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

«ТХЭКВОНДО – ИТФ (начальная подготовка-1)»

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 7-10 лет

Разработчик: Когановская
Елизавета Леонидовна,
педагог дополнительного образования

2025

Пояснительная записка

Программа разработана на основе действующих нормативно-правовых документов.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Адресат программы

На обучение принимаются обучающиеся 7-10 лет, родители (законные представители) которых подали заявление о предоставлении платной образовательной услуги и заключили Договор об образовании на обучение по дополнительной общеразвивающей программе «Тхэквондо-ИТФ (начальная подготовка-1)» и получившие допуск к занятиям от врача.

.

Актуальность программы состоит в том, что она отвечает потребностям детей младшего школьного возраста и их родителей, т.к. программа ориентирована на повышение жизнеспособности и сопротивляемости детского организма неблагоприятным факторам внешней среды, укреплению костной и мышечной систем, а также суставно-связочного аппарата.

Новизна программы заключается в том, что в процессе ее реализации используются видеоматериалы с соревнований по Тхэквондо, что улучшает восприятие изучаемого материала. Кроме того, основная часть занятия проходит под ритмичную музыку, а заключительная под расслабляющую, что создает благоприятный эмоциональный настрой, повышает мотивацию к занятиям, улучшая тем самым результаты тренировок.

Уровень освоения ДОП: общекультурный

Объем и срок освоения ДОП

Объём: 64 часов.

Срок: 1 год.

Цель и задачи программы:

Цель: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся посредством занятий тхэквондо.

Задачи:

Обучающие:

- формирование системы знаний, умений и навыков по основам Тхэквондо ИТФ;
- обучение технике выполнения физических упражнений;
- обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений.

Развивающие:

- развитие эмоциональных качеств обучающихся, занимающихся Тхэквондо ИТФ;
- развитие скоростных, силовых и координационных способностей ребенка;
- развитие внимательности и наблюдательности, зрительной и кинематической памяти на занятиях;
- совершенствование общей и специальной физической подготовки обучающихся;
- развитие социальной активности обучающихся;
- повышение функциональных возможностей организма воспитанников: укрепление здоровья, закаливание.
- развитие двигательных способностей (силы, быстрота, ловкости, выносливости).

Воспитательные:

- воспитание доброжелательности, чувства товарищества и личной ответственности;
- воспитание нравственных и волевых качеств, необходимых для спортивных результатов;

- воспитание привычки к систематическим, самостоятельным занятиям спортом;
- привитие необходимых гигиенических навыков и умений;
- воспитание коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- воспитание добросовестного отношения к своим обязанностям.

Планируемые результаты освоения программы

***Личностные результаты*:**

- развитие учебно-познавательного интереса к занятиям спортом;
- повышение уровня физической подготовки;
- приобщение к здоровому образу жизни;
- развитие чувства товарищества и личной ответственности;
- формирование основ социально ценных личностных и нравственных качеств: усердия, организованности, инициативности.

***Метапредметные результаты*:**

- развитие двигательных способностей;
- формирование навыков соблюдения спортивной этики и дисциплины;
- навык самостоятельной работы и работы в группе при выполнении практических упражнений;
- навык работы с разнообразным нестандартным спортивным инвентарём;
- умение вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе оценки и характере сделанных ошибок.

***Предметные результаты*:**

- иметь представления о значении физических нагрузок на организм;
- знать основные понятия и термины, используемые на занятиях;
- знать методики подбора и проведения разминки;
- знать правила охраны труда на занятиях по ОФП;
- знать правила соревнований по тхэквондо;
- знать правила оказания первой медицинской помощи;
- иметь представление о методике ведения боя, комбинаций, изменения тактики;
- уметь выполнять упражнения с использованием техники из различных видов спорта (футбол, гимнастика, легкая атлетика).

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 набора в коллектив

На обучение принимаются обучающиеся 7-10 лет, родители (законные представители) которых подали заявление о предоставлении платной образовательной услуги и заключили Договор об образовании на обучение по дополнительной общеразвивающей программе «Тхэквондо ИТФ (начальная подготовка-1)» и получившие допуск к занятиям от врача.

Рекомендуемая наполняемость группы 10-15 человек.

Формы проведения занятий по программе: тренировки, беседы, просмотр записей соревнований, психологические тренинги, соревнования, спортивные игры и др.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии:

- фронтальная: работа педагога со всеми обучающимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);

- коллективная: организация проблемно-поискового или творческого взаимодействия между всеми детьми одновременно (тренировка);
- групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого обучающегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности).

Материально-техническое оснащение программы

Занятия по тхэквондо проводятся в спортивном зале.

При этом необходимо иметь следующее оборудование:

- скакалки, мячи, гимнастические палки, лапы;
- наглядные пособия;
- записи соревнований и аппаратуру для их просмотра.

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

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности	1	-	1	Входной
2	Общая физическая подготовка и основы Тхэквондо.	2	4	6	текущий, промежуточный
3	Специальная физическая подготовка и терминология Тхэквондо.	2	7	9	текущий, промежуточный
4	Техника выполнения движений руками.	2	8	10	текущий, промежуточный
5	Техника выполнения движений ногами.	2	8	10	текущий, промежуточный
6	Технические комплексы.	3	12	15	текущий, промежуточный
7	Условный спарринг.	2	6	8	текущий, промежуточный
8	Соревнования	-	3	3	итоговый
9	Итоговое занятие	-	2	2	итоговый
Итого		**14**	**50**	**64**	

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

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«ТХЭКВОНДО – ИТФ (начальная подготовка-1)»
на 2025-2026 учебный год

Педагог Когановская Елизавета Леонидовна

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	64	64	В соответствии с расписанием занятий, 2 раза в неделю по 1 часу. Продолжительность одного часа 40 минут.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняяобщеобразовательная 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
«ТХЭКВОНДО – ИТФ (начальная подготовка-1)»

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 7-10 лет

Разработчик: Когановская
Елизавета Леонидовна,
педагог дополнительного образования

2025

Рабочая программа

Задачи:

Обучающие:

- формирование системы знаний, умений и навыков по основам Тхэквондо ИТФ;
- обучение технике выполнения физических упражнений;
- обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений.

Развивающие:

- развитие эмоциональных качеств обучающихся, занимающихся Тхэквондо ИТФ;
- развитие скоростных, силовых и координационных способностей ребенка;
- развитие внимательности и наблюдательности, зрительной и кинематической памяти на занятиях;
- совершенствование общей и специальной физической подготовки обучающихся;
- развитие социальной активности обучающихся;
- повышение функциональных возможностей организма воспитанников: укрепление здоровья, закаливание.
- развитие двигательных способностей (силы, быстрота, ловкости, выносливости).

Воспитательные:

- воспитание доброжелательности, чувства товарищества и личной ответственности;
- воспитание нравственных и волевых качеств, необходимых для спортивных результатов;
- воспитание привычки к систематическим, самостоятельным занятиям спортом;
- привитие необходимых гигиенических навыков и умений;
- воспитание коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- воспитание добросовестного отношения к своим обязанностям.

Ожидаемые результаты:

Личностные результаты:

- развитие учебно-познавательного интереса к занятиям спортом;
- повышение уровня физической подготовки;
- приобщение к здоровому образу жизни;
- развитие чувства товарищества и личной ответственности;
- формирование основ социально ценных личностных и нравственных качеств: усердия, организованности, инициативности.

Метапредметные результаты:

- развитие двигательных способностей;
- формирование навыков соблюдения спортивной этики и дисциплины;
- навык работы в группе при выполнении практических упражнений;
- навык работы с разнообразным нестандартным спортивным инвентарём;
- умение вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе оценки и характере сделанных ошибок.

Предметные результаты:

- иметь представления о значении физических нагрузок на организм;
- знать основные понятия и термины, используемые на занятиях;
- знать правила охраны труда на занятиях по ОФП;
- знать правила соревнований по тхэквондо;
- знать правила оказания первой медицинской помощи;
- иметь представление о методике ведения боя, комбинаций, изменения тактики;

- уметь выполнять упражнения с использованием техники из различных видов спорта (футбол, гимнастика, легкая атлетика);
- получение 9-го гыпа (белого пояса с желтой полоской).

Особенности организации образовательного процесса

На обучение принимаются обучающиеся 7-10 лет, родители (законные представители) которых подали заявление о предоставлении платной образовательной услуги и заключили Договор об образовании на обучение по дополнительной

общеразвивающей программе «Тхэквондо ИТФ (начальная подготовка-1)» и получившие допуск к занятиям от врача.

Рекомендуемая наполняемость группы 10-15 человек.

Количество часов, отводимых на освоение материала данного года обучения: 64.

Содержание программы:

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

Теория. Правила поведения на занятиях, в раздевалке, на соревнованиях. Знакомство с предметом «Тхэквондо». Этикет Тхэквондо.

2. **Общая физическая подготовка и основы Тхэквондо.**

Теория. Знакомство с заповедями Тхэквондиста.

Практика. Выполнение упражнений:

- для развития двигательных навыков;
- для развития мышечного каркаса туловища;
- для развития мышц конечностей;
- для улучшения гибкости и подвижности суставов.

Подвижные игры.

3. **Специальная физическая подготовка и терминология Тхэквондо.**

Теория. Освоение терминологии:

- Основные команды (приготовиться, приступить к выполнению, завершить упражнение, сменить фронтальность).
- Названия уровней.

Изучение названий и техники выполнения основных стоек.

Практика. Выполнение специальных упражнений:

- для улучшения координации;
- для осанки;
- для правильного выполнения ударов и других действий ногами и руками;
- статические и динамические упражнения для улучшения техники движений;
- для развития прыгучести.

Развивающие игры. Контроль дыхания.

4. **Техника выполнения движений руками.**

Теория. Освоение терминологии. Названия атакующих и блокирующих частей руки (кулак, передняя часть кулака, ребро ладони, предплечье). Изучение техники выполнения:

- Прямого удара кулаком.
- Нижнего блока предплечьем.
- Нижнего блока ребром ладони.
- Среднего блока предплечьем.

Практика. Выполнение прямого удара кулаком, выполнение нижнего блока медиальной частью предплечья (покат пальмок), выполнение нижнего блока ребром ладони, выполнение среднего блока предплечьем:

- С разной скоростью.

– В разные уровни.
– Стоя на месте.
– С движением вперед в стойке одна нога впереди (кынынсоги).
– Сдвижением назад в стойке одна нога впереди (кынынсоги).

5. Техника выполнения движений ногами.

Теория. Освоение терминологии. Названия атакующих частей ноги (основание пальцев стопы, пятка). Изучение названий и техники выполнения:
– Мах вверх прямой ногой.
– Мах назад.
– Прямой удар.
– Прямой удар в прыжке.
– Удар ногой сверху в низ.
– Удар спиной вперед.

Практика.

Выполнение махов прямой ногой вверх в стойке одна нога впереди (кынынсоги).

Выполнение маха назад в стойке ноги на ширине плеч (нараничумбисоги).

Выполнение прямого удара основанием пальцев стопы, выполнение удара спиной вперед пяткой:
– 4 фазы (заряд, удар, сбор, постановка)
– 2 фазы (удар, постановка).
– С изменением скорости.

Выполнение удара ногой сверху вниз:
  – Изнутри
  – Снаружи.

Выполнение прямого удара основанием пальцев стопы в прыжке:
– С подшагом с двух ног.
– С места.

Выполнение повторов (два удара одной ногой):
– Два прямых удара одной ногой.
– Два удара сверху вниз одной ногой.

6. Технические комплексы.

Теория. Ознакомление с понятием туль (технический комплекс). Изучение названий и компонентов технических комплексов:

Саджу Чируги (удар в четыре стороны), Саджу Маки (блок в четыре стороны):
– Количество движений.
– Диаграмма.
– Последовательность движений.

Практика. Выполнение технических комплексов:

Саджу Чируги, Саджу Маки:
  – Выполнение движений отдельно.
  – Выполнение первой половины на счет.
  – Выполнение второй половины на счет.
  – Слитное выполнение первой половины.
  – Слитное выполнение второй половины
  – Выполнение всего комплекса на счет.
  – Выполнение всего комплекса слитно.

7. Условный спарринг.

Теория. Изучение видов условных спаррингов (поединок с заранее оговоренными движениями). Изучение движений условного спарринга на три шага без партнера.

Практика. Выполнение движений для атаки и защиты без противника.

8. Соревнования

- участие в соревнованиях по общей физической подготовке;
- участие в показательных выступлениях на соревнованиях;
- посещение различных соревнований.

9. Диагностика

Теория. Знакомство с диагностическими картами.

Практика. Выполнение контрольных заданий.

10. Итоговое занятие

Зачетное занятие для получения пояса. Подведение итогов года. Открытое занятие для родителей.

Календарно-тематический план

№ п/п	*Тема*	*Коли-чество часов*	**Дата по программе**	**Дата по факту**	*Вид контроля*	*Форма контроля*
Раздел 1: Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности		**1**				
1.	Вводное занятие. Меры безопасности. Правила поведения.	1			Входное тестирование	Выполнение практического задания
Раздел 2: Общая физическая подготовка и основы Тхэквондо		**6**				
2.	Основы Тхэквондо	1			текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
3.	Развивающие игры	1			текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
4.	ОФП, координационные способности	1			текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
5.	ОФП, выносливость	1			текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
6.	ТТП, индивидуальные занятия	1			текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
7.	Упражнения для развития прыгучести	1			текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
Раздел 3: Специальная физическая подготовка и терминология Тхэквондо		**9**				
8.	ТТП, парные занятия	1			текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
9.	ТТП, индивидуальные занятия	1			текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
10.	Упражнения для развития гибкости	1			текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
11.	ОФП, быстрота	1			текущий, промежуточный	Выполнение практического задания

12.	ОФП, гибкость	1			текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
13.	СФП, упражнения на мешке	1			текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
14.	ТТП, индивидуальные занятия	1			текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
15.	ТТП, парные занятия	1			текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
16.	ТТП, индивидуальные занятия	1			текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
Раздел 4: Техника выполнения движений руками		**10**				
17.	ТТП, парные занятия	1			текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
18.	Специальные упражнения для улучшения движений руками	1			текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
19.	Техника выполнения движений руками	1			текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
20.	ОФП, скоростно-силовые качества	1			текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
21.	ТТП, индивидуальные занятия	1			текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
22.	Техника выполнения движений ногами	1			текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
23.	Техника выполнения движений ногами	1			текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
24.	ТТП, парные занятия	1			текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
25.	ТТП, парные занятия	1			текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
26.	Спарринг мягкими палками	1			текущий, промежуточный	Выполнение практического задания

Раздел 5: Техника выполнения движений ногами		**10**				
27.	ТТП, поединки по заданию	1			текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
28.	ОФП, выносливость	1			текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
29.	СФП, упражнения на мешке	1			текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
30.	ТТП, индивидуальные занятия	1			текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
31.	Техника выполнения движений руками и ногами	1			текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
32.	ТТП, индивидуальные занятия	1			текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
33.	ТТП, парные занятия	1			текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
34.	СФП, приёмы нападения и маневрирования	1			текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
35.	ТТП, парные занятия	1			текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
36.	ТТП, поединки по заданию	1			текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
Раздел 6: Технические комплексы		**15**				
37.	ОФП, координационные способности	1			текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
38.	ОФП, гибкость	1			текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
39.	СФП, упражнения на мешке	1			текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
40.	Технические комплексы.	1			текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
41.	ТТП, индивидуальные занятия	1			текущий, промежуточный	Выполнение практического задания

42.	Технические комплексы.	1			текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
43.	ТТП, индивидуальные занятия	1			текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
44.	ТТП, парные занятия	1			текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
45.	ТТП, парные занятия	1			текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
46.	ОФП, быстрота	1			текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
47.	ОФП, выносливость	1			текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
48.	СФП, приёмы нападения и маневрирования	1			текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
49.	СФП, упражнения на мешке	1			текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
50.	ТТП, поединки по заданию	1			текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
51.	ТТП, индивидуальные занятия	1			текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
Раздел 7: Условный спарринг		**8**				
52.	ТТП, парные занятия	1			текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
53.	ТТП, поединки по заданию	1			текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
54.	ОФП, скоростно-силовые качества	1			текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
55.	СФП, приёмы нападения и маневрирования	1			текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
56.	Технические комплексы.	1			текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
57.	ТТП, индивидуальные занятия	1			текущий, промежуточный	Выполнение практического задания

58.	Условный спарринг.	1			текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
59.	ТТП, индивидуальные занятия	1			текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
Раздел 8: Соревнования		**3**				
60.	ТТП, парные занятия	1			текущий, промежуточный	Выполнение практического задания
61.	Технические комплексы.	1			итоговый	Выполнение практического задания
62.	ТТП, поединки по заданию	1			итоговый	Выполнение практического задания
Раздел 9: Итоговое занятие		**2**				
63.	ОФП, выносливость	1			итоговый	Выполнение практического задания
64.	СФП, приёмы нападения и маневрирования	1			итоговый	Выполнение практического задания
	ИТОГО	**64**				

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 обучающихся при поступлении в объединение. Проводится в октябре.

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

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

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

Формами контроля являются: педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога, анализ на каждом занятии педагогом и обучающимися 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:

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.

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. Шулика Ю. А. Тхэквондо. Теория и методика. Спортивное единоборство. - Ростов н/Д:, – 2017.
2. Хохлов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта, М., – 2018.
3. Калашников Ю. Б., Малков О. Б.. Тхэквондо ИТФ. Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ испециализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Физкультура и Спорт. – 2018.