучения – 306 часов

Модуль 3 – третий год обучения – 306 часов

Формы организации занятий: групповая.

Формы проведения занятий: учебное занятие, учебно-практическое занятие, соревнования.

Педагогические условия для реализации программы: занятия проводятся в спортивном зале, в котором имеется все необходимое оборудование.

1. Планируемые результаты

1. Сформирован устойчивый интерес к занятиям спортом;
2. Сформированы знания о правильной осанке, о технике безопасности выполнения движений в тхэквондо, о «терминологическом аппарате» и движениях тхэквондо.
3. Выполнение физических упражнений и участие в совместных подвижных играх;
4. Выполнение начального массового разряда.
5. Владение основами техники тхэквондо, техника передвижений в основных стойках.

2. Учебный план

Модуль 1

№	Тема	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Общее кол-во часов	
1.	«Что такое тхэквондо» Вводное занятие. Знакомство с основными элементами тхэквондо. - история тхэквондо, становление олимпийского тхэквондо. Стили тхэквондо, рассказ о спортивных мероприятиях тхэквондо.	5	1	6	опрос
2.	«Техника безопасности» - Рассматривание иллюстраций. - правильное поведения в спортивном зале, взаимоотношение между юными спортсменами в ключе дружбы и помощи друг к другу. ТБ в игре и работе в парах.	2	1	3	опрос
3.	«Общая физическая подготовка» - разогревающая часть, прыжковые упражнения, упражнения сидя, упражнения стоя, комбинирующие упражнения, возрастание повторений различных упражнений.	3	95	98	тестовые задания
4.	"Базовые упражнения тхэквондо" - начальные стойки, передвижение в начальных стойках, блоки руками, блоки в передвижениях. - ОФП; - растяжка, маховые упражнения, комбинирующие маховые упражнения.	3	95	98	тестовые задания
5	"Подвижные игры" : Игровые занятия. Игры, включающие базовую технику Тхэквондо (ВТФ): "Пятнашки в парах", "Кто точнее", "Кто быстрее", "Лидер"	3	95	98	соревнования

6	Подведение итогов обучения. Открытое занятие	1	2	3	открытое занятие
Итого:		17	289	306	

Модуль 2

№	Тема	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Общее кол-во часов	
1.	«Что такое тхэквондо» Вводное занятие. Знакомство с основными элементами тхэквондо. - история тхэквондо, становление олимпийского тхэквондо. Стили тхэквондо, рассказ о спортивных мероприятиях тхэквондо.	5	1	6	опрос
2.	«Техника безопасности» - Рассматривание иллюстраций. - правильное поведения в спортивном зале, взаимоотношение между юными спортсменами в ключе дружбы и помощи друг к другу. ТБ в игре и работе в парах.	2	1	3	опрос
3.	«Общая физическая подготовка» - разогревающая часть, прыжковые упражнения, упражнения сидя, упражнения стоя, комбинирующие упражнения, возрастание повторений различных упражнений.	3	95	98	тестовые задания
4.	"Базовые упражнения тхэквондо" - начальные стойки, передвижение в начальных стойках, блоки руками, блоки в передвижениях. - ОФП ; - растяжка, маховые упражнения, комбинирующие маховые упражнения.	3	95	98	тестовые задания
5	"Подвижные игры" : Игровые занятия. Игры, включающие базовую технику Тхэквондо (ВТФ): "Пятнашки в парах", "Кто точнее", "Кто быстрее", "Лидер"	3	95	98	соревнования
6	Подведение итогов обучения. Открытое занятие	1	2	3	открытое занятие

Итого:	17	289	306	
---------------	----	-----	-----	--

Модуль 3

№	Тема	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Общее кол-во часов	
1.	«Что такое тхэквондо» Вводное занятие. Знакомство с основными элементами тхэквондо. - история тхэквондо, становление олимпийского тхэквондо. Стили тхэквондо, рассказ о спортивных мероприятиях тхэквондо.	5	1	6	опрос
2.	«Техника безопасности» - Рассматривание иллюстраций. - правильное поведения в спортивном зале, взаимоотношение между юными спортсменами в ключе дружбы и помощи друг к другу. ТБ в игре и работе в парах.	2	1	3	опрос
3.	«Общая физическая подготовка» - разогревающая часть, прыжковые упражнения, упражнения сидя, упражнения стоя, комбинирующие упражнения, возрастание повторений различных упражнений.	3	95	98	тестовые задания
4.	"Базовые упражнения тхэквондо" - начальные стойки, передвижение в начальных стойках, блоки руками, блоки в передвижениях. - ОФП; - растяжка, маховые упражнения, комбинирующие маховые упражнения.	3	95	98	тестовые задания
5	"Подвижные игры" : Игровые занятия. Игры, включающие базовую технику Тхэквондо (ВТФ): "Пятнашки в парах", "Кто точнее", "Кто быстрее", "Лидер"	3	95	98	соревнования
6	Подведение итогов обучения. Открытое занятие	1	2	3	открытое занятие
Итого:		17	289	306	

3. Содержание программы

1. Тема: Что такое тхэквондо

Форма: вводное занятие.

Теория:

- Ознакомление с историей тхэквондо, олимпийского движения тхэквондо.
- Виды и направленность тхэквондо. Ознакомление соревновательной системы тхэквондо. Правила поединков.

Практика:

- Просмотр видеороликов и фильмов о тхэквондо.
- Иллюстрации и фотоматериал спортсменов тхэквондо и паратхэквондо.

Материально-техническое оснащение:

- Иллюстрации.
- Видеофильмы.

2. Тема: Техника безопасности

Форма: учебное занятие, игра.

Теория:

- правила поведения в спортивных залах, на спортивных площадках.
- ознакомление с начальными принципами безопасности и поведения при выполнении упражнений. Техника безопасности работы в парах. (как правильно стоять, правильно распределять вес своего тела и чувства равновесия, безопасное падения при потере равновесия).

Практика:

- Показ и демонстрация действий правильного выполнения движений в различных ситуациях. Работа в парах и объяснение правильного взаимодействия. (Равновесие, устойчивость, управление тела и его частей при неожиданных ситуациях).

Материально-техническое оснащение:

- мяч;
- скакалка;
- гимнастическая скамейка.

3. Тема: Общая физическая подготовка

Форма: учебное занятие.

Теория:

- Ознакомление с общими развивающими упражнениями.
- Как подготовить тело и дух к безопасному выполнению упражнений.

Практика:

- Подготовка стопы к нагрузкам (ходьба на пятках, на носках, на ребре стопы, внутренней части стопы)
- Разогревающие упражнения (бег, забегания, приставные шаги, захлест голени, поднятие колен к груди попеременно с каждой ноги).
- Прыжковые упражнения (подскоки, многоскоки, прыжки на одной ноге).
- Упражнения сидя (бабочка, книжка, наклоны туловища к вытянутым ногам, к согнутым ногам, подтягивание стопы к груди, постановка стопы на внутреннюю часть бедра с последующими наклонами).

4. Тема: Базовые упражнения тхэквондо

Форма: учебно-тренировочное занятие.

Теория:

- Рассказ о начальных стойках и передвижениях тхэквондо, контроль положения тела в стойках. Блоки руками(верхний, нижний блок, передвижение в стойках с блоками руками) Практика:
- начальные стойки (стока шага, стока всадника, передвижение в стоке шага вперед и назад, постановка рук в стоке шага, постановка рук в стоке всадника)
- движение рук в правильном направлении при движении и со сменой стойки.
- ОФП (укрепление мышечного каркаса, отжимания, пресс)

5. Тема: Подвижные игры

Форма: учебное занятие.

Теория:

- Ознакомление с различными видами подвижных игр, правила, поведения юных спортсменов в игре, этикет.

Практика:

- Подвижные игры, включающие базовую технику Тхэквондо (ВТФ). "Пятнашки в парах", "Кто точнее", "Кто पहले", усложнение правил в игре, (каждый из учащихся выбирается лидером и по заданию игры проявляет качества лидера. Цель - прививать инициативу у ребенка в общем внимании своих сверстников и умение быть услышанным, а также способствовать развитию качеств лидера в широком аспекте этого понятия.

Материально-техническое оснащение:

- Аудиозаписи для игр.
- Мяч.

6. Тема: Подведение итогов

Форма: комплексно-проверочное занятие, игра.

Теория:

- Определение степени овладения знаниями о том, что такое здоровье, что надо делать, чтобы не заболеть.

Знание упражнений. Знание начальных базовых упражнений тхэквондо (блоки руками, стойки "всадника", "стойка шага", "верхний блок", нижний блок"

Практика:

- Демонстрация усвоенных навыков.

4.4 Календарно – тематическое планирование

Модуль 1

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1. Тема: Что такое тхэквондо		6
1.1.	Вводное занятие. Знакомство с главными составляющими занятий по тхэквондо.	6
2. Тема: Техника безопасности		3
2.1.	Знакомство с техникой безопасности и правилами поведения в спортивном зале. Ознакомление с начальными принципами безопасности и поведения при выполнении упражнений.	1
2.2.	Знакомство с ритуалом начала и окончания тренировки. Знакомство с базовыми командами на тренировке.	1
2.3.	Разучивание базовых команд тхэквондо.;	1
3. Тема: Общая физическая подготовка		98

3.1.	ОФП по типу круговой тренировки. Упражнения на развитие гибкости, упражнения в положении сидя.	16
3.2.	ОФП, прыжковая техника с двух ног. Подвижные игры «Кто первый», «Кто внимательнее» и др.	16
3.3.	ОФП, виды стоек в тхэквондо. Отработка основной стойки «Всадник» базовой техники.	16
3.4.	ОФП, виды стоек в тхэквондо. Отработка основной стойки «Всадник» базовой техники.	16
3.5.	ОФП по типу прыжковой разминки. Упражнения на развитие гибкости. Закрепление передвижения в стойках (движение вперед).	17
3.6.	Прыжковая разминка, упражнения на гибкость. Передвижения в стойках (движение вперед). Упражнения для укрепления мышц ног.	17
4. Тема: Базовые упражнения тхэквондо		98
4.1.	Индивидуальные занятия. Отработка базовой техники блоков/ударов.	16
4.2.	Отжимание.	16
4.3.	Беговая разминка. ОФП, поперечный шпагат, махи ногами в высоту, приседания. Упражнения для укрепления мышц. Техника смены стоек при выполнении упражнений.	16
4.4.	Прыжковая разминка, упражнения на гибкость. Передвижения в стойках (движение вперед). Упражнения для укрепления мышц ног.	16
4.5.	Беговая разминка. ОФП, поперечный шпагат, махи ногами в высоту, приседания. Упражнения для укрепления мышц кора. Техника смены стоек при выполнении упражнений.	16
4.6.	Специальная физическая подготовка, упражнения для развития реакции. Упражнения на развитие координации. Основная боевая стойка «Всадник», все виды передвижения в стойке (смена стойки, движение вперед/назад).	16
4.7.	Прыжковая разминка, упражнения для развития скоростной реакции. Работа над передвижениями в стойке в парах (уход, подход, смена стойки).	17
5. Тема: Подвижные игры		98
5.1.	Командные игры. Упражнения для развития скоростной реакции.	32
5.2.	Ознакомление с различными видами подвижных игр, правила, поведения юных спортсменов в игре, этикет.	32
5.3.	Командные игры и упражнения на развитие скоростной реакции. Работа в парах. Отработка основных технических элементов тхэквондо.	34
6. Тема: Подведение итогов		3
6.1.	Определение степени овладения знаниями о том, что такое здоровье, что надо делать, чтобы не заболеть. Знание упражнений.	1
6.2.	Открытое занятие	2
ИТОГО		306 часов

Модуль 2

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1. Тема: Что такое тхэквондо		6
1.1.	Вводное занятие. Знакомство с главными оставляющими занятий по тхэквондо.	6
2. Тема: Техника безопасности		3
2.1.	Знакомство с техникой безопасности и правилами поведения в спортивном зале. Ознакомление с начальными принципами безопасности и поведения при выполнении упражнений.	1
2.2.	Знакомство с ритуалом начала и окончания тренировки. Знакомство с базовыми командами на тренировке.	1
2.3.	Разучивание базовых команд тхэквондо.;	1
3. Тема: Общая физическая подготовка		98
3.1.	ОФП по типу круговой тренировки. Упражнения на развитие гибкости, упражнения в положении сидя.	16
3.2.	ОФП, прыжковая техника с двух ног. Подвижные игры «Кто первый», «Кто внимательнее» и др.	16
3.3.	ОФП, виды стоек в тхэквондо. Отработка основной стойки «Всадник» базовой техники.	16
3.4.	ОФП, виды стоек в тхэквондо. Отработка основной стойки «Всадник» базовой техники.	16
3.5.	ОФП по типу прыжковой разминки. Упражнения на развитие гибкости. Закрепление передвижения в стойках (движение вперед).	17
3.6.	Прыжковая разминка, упражнения на гибкость. Передвижения в стойках (движение вперед). Упражнения для укрепления мышц ног.	17
4. Тема: Базовые упражнения тхэквондо		98
4.1.	Индивидуальные занятия. Отработка базовой техники блоков/ударов.	16
4.2.	Отжимание.	16
4.3.	Беговая разминка. ОФП, поперечный шпагат, махи ногами в высоту, приседания. Упражнения для укрепления мышц. Техника смены стоек при выполнении упражнений.	16
4.4.	Прыжковая разминка, упражнения на гибкость. Передвижения в стойках (движение вперед). Упражнения для укрепления мышц ног.	16
4.5.	Беговая разминка. ОФП, поперечный шпагат, махи ногами в высоту, приседания. Упражнения для укрепления мышц кора. Техника смены стоек при выполнении упражнений.	16
4.6.	Специальная физическая подготовка, упражнения для развития реакции. Упражнения на развитие координации. Основная боевая стойка «Всадник», все виды передвижения в стойке (смена стойки, движение вперед/назад).	16
4.7.	Прыжковая разминка, упражнения для развития скоростной реакции. Работа над передвижениями в стойке в парах (уход, подход, смена стойки).	17
5. Тема: Подвижные игры		98
5.1.	Командные игры. Упражнения для развития скоростной реакции.	32

5.2.	Ознакомление с различными видами подвижных игр, правила, поведения юных спортсменов в игре, этикет.	32
5.3.	Командные игры и упражнения на развитие скоростной реакции. Работа в парах. Отработка основных технических элементов тхэквондо.	34
6. Тема: Подведение итогов		3
6.1.	Определение степени овладения знаниями о том, что такое здоровье, что надо делать, чтобы не заболеть. Знание упражнений.	1
6.2.	Открытое занятие	2
ИТОГО		306 часов

Модуль 3

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1. Тема: Что такое тхэквондо		6
1.1.	Вводное занятие. Знакомство с главными составляющими занятий по тхэквондо.	6
2. Тема: Техника безопасности		3
2.1.	Знакомство с техникой безопасности и правилами поведения в спортивном зале. Ознакомление с начальными принципами безопасности и поведения при выполнении упражнений.	1
2.2.	Знакомство с ритуалом начала и окончания тренировки. Знакомство с базовыми командами на тренировке.	1
2.3.	Разучивание базовых команд тхэквондо.;	1
3. Тема: Общая физическая подготовка		98
3.1.	ОФП по типу круговой тренировки. Упражнения на развитие гибкости, упражнения в положении сидя.	16
3.2.	ОФП, прыжковая техника с двух ног. Подвижные игры «Кто первый», «Кто внимательнее» и др.	16
3.3.	ОФП, виды стоек в тхэквондо. Отработка основной стойки «Всадник» базовой техники.	16
3.4.	ОФП, виды стоек в тхэквондо. Отработка основной стойки «Всадник» базовой техники.	16
3.5.	ОФП по типу прыжковой разминки. Упражнения на развитие гибкости. Закрепление передвижения в стойках (движение вперед).	17
3.6.	Прыжковая разминка, упражнения на гибкость. Передвижения в стойках (движение вперед). Упражнения для укрепления мышц ног.	17
4. Тема: Базовые упражнения тхэквондо		98
4.1.	Индивидуальные занятия. Отработка базовой техники блоков/ударов.	16
4.2.	Отжимание.	16
4.3.	Беговая разминка. ОФП, поперечный шпагат, махи ногами в высоту, приседания. Упражнения для укрепления мышц. Техника смены стоек при выполнении упражнений.	16
4.4.	Прыжковая разминка, упражнения на гибкость. Передвижения в стойках (движение вперед). Упражнения для укрепления мышц ног.	16

4.5.	Беговая разминка. ОФП, поперечный шпагат, махи ногами в высоту, приседания. Упражнения для укрепления мышц кора. Техника смены стоек при выполнении упражнений.	16
4.6.	Специальная физическая подготовка, упражнения для развития реакции. Упражнения на развитие координации. Основная боевая стойка «Всадник», все виды передвижения в стойке (смена стойки, движение вперед/назад).	16
4.7.	Прыжковая разминка, упражнения для развития скоростной реакции. Работа над передвижениями в стойке в парах (уход, подход, смена стойки).	17
5. Тема: Подвижные игры		98
5.1.	Командные игры. Упражнения для развития скоростной реакции.	32
5.2.	Ознакомление с различными видами подвижных игр, правила, поведения юных спортсменов в игре, этикет.	32
5.3.	Командные игры и упражнения на развитие скоростной реакции. Работа в парах. Отработка основных технических элементов тхэквондо.	34
6. Тема: Подведение итогов		3
6.1.	Определение степени овладения знаниями о том, что такое здоровье, что надо делать, чтобы не заболеть. Знание упражнений.	1
6.2.	Открытое занятие	2
ИТОГО		306 часов

5. Оценочные материалы.

5.1 Диагностика двигательных навыков дошкольников

Уровень развития основных навыков двигательных упражнений оценивается с помощью тестирования умений и навыков детей. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений по методике. Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1 секунды. В спортивном зале определяются зоны - станции выполнения упражнений. Оценка двигательной подготовленности проводится два раза в год (начало/конец года). Допустимо проводить оценку и по мере решения каждой конкретной задачи обучения.

Форма контроля:

- опрос по технике безопасности
- опросы
- тестовые задания
- соревнования

Оценка двигательных навыков дошкольников

Контрольные упражнения

Навык	Контрольное упражнение
Легкоатлетические	Попеременно приставной шаг
	Челночный бег

Прыжковые	Подскок с выносом стопы, многоскок
	Вращение более, чем на 360 градусов
Гимнастические	Мостик,
	Шпагаты
	Корзинка
	Отжимания
Силовые	пресс руки за головой
	гусиный шаг
	прыжок с полуприсяди
Технические	Стойка «Всадника»
	стойка «Шага» Апсаги
	Верхний блок
	Апкуби

Шкала оценок двигательных навыков детей:

1 балл - ребенок, после обучения, с помощью педагога, не может выполнить упражнение, отказывается от выполнения упражнения, протестные реакции и др. – (навык не сформирован) – низкий уровень;

2 балла - ребенок, после обучения, с помощью педагога, выполняет упражнение, но недостаточно правильно (навык в стадии формирования) – низкий уровень;

3 балла – ребенок с помощью педагога, правильно выполняет упражнение, отвечает на вопрос и др. – (навык недостаточно сформирован) – средний уровень;

4 балла - ребенок самостоятельно и правильно выполняет упражнение – (навык сформирован) – высокий уровень

- Основной критерий оценки – правильность и степень самостоятельности выполнения упражнений ребенком, умение принимать и использовать помощь педагога.

Принцип динамического характера педагогической диагностики -выявление «зоны актуального развития» и «зоны ближайшего развития» ребенка (по Л.С. Выготскому)

6. Учебно- методическое обеспечение Программы

В программе предусматривается освоение не только объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления занимающихся на основе формирования умственных действий, посредством анализа, синтеза, оценки обстановки, принятия решений из данных наблюдений за действиями противников, а также оценкой своих возможностей. Структурирование учебного материала программы построено по принципу «расширяющейся спирали», благодаря чему одна и та же мыслительная операция отрабатывается на занятиях периодически многократно, причем содержание постепенно усложняется и расширяется за счет обогащения новыми компонентами, на основе углубленной проработки каждого двигательного действия. При этом мыслительной операцией является акт мышления, благодаря которому решается элементарная задача, неразложимая на более простые.

Учебный материал представлен по видам подготовки: технико-тактической, физической, психологической, методической, соревновательной. В технико-тактической подготовке предусматривается изучение техники и тактики тхэквондо. Физическая подготовка включает специальную физическую подготовку и общую физическую подготовку. Специальная физическая подготовка представлена средствами, принадлежащими тхэквондо, общая-средствами других видов двигательной деятельности. Психологическая подготовка составлена из материалов для развития волевых и нравственных качеств.

На теоретических занятиях тхэквондист овладевает историческим опытом и теоретическими компонентами методические основы (планирование, методы обучения, тактику), овладевает способами наблюдения, регистрации и обобщения тренировочных и соревновательных данных.

Занятия подразделяются на

- учебные,
- учебно -тренировочные,
- контрольные

На **учебных занятиях** изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми ударами, способами защиты, техническими действиями. В тренировочных занятиях многократно повторяются хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляют их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения.

Учебно-тренировочные занятия представляют собой тип занятий, объединяющий учебные и тренировочные занятия. В них осваивают новый учебный материал и закрепляют пройденный.

Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности юного тхэквондиста по разделам подготовки - технической, тактической, физической, волевой.

6.1. Методы организации учебно-воспитательного процесса

1. Словесные методы:	2. Наглядные методы:	3. Практические методы:
- рассказ - объяснение - беседа	- метод демонстрации	- упражнения - подвижные игры

6.2. Принципы организации обучения:

1. Принцип индивидуальности.
2. Принцип доступности.
3. Принцип систематичности.
4. Принцип активности.
5. Принцип последовательности.
6. Принцип эмоционального благополучия каждого ребенка.
7. Принцип научности.
8. Принцип оздоровительной направленности.

6.3 Материально-техническое обеспечение

Технические средства обучения: магнитофон, фонотека, компьютер, мультимедиа, интернет и т.д.

Оборудование: шведская стенка, наклонная доска – 2 шт., канат – 2 шт., маты гимнастические – 2 шт., скамья гимнастическая – 3 шт., кубики -20 шт., доска ребристая – 3 шт., ракетки.

Инвентарь: фитболы – 12 шт., канат – 2 шт., скакалки - 15 шт., теннисные ракетки - 4 шт., теннисные шарики – 31 шт., теннисные мячи - 9 шт., бадминтон 4 набора, дуги – 3 шт., обручи – 20 шт., кегли 30 шт., 3 гимнастические палки 50 шт., мячи – большие - 12 шт, средние - 9 шт., маленькие - 30 шт., пластмассовые - 30 шт., волейбольные - 3 шт, баскетбольные - 2 шт.

Нестандартное оборудование: орехи, шишки, ленты, корригирующие дорожки.

Демонстрационное оборудование: иллюстрации по темам занятий.

7. Список используемой литературы

1. Глейberman А.Н. Игры для детей.-М.: Физкультура и спорт, 2006.
2. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры.-М.: СпортАкадемПресс, 2002.
3. 500 игр и эстафет.-М.: Физкультура и спорт, 2000.- 304.

4. Тхэквондо (ВТФ). Примерная программа спортивной подготовки для общеобразовательных учреждений (СДЮСШОР, ШВСМ и др.). - М.: Советский спорт, 2007.
5. Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры / Серия «Книга для учителя». – Ростов н/Д: «Феникс», 2003.
6. Чой Сунг Мо. Тхэквондо для начинающих. Издательство «Феникс». 2005.
7. Александр Шубский. Евгений Ключников. ЧУНБИ-УНДОН «Универсальная разминка и глубокая растяжка в боевых искусствах». - М.:ООО Издательский дом «Ра-Библос», 2008.
8. Тхэквондо для детей. – Новосибирск 1996.
9. Детское тхэквондо. Пособие для юных спортсменов (составитель Атанов Г.К.) – Павлодар: ТОО НПФ «ЭКО», 2004.
- 10.Тэквондо. Базовый курс/ Дук Сунн Сон, Роберт Дж. Кларк. – Пер. с англ. Ю. Григорьевой. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004.- 384 с.: ил.- (Боевые искусства).
11. Чой Сунг Мо. Гибкость в боевых искусствах / Серия «Мастера боевых искусств». – Ростов н/Д: «Феникс», 2003. – 224 с.
12. Назаренко Л.Д., Лапшанов А.В., Чехалин И.В. Устойчивость тела в спортивных единоборствах (на примере тхэквондо). Учебно-методическое пособие. – Ульяновск: ООО «Издательский центр «Пресса», 2005. – 48 с.
13. Ингерлейб М.Б. Боевые искусства и самооборона для детей / Серия «Мастера боевых искусств» - Ростов н/Д: «Феникс», 2002. – 128 с.
14. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: ФИС, 1985.
15. Программы образовательных учреждений. Физическое воспитание учащихся 1-11 классов. Под. Ред. В.И.Лях, Л.Б.Кофман, Г.Б. Мейнсон. – М.: Просвещение 1996, с.256.
16. Назаренко Л.Д. Физиология физического воспитания. – Ульяновск: 2000, с.144.
17. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов.М.: ФИС. 1974,с.232.
- 18.Тэквондо. Базовый курс / Дук Сунг Сон, Роберт Дж. Кларк. – Пер. с англ. Ю. Григорьевой. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004. -384.: ил. – (Боевые искусства).
19. Литманович А.В., Штучная Е.Б. Восточные виды гимнастики. Учебное пособие. Ч.1.Гимнастика тайцзицюань. – Омск: СибГАФК, 1995. - 48 с.
20. Правила соревнований по тхэквондо (ВТФ). Под общим руководством Цой Мен Чера.
21. Чой Сунг Мо, Глебов Е.И. М 74 Тхэквондо: основы олимпийского спарринга / Серия «Мастера боевых искусств». – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2002. – 320 с.
22. А. Шубский, Е.Ключников. Ш95 Чунби Ундон. Универсальная разминка и глубокая растяжка в боевых искусствах. – М.: ООО Издательский дом «Ра-Библос», 2008. 48 с.
23. Л.В.Волков. Теория и методика детского и юношеского спорта. Издательство «Олимпийская литература», 2002. 24.Галицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультуры в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицина.- М.:, 2005.-143с.