Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 580 Приморского района Санкт-Петербурга

Проспект Авиаконструкторов, дом 29, кор. 3, лит. А., Санкт-Петербург, 197373 Тел/факс: 3070879, e-mail: admin@school-580.ru, http://school-580.ru

РАЗРАБОТАНО И ПРИНЯТО
Педагогическим советом
ГБОУ школы № 580
Приморского района
Санкт-Петербурга
(Протокол от 20.05.2025 №9)

УТВЕРЖДЕНА
Приказом ГБОУ школы № 580
Приморского района
Санкт-Петербурга
от 20.05.2025 № 36/7-о
Директор

И.С. Петров

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 009EBC1DDA6D3F4E6C158D9C94C3ACBEAF
Владелец: Петров Игорь Сергеевич
Действителен: с 09.07.2024 до 02.10.2025

Дополнительная общеразвивающая программа по платным образовательным услугам

«ОЛИМПИЙСКОЕ ТХЭКВОНДО»

Срок освоения:1 год
Возраст обучающихся: 6-12 лет

Разработчик: Аллалыев Максат Аннагелдиевич
педагог дополнительного образования

2025

Пояснительная записка

Программа разработана на основе действующих нормативно-правовых документов.

Направленность ДОП: физкультурно-спортивная.

Адресат ДОП

На обучение принимаются обучающиеся (мальчики и девочки) 6-12 лет, имеющие справку от врача с допуском к занятиям физической культурой без ограничения и специального отбора, мотивированного к данной предметной области. Наличие специальных способностей в данной предметной области не требуется.

Актуальность реализации ДОП

В последние годы значительно вырос интерес обучающихся к занятиям различными видами единоборств. Тхэквондо занимает достойное место в ряду боевых искусств. Данный вид спорта входит в олимпийскую программу начиная с 2000 года. Характерная особенность данного вида единоборств — активное использование ног; причём как для ударов, так и для блоков. Сборная команда России является одним из мировых лидеров в данном виде спорта, что показали олимпийские игры 2020, где национальная команда завоевала 2 золотых, 1 серебряную и 1 бронзовую медали.

Программа «Олимпийское тхэквондо» соответствует социальному заказу общества и ориентацию на удовлетворение физкультурно-оздоровительной потребности детей и родителей, прививанию здорового образа жизни обучающихся, а также подготовке спортивного резерва в городские и национальные сборные детей в зависимости от возраста. Также следует отметить, что современные дети ведут малоподвижный образ жизни в условиях агрессивной информационной среды. Вовлечение детей к занятиям в спортивной секции формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, способствует повышению самооценки. Тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от урока физической культуры, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребенок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического и творческого мышления.

Отличительные особенности

- обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;
- достижение высокой моторной плотности и заинтересованности каждого спортсмена в достижении поставленных целей;
- психологическая подготовка занимающихся: устранение страха перед сложными упражнениями элементами единоборства, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности
- формирование устойчивого интереса к дальнейшим занятиям тхэквондо, получению черного пояса и выступлениям на соревнованиях в данном виде спорта.

Уровень освоения ДОП: общекультурный

Объем и срок реализации программы

Объем: 96 часов

Срок: 1 год

Цель программы: Создание условий для развития физических и личностных качеств, нравственных и духовных сил юных спортсменов, формирование спортивной культуры и культуры здоровья, создание условий для получения начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта для дальнейшего освоения этапов спортивной подготовки, воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к боевым искусствам.

Задачи

Обучающие задачи:

- познакомить обучающихся с базовой техникой тхэквондо
- дать представление о формах поведения в тех или иных ситуациях.
- подготовить обучающихся к аттестациям на пояса и выступлению на соревнованиях

Развивающие задачи:

- создать необходимые условия для физического развития обучающихся;
- создать необходимые условия для развития координации, выносливости, силы и уверенности в себе.

Воспитательные задачи:

- способствовать формированию навыков дисциплины, самоорганизации и умения действовать в сложных и экстремальных ситуациях;
- воспитывать культуру здорового образа жизни;
- оказать содействие в воспитании силы воли, мужества, стойкости характера и в стремлении добиваться поставленных целей.

Планируемые результаты:

Личностные:

- у обучающихся сформируются навыки дисциплины, самоорганизации и умения адекватно действовать в сложных и экстремальных ситуациях;
- у обучающихся разовьются такие качества, как: сила воли, мужества, стойкость характера и стремление добиваться поставленных целей;
- у обучающихся сформируются общечеловеческие нормы морали и нравственности.

Метапредметные:

- у обучающихся повысятся показатели физического развития;
- у обучающихся разовьются: координация, выносливость, пластичность, гибкость, сила и уверенность в себе.

Предметные:

- обучающиеся познакомятся и усвоят основные приемы тхэквондо;
- обучающиеся получат представление о правильных формах поведения в различных ситуациях;
- обучающиеся овладеют методами самообороны;
- обучающиеся овладеют техникой выполнения специальных физических упражнений.

Организационно-педагогические условия реализации ДОП

Язык реализации ДОП: в соответствии с Уставом ГБОУ школа № 580 Приморского района Санкт-Петербурга программа реализуется на государственном языке РФ - русском.

Форма обучения: очная

Условия приема на обучение

Обучающиеся 6-12 лет, не имеющие медицинских противопоказаний

Условия формирования групп (количественно)

15-20 обучающихся в группе, группы могут быть как одновозрастные, так и разновозрастные. Перевод обучающихся на следующий год обучения после успешного освоения программы осуществляется приказом по образовательному учреждению. В первый год обучения обучающиеся будут разделены на две группы исходя из возраста обучающихся. В дальнейшем, перевод обучающихся в следующую группу будет происходить не только исходя из возраста, но также из умений и усвоенных навыков.

Формы проведения занятий

- теоретическое – лекции, беседы;
- практическое – упражнения, подвижные игры, соревнования и т.п.

Формы организации деятельности детей на занятии

фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение); групповая: организация работы в группах, в том числе в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося, коллективная: организация взаимодействия между всеми детьми одновременно в формате экзамена или показательного выступления

Материально-техническое оснащение:

Техническое оснащение, дидактический материал:

1. Скакалки, мячи, гимнастические палки, лапы.
2. Аптечка.
3. Таймер-секундомер.
4. Гимнастическая стенка.
5. Гимнастические скамейки.
6. Аудиоаппаратура.
7. Аудиозаписи.

Учебно-методический материал для спортивного зала:

1. Научно - методическая литература;
2. Документы планирования учебного процесса (рабочая программа, календарно-тематический план);
3. Видеозаписи.

Кадровое обеспечение:

Педагог дополнительного образования, обладающий квалификацией, умениями, знаниями, определенными Профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 г. № 652н).

Учебный план

№	Раздел, тема	Количество часов			Формы контроля
		Практика	Теория	Всего	
	1 год обучения				
1	Вводное занятие, профилактика травматизма, инструкция по технике безопасности	1	1	2	Входной
2	Основы и терминология олимпийского тхэквондо	2	1	3	Текущий, промежуточный
3	Общая физическая подготовка (ОФП)	27	1	28	Текущий, промежуточный
4	Специальная физическая подготовка (СФП)	27	1	28	Текущий, промежуточный
5	Технико-тактическая подготовка (ТТП)	25	1	26	Текущий, промежуточный
6	Спаррингова подготовка	7	1	8	Текущий, промежуточный
7	Итоговое занятие	1	-	1	итоговый
	Итого за 1 год обучения	90	6	96	

УТВЕРЖДЕН
Приказом №36/7-о от 20.05.2025
Директор ГБОУ школа 580
Приморского района Санкт-Петербурга

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«*Олимпийское тхэквондо*»
на 2025-2026 учебный год

Педагог Аллалыев Максат Аннагелдиевич

Срок освоения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2025	31.05.2026	32	96	96	В соответствии с расписанием занятий, 3 раза в неделю по 1 часу. Продолжительность одного часа 40 минут.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 580 Приморского района Санкт-Петербурга

Проспект Авиаконструкторов, дом 29, кор. 3, лит. А., Санкт-Петербург, 197373 Тел/факс: 3070879, e-mail:admin@school-580.ru, http://school-580.ru

РАЗРАБОТАНО И ПРИНЯТО
Педагогическим советом
ГБОУ школы № 580
Приморского района
Санкт-Петербурга
(Протокол от 20.05.2025 №9)

УТВЕРЖДЕНА
Приказом ГБОУ школы № 580
Приморского района
Санкт-Петербурга
от 20.05.2025 № 36/7-о
Директор
_____
И.С. Петров

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
по платным образовательным услугам

«ОЛИМПИЙСКОЕ ТХЭКВОНДО»

Срок освоения:1 год
Возраст обучающихся: 6-12 лет

Разработчик: Аллалыев Максат Аннагелдиевич,
педагог дополнительного образования

2025

Рабочая программа

Задачи

Обучающие задачи:

- познакомить обучающихся с базовой техникой тхэквондо
- дать представление о формах поведения в тех или иных ситуациях.
- подготовить обучающихся к аттестациям на пояса и выступлению на соревнованиях

Развивающие задачи:

- создать необходимые условия для физического развития обучающихся;
- создать необходимые условия для развития координации, выносливости, силы и уверенности в себе.

Воспитательные задачи:

- способствовать формированию навыков дисциплины, самоорганизации и умения действовать в сложных и экстремальных ситуациях;
- воспитывать культуру здорового образа жизни;
- оказать содействие в воспитании силы воли, мужества, стойкости характера и в стремлении добиваться поставленных целей.

Содержание программы:

1. **Вводное занятие, инструкция по технике безопасности.**

   Теория (1 час). Знакомство обучающихся друг с другом и с педагогом. Организационные вопросы. План и порядок работы объединения. Техника безопасности

   Методы и приемы: беседа, демонстрация, тестирование.
   Форма подведения итогов: опрос, практическое задание.

2. **Основы и терминология олимпийского тхэквондо**.

   Правила и понятия, терминология олимпийского тхэквондо, краткие исторические сведения о истории тхэквондо, как боевого искусства и вида спорта. Пути развития современного тхэквондо. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки.

   Методы и приемы: беседа, инструктаж.
   Форма подведения итогов: опрос, практическое задание.

3. **Общая физическая подготовка.**

   Строевые упражнения. Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса: отжимания подтягивания. Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивания, выпады на одну ногу, упражнение бурпи. Упражнения для брюшного пресса: поднимание корпуса из упора лежа, поднимание ног вверх, поднимание согнутых ног в угол в висе на шведской стенке. Упражнения на развитие силы мышц спины: в положении лежа на животе поднимание плеч вверх, в положении лежа на боку поднимание корпуса вверх. Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Легкоатлетические упражнения. Бег. Низкий старт и стартовый разбег. Челночный бег. Бег на дальние дистанции. Упражнения в висах и упорах. Из виса хватом сверху подтягивание. Спортивные игры (Вышибалы, пятнашки и т.д.), эстафеты. Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств: Упражнения для развития прыгучести.

Методы и приемы: объяснение, наглядная демонстрация, показ способов действия, работа под руководством педагога.

Форма подведения итогов: тестирование, практическое задание.

4. **Специальная физическая подготовка.**

Прыжковые упражнения, в том числе прыжки со скакалкой, прыжки вверх на месте и с разножкой, работа на координационной лестнице, на скамейке, передвижения в степе, в атаку и контратаку, статодинамические упражнения для ног. Челночный бег на 20, 30, 40, 50 метров, в том числе в сочетании с ОРУ, упражнения на повышение подвижности суставов, в особенности на тазобедренный сустав растяжка на все виды шпагатов (продольный, поперечный, полушпагат), упражнение «бабочка». Статические упражнения на удержание ноги, направленные на укрепление суставов.

Методы и приемы: объяснение, наглядная демонстрация, показ способов действия, работа под руководством педагога.

Форма подведения итогов: тестирование, практическое задание.

5. **Технихо-тактическая подготовка.**

Освоение базовой техники тхэквондо: стойки, блоки и удары руками, удары ногами: прямые, боковые передней и задней ногой, удары с переводом ноги, круговые удары, удары ногами с разворотом на 180 и 360 градусов, отработка ударов по специальному инвентарю (ракетки, лапы, подушки), Передвижения в степе, в атаку и контратаку, передвижения в степе в парах, имитация спаринга, упражнения на развитие координации и техники перемещения

Методы и приемы: объяснение, наглядная демонстрация, показ способов действия, работа под руководством педагога.

Форма подведения итогов: тестирование, практическое задание.

6. **Спарринговая подготовка**

Практическое применение технико-тактической подготовки в спаринге в парах; отработка полноконтактных ударов и связок с применением защитной экипировки; спаринговые задания; спарринги.

Методы и приемы: объяснение, наглядная демонстрация, показ способов действия, работа под руководством педагога.

Форма подведения итогов: тестирование, практическое задание.

7. **Итоговое занятие:**

Аттестация на пояс, выполнение контрольных нормативов.

Форма подведения итогов: аттестация

Календарно-тематический план

№	Тема Занятия	Количество часов	Дата по программе	Дата по факту	Вид контроля	Форма контроля
Вводные занятие, профилактика травматизма, инструкция по технике безопасности						
1	Водное занятие, техника безопасности труда	1			Входной	Беседа, тест
2	Профилактика травматизма	1			Входной	Беседа, тест
ИТОГО		2				
Основы и терминология олимпийского тхэквондо						
3	Теоретическое занятие, основы олимпийского тхэквондо	1			Входной	Выполнение практического задания
4	История олимпийского тхэквондо	1			Текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
5	основы олимпийского тхэквондо	1			Текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
ИТОГО		3				
Общая физическая подготовка (ОФП)						
6	ОФП на все группы мышц	1			Текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
7	Упражнения на координацию	1			Текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
8	Упражнения на растяжку и пластику	1			Текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
9	Подвижные игры	1			Текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
10	Укрепление опорно-связочного аппарата	1			Текущий,	Выполнение

					промежуточный	практического задания
11	ОФП на все группы мышц	1			Текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
12	Упражнения на координацию	1			Текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
13	Упражнения на растяжку и пластику	1			Текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
14	Подвижные игры	1			Текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
15	Укрепление опорно-связочного аппарата	1			Текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
16	ОФП на все группы мышц	1			Текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
17	Упражнения на координацию	1			Текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
18	Упражнения на растяжку и пластику	1			Текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
19	Подвижные игры	1			Текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
20	Укрепление опорно-связочного аппарата	1			Текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
21	ОФП на все группы мышц	1			Текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
22	Упражнения на координацию	1			Текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
23	Упражнения на растяжку и пластику	1			Текущий,	Выполнение

					промежуточный	практического задания
24	Подвижные игры	1			Текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
25	Укрепление опорно-связочного аппарата	1			Текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
26	ОФП на все группы мышц	1			Текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
27	Упражнения на координацию	1			Текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
28	Упражнения на растяжку и пластику	1			Текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
29	Подвижные игры	1			Текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
30	Укрепление опорно-связочного аппарата	1			Текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
31	ОФП на все группы мышц	1			Текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
32	Упражнения на координацию	1			Текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
ИТОГО		**28**				
Специальная физическая подготовка						
33	Прыжковые упражнение	1			Текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
34	Статодинамические упражнения	1			Текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
35	Упражнения для повышения подвижности	1			Текущий,	Выполнение

	суставов				промежуточный	практического задания
36	Скоростно-силовая работа	1			Текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
37	Продольный и поперечные шпагаты	1			Текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
38	Прыжковые упражнение	1			Текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
39	Статодинамические упражнения	1			Текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
40	Упражнения для повышения подвижности суставов	1			Текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
41	Скоростно-силовая работа	1			Текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
42	Продольный и поперечные шпагаты	1			Текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
43	Прыжковые упражнения	1			Текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
44	Статодинамические упражнения	1			Текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
45	Упражнения для повышения подвижности суставов	1			Текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
46	Скоростно-силовая работа	1			Текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
47	Продольный и поперечные шпагаты	1			Текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
48	Прыжковые упражнения	1			Текущий,	Выполнение

					промежуточный	практического задания
49	Статодинамические упражнения	1			Текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
50	Упражнения для повышения подвижности суставов	1			Текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
51	Скоростно-силовая работа	1			Текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
52	Продольный и поперечные шпагаты	1			Текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
53	Прыжковые упражнения	1			Текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
54	Статодинамические упражнения	1			Текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
55	Упражнения для повышения подвижности суставов	1			Текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
56	Скоростно-силовая работа	1			Текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
57	Продольный и поперечные шпагаты	1			Текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
58	Прыжковые упражнения	1			Текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
59	Статодинамические упражнения	1			Текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
60	Упражнения для повышения подвижности суставов	1			Текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
Итого		**28**				

Технико-тактическая подготовка						
61	Теоретическое занятие по технико-тактической подготовке	1			Текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
62	Подводящие упражнения под основные удары ногами	1			Текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
63	Основные удары ногами	1			Текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
64	Техника передвижения, степ	1			Текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
65	Техника самообороны, защитные действия	1			Текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
66	Удары, связки ударов в передвижении	1			Текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
67	Подводящие упражнения под основные удары ногами	1			Текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
68	Основные удары ногами	1			Текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
69	Техника передвижения, степ	1			Текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
70	Техника самообороны, защитные действия	1			Текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
71	Удары, связки ударов в передвижении	1			Текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
72	Подводящие упражнения под основные удары ногами	1			Текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
73	Основные удары ногами	1			Текущий,	Выполнение

					промежуточный	практического задания
74	Техника передвижения, степ	1			Текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
75	Техника самообороны, защитные действия	1			Текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
76	Удары, связки ударов в передвижении и по снаряжениям	1			Текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
77	Подводящие упражнения под основные удары ногами	1			Текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
78	Основные удары ногами	1			Текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
79	Техника передвижения, степ	1			Текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
80	Техника самообороны, защитные действия	1			Текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
81	Удары, связки ударов в передвижении и по снаряжениям	1			Текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
82	Подводящие упражнения под основные удары ногами	1			Текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
83	Основные удары ногами	1			Текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
84	Техника передвижения, степ	1			Текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
85	Техника самообороны, защитные действия	1			Текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
86	Удары, связки ударов в передвижении и по	1			Текущий,	Выполнение

	снаряжениям				промежуточный	практического задания
87	Основные удары ногами	1			Текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
Итого		**26**				
Спарринговая подготовка						
88	Теоретическое занятие по спарринговой подготовке, техника безопасности	1			Текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
89	Отработка комбинаций в парах	1			Текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
90	Отработка комбинаций в парах	1			Текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
91	Отработка комбинаций в парах	1			Текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
92	Отработка комбинаций в парах	1			Текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
93	Спарринговая тренировка	1			Текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
94	Спарринговая тренировка	1			Текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
95	Спарринговая тренировка	1			Текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
Итого		**8**				
Итоговое занятие, аттестация на цветной пояс						
96	Итоговое занятие	1			Итоговая аттестация	Выполнение практического задания
Итого		**1**				

Оценочные и методические материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Входной контроль - оценка стартового уровня образовательных возможностей учащихся при поступлении в объединение. Проводится в сентябре.

Текущий контроль - оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы и личностных качеств учащихся; осуществляется на занятиях в течение всего учебного года.

Промежуточный контроль - оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеразвивающей программы по итогам изучения раздела, темы.

Итоговый контроль - оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеразвивающей программы по завершению обучения по программе.

Формами контроля являются: педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога, анализ на каждом занятии педагогом и учащимися качества выполнения работ и приобретенных навыков общения, соревнование.

Формы фиксации результатов:

- социологический опрос;
- анкетирование (анализ анкет);
- мониторинг здоровья;
- получение пояса;
- отзывы родителей.

Учебно-методический комплекс программы

Техническое оснащение, дидактический материал:

8. Скакалки, мячи, гимнастические палки, лапы.
9. Аптечка.
10. Таймер-секундомер.
11. Гимнастическая стенка.
12. Гимнастические скамейки.
13. Аудиоаппаратура.
14. Аудиозаписи.

Учебно-методический материал для спортивного зала:

4. Научно - методическая литература;
5. Документы планирования учебного процесса (рабочая программа, календарно-тематический план);
6. Видеозаписи.

Возможные формы проведения занятий

Занятия могут проходить при сочетании форм или в определенной форме:

- беседы;
- спортивные игры;
- соревнования;
- комплексы упражнений.

Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса

В работе с обучающимися используются наглядные, словесные и практические методы**.**

Наглядные:

- просмотр видеозаписей;

Словесные:

- беседы;

- обсуждения.

Практические:

- практикумы;
- спортивные игры.

Этапы контроля:

Входной контроль - изучение отношения ребенка к выбранной деятельности, его способности и достижения в этой области, личностные качества ребенка

Текущий контроль – контрольные упражнения

Промежуточный контроль – открытые занятия 2 раза в год; соревнования;

Итоговый контроль - диагностика; аттестация для получения пояса, 2 раза в год.

Объекты контроля:

- знание истории тхэквондо, фактов, законов, теорий;
- прикладные умения;
- соответствие знаний, умений и навыков программе обучения;
- соответствие достижений обучающегося нормативным результатам;
- мастерство, культура, техника исполнения;
- степень самостоятельности в приобретении знаний.

Список литературы

1. Вольмир Лигай «Тхэквондо – путь к совершенству», Издательство: «Шарк», Ташкент, 1994Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1981.
2. Борисова М.М. 555 замечательных игр и игровых сценариев М, «Юнвес», 2005.
3. Леонтьева Т.Н. Физическая культура и спорт как инструмент патриотического воспитания / Т.Н. Леонтьева // Дополнительное образование и воспитание. – 2014. - № 1. – С. 36-39.
4. Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры: Учебник. М.: Советский спорт, 2004.- 464с.
5. Чой Хонг Хи «Энциклопедия таэквондо» Пензулаев. Л.И. Физкультурные занятия с детьми. М, Просвещение, 1988.
6. Первая помощь детям при травмах и несчастных случаях. Справочник, иллюстрированные подробные инструкции. СПб, Норинт, 2001.
7. Куропаткин Д. «Секреты уличных единоборств», Ринол-класс, 2012г.
8. Смирнова Л.А. Общеразвивающие упражнения с предметами для младших школьников. М, Владос-пресс, 2002
9. Бурмистрова Л. Л. Я познаю мир. Восточные единоборства. АСТ; 2004.