

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение детский сад № 8  
Приморского района Санкт-Петербурга**

|                                |
|--------------------------------|
| <b>ПРИНЯТА</b>                 |
| <b>Педагогическим Советом</b>  |
| <b>ГБДОУ детский сад № 8</b>   |
| <b>Приморского района</b>      |
| <b>Санкт – Петербурга</b>      |
| <b>Протокол № 01</b>           |
| <b>от 28 августа 2023 года</b> |

|                                 |
|---------------------------------|
| <b>УТВЕРЖДЕНА</b>               |
| <b>Заведующий</b>               |
| <b>ГБДОУ детский сад № 8</b>    |
| <b>Приморского района</b>       |
| <b>Санкт – Петербурга</b>       |
| <b>Рожковская С.В.</b>          |
| <b>Приказ № 58-д</b>            |
| <b>от 29 сентября 2023 года</b> |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Гимнастика с элементами Тхэквондо»**

**Возраст детей: 6-7 лет**

**Срок реализации: 1 год.**

**Разработчики:**

**Татарская Наталья Валерьевна– педагог ДО**

**Алибеков Руслан Акимович - педагог ДО**

**Санкт – Петербург**

**2023**

## **Структура образовательной программы:**

|  |    |
|--|----|
| 1. Пояснительная записка.....                          | 3  |
| 1.1. Направленность программы.....                     | 4  |
| 1.2. Актуальность .....                                | 4  |
| 1.3. Отличительные особенности.....                    | 5  |
| 1.4. Адресат программы.....                            | 5  |
| 1.5. Цель и задачи программы.....                      | 5  |
| 1.6. Условия реализации образовательной программы..... | 6  |
| 1.7. Планируемые результаты .....                      | 7  |
| 1.8. Материальное обеспечение программы.....           | 7  |
| 1.9. Методическое обеспечение программы.....           | 7  |
| 2. Учебный план. 3-4 года.....                         | 10 |
| 3. Учебный календарный график. ....                    | 11 |
| 4. Рабочая программа.....                              | 12 |
| 5. Оценочные и методические материалы.....             | 21 |
| 6. Список литературы. ....                             | 24 |

## **1. Пояснительная записка.**

Дополнительная общеразвивающая программа «Гимнастика с элементами Тхэквондо» обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 6 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по физическому направлению.

Направленность Программы – физкультурно – спортивная.

Образовательная деятельность по дополнительной общеразвивающей программе «Гимнастика с элементами Тхэквондо» способствует удовлетворению индивидуальных потребностей воспитанников в занятиях физической культурой и спортом; развитию физических и личностных качеств, сохранению и укреплению здоровья детей по физическому развитию; выявляет, развивает и поддерживает талантливых дошкольников, проявивших выдающиеся способности.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013 г. N 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»»;

Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. N 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Программа разработана в соответствии с обязательным минимумом содержания программ дополнительного образования дошкольников в области физической культуры и спорта, минимальными требованиями к уровню подготовки к детям дошкольного возраста по физической культуре.

### **1.1. Направленность программы**

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа физкультурно-оздоровительной направленности «Гимнастика с элементами 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, одновременно развивая двигательные качества и повышая интеллектуальные способности обучающихся.

### **1.2. Актуальность**

В настоящее время резко снижен уровень здоровья детей 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. Отличительные особенности**

Новизна программы заключается в использовании различных способов обучения навыкам тхэквондо.

Отличительной особенностью данной программы является личностно-ориентированный подход по освоению учебного материала, обуславливающий развитие у обучающихся целостной системы ценностных ориентаций.

### **1.4. Адресат программы**

Данная дополнительная образовательная общеразвивающая программа адресована детям в возрасте от 6 до 7 лет.

### **1.5. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** воспитание физически развитой, духовной богатой личности, с высоким уровнем развития морально-волевых качеств и стремления к здоровому образу жизни.

Программа ориентирована на решение следующих **задач:**

**Обучающие задачи:**

- Обучение дошкольников комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по тхэквондо;
- Формирование у детей понятий физического и психического здоровья.

**Развивающие задачи:**

- Повышение уровня общей физической подготовки старших дошкольников;
- Развитие координации движений в гибкости;
- Овладение двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой);
- Укрепление здоровья и закаливание организма;
- Обеспечение единства физического и эмоционально-нравственного развития дошкольников.

**Воспитательные задачи:**

- Формирование потребности в занятиях спортом и ведении здорового образа жизни;
- Воспитание нравственных и волевых качеств в процессе тренировок и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;
- Формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также знаний о гигиене.

Разделы программы содержат актуальные познавательные темы, направленные на организацию умственного и физического развития ребёнка.

Отличительной особенностью данной программы является то, что структура занятия позволяет решать комплексно программные задачи.

### **1.6. Условия реализации образовательной программы**

#### **Условия набора:**

В группу тхэквондо зачисляются все желающие дети, начиная с 6 лет. Занятия проводятся в группах одного возраста, численный состав которой не превышает 14 человек. Учебные группы комплектуются из числа детей старшего (6-7 лет) дошкольного возраста, желающих заниматься тхэквондо и имеющих письменное разрешение врача-педиатра. Все желающие, при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям Тхэквондо и на основании Договора на оказание платных дополнительных услуг, который подписывают их родители (законные представители).

#### **Наполняемость группы:**

Не превышает 14 человек

**Условия формирования группы:** одновозрастные, допускается дополнительный набор в течение учебного года.

Сроки реализации программы: 7 месяцев (с октября по апрель), по 2 занятия в неделю, всего 56 занятий.

#### **Режим занятий:**

Средний возраст (5-6 лет) - 2 раза в неделю - по 30 минут

Форма организации занятий: групповая

**Форма проведения занятий:** учебное занятие, учебно-практическое занятие, соревнования.

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

### **1.7. Планируемые результаты**

1. Сформирован устойчивый интерес к занятиям спортом;
2. Сформирован программный круг двигательных умений и навыков детей 7 года жизни;
3. Выполнение физических упражнений и увеличение нагрузок в отдельных видах упражнений;
4. Владение основами техники тхэквондо, техника передвижений в основных стойках;

Обучение считается успешным, если:

- Дошкольник физически развит в соответствии со своими возрастными возможностями;
- У ребенка развитые морально-волевые качества (дисциплинирован, ответственен, настойчив, терпелив, развитая в соответствии с возрастом саморегуляция деятельности и собственных эмоций, умение выражать свое мнение, договариваться, уважает мнение другого, добр, отзывчив, неагрессивен);
- Дети имеют опыт взаимодействия друг с другом и тренером (доверительные отношения).

### **1.8. Материальное обеспечение программы**

Для реализации данной программы используется следующее материальное обеспечение:

1. Шведская стенка- 3 шт.
2. Скамейка гимнастическая- 2 шт.
3. Скакалки гимнастические-15 шт.
4. Футбольный мяч-1 шт.
5. Набивные мячи- 8 шт.
6. Мат гимнастический- 1 шт.
7. Конусы- 6 шт.
8. Канат-1 шт.
9. Ракетки
10. Таймер- 1 шт.

### **1.9. 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 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.



## **Принципы и подходы к формированию Программы**

Программа основана на следующих **принципах**, которые позволяют реализовать поставленные цели и задачи:

- принцип развивающего образования предполагает, что образовательное содержание предъявляется ребенку с учётом его актуальных и потенциальных возможностей, с учётом интересов, склонностей и его способностей. Данный принцип предполагает работу педагога в зоне ближайшего развития ребёнка;
- принцип позитивной социализации ребёнка предполагает освоение ребёнком в процессе партнерского сотрудничества со взрослым и сверстниками культурных норм, средств и способов деятельности, культурных образцов поведения и общения с другими людьми;
- принцип возрастной адекватности образования предполагает подбор педагогом содержания и методов дошкольного образования на основе законов возраста;
- принцип личностно-ориентированного взаимодействия предполагает отношение к ребенку как к равноценному партнеру;
- принцип индивидуализации образования в дошкольном возрасте предполагает помощь и поддержку ребёнка в сложной ситуации, предоставление ребёнку возможности выбора в разных видах деятельности, акцент на инициативность, самостоятельность и личностную активность;
- принцип участия семьи в образовании ребенка, т.е. родители должны стать равноправными и равно ответственными партнёрами педагогов, принимающими решения во всех вопросах развития, сохранения здоровья и безопасности их детей;
- принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей. Заключается в единстве физического воспитания с умственным, нравственным и эстетическим.

## **Методы организации учебно-воспитательного процесса**

| Словесные методы | Наглядные методы    | Практические методы |
|------------------|---------------------|---------------------|
| -рассказ         | -метод демонстрации | -упражнения         |
| -объяснение      | - показ иллюстраций | -подвижные игры     |
| -показ           |                     |                     |

**2. Учебный план. 3-4 года**

| №            | Тема                                 | Количество часов |           |                    | Форма контроля |
|--------------|--------------------------------------|------------------|-----------|--------------------|----------------|
|              |                                      | Теория           | Практика  | Общее кол-во часов |                |
| 1.           | «Что такое тхэквондо»                | 1                | 1         | 2                  | Опрос          |
| 2.           | «Базовые движения»                   | 2                | 2         | 4                  | Наблюдение     |
| 3.           | «Общая физическая подготовка»        | 4                | 4         | 8                  | Наблюдение     |
| 4.           | «Базовые стойки»                     | 2                | 2         | 4                  | Наблюдение     |
| 5.           | «Передвижение в стойке»              | 3                | 3         | 6                  | Наблюдение     |
| 6.           | «Прямые махи ногами»                 | 3                | 3         | 6                  | Наблюдение     |
| 7.           | «Круговые махи ногами»               | 2                | 2         | 4                  | Наблюдение     |
| 8.           | «Специальная физическая подготовка»  | 2,5              | 2,5       | 5                  | Наблюдение     |
| 9.           | «Прямой удар рукой»                  | 1,5              | 1,5       | 3                  | Наблюдение     |
| 10.          | «Прямой удар ногой»                  | 3                | 3         | 6                  | Наблюдение     |
| 11.          | «Связка из двух прямых ударов рукой» | 1                | 1         | 2                  | Наблюдение     |
| 12.          | «Круговой удар»                      | 2                | 2         | 4                  | Наблюдение     |
| 13.          | Спортивные игры                      | 0,5              | 0,5       | 1                  | Наблюдение     |
| 14.          | Проверка полученных знаний           | 0,5              | 0,5       | 1                  | Наблюдение     |
| 15.          | Открытое занятие                     | 0,5              | 0,5       | 1                  | Наблюдение     |
| <b>Итого</b> |                                      | <b>28</b>        | <b>28</b> | <b>56</b>          |                |

### 3. Учебный календарный график.

#### Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 8 Приморского района Санкт – Петербурга

| <b>Год обучения</b> | <b>Дата начала обучения по программе</b> | <b>Дата окончания обучения по программе</b> | <b>Всего учебных недель</b> | <b>Количество учебных часов</b> | <b>Режим занятий</b>                                |
|---------------------|--|---|-----------------------------|---------------------------------|---|
| 1 год               | 01 октября                               | 30 апреля                                   | 28                          | 56                              | 2 раза в неделю (часа).<br>1 час не более 30 минут. |

#### **4. Рабочая программа**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ**  
**ПРОГРАММЫ**  
**«Гимнастика с элементами Тхэквондо»**

**Возраст детей: 6-7 лет**

**Срок реализации: 1 год.**

**Разработчики:**

**Татарская Наталья Валерьевна– педагог ДО**

**Алибеков Руслан Акимович – педагог ДО**

**Санкт – Петербург**

**2023**

## **1. Пояснительная записка.**

### **1.1. Порядок оказания дополнительных платных образовательных услуг:**

1. Организация образовательного процесса регламентируется графиком проведения занятий в порядке оказания дополнительных платных образовательных услуг в учебном году, которые разрабатываются и утверждаются образовательным учреждением.

2. Режим оказания платных образовательных услуг устанавливается в соответствии с Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. №2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

### **1.2. Цель и задачи.**

**Цель программы:** воспитание физически развитой, духовной богатой личности, с высоким уровнем развития морально-волевых качеств и стремления к здоровому образу жизни.

Программа ориентирована на решение следующих **задач:**

#### **Обучающие задачи:**

- Обучение дошкольников комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по тхэквондо;
- Формирование у детей понятий физического и психического здоровья.

#### **Развивающие задачи:**

- Повышение уровня общей физической подготовки старших дошкольников;
- Развитие координации движений в гибкости;
- Овладение двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой);
- Укрепление здоровья и закаливание организма;
- Обеспечение единства физического и эмоционально-нравственного развития дошкольников.

#### **Воспитательные задачи:**

- Формирование потребности в занятиях спортом и ведении здорового образа жизни;
- Воспитание нравственных и волевых качеств в процессе тренировок и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;
- Формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также знаний о гигиене.

Разделы программы содержат актуальные познавательные темы, направленные на организацию умственного и физического развития ребёнка.

Отличительной особенностью данной программы является то, что структура занятия позволяет решать комплексно программные задачи.

### **1.3.Условия реализации образовательной программы.**

**Возраст детей**, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной общеразвивающей программы – 6-7 лет.

**Срок реализации** дополнительной образовательной общеразвивающей программы - 1 (один) год.

**Наполняемость групп** до 14 человек.

**Условия приема детей в группу:**

- достижение ребенком указанного возраста;
- желание родителей и подписание ими соответствующего договора;

Занятия проводятся два раза (2 часа) в неделю продолжительностью 1 часа не более 30 минут в течение учебного года. Записаться на дополнительную общеразвивающую программу могут все желающие.

**Формы и методы проведения занятий.**

Форма организации познавательного процесса может быть различной, в зависимости от поставленных задач, по выбору педагога: самостоятельная деятельность детей; совместная деятельность; игры; упражнения и т.д.

**Форма** организации деятельности детей в совместной деятельности с педагогом – групповая;

**Форма проведения** - совместная деятельность.

**При проведении совместной деятельности используются следующие методы:**

- **Словесные:** вопросы; беседа; рассказ;
- **Наглядные:** показ иллюстраций; метод демонстрации;
- **Практические:** упражнения, подвижные игры

### **1.4.Планируемые результаты.**

**Данная программа позволяет сформировать у детей :**

1. Сформирован устойчивый интерес к занятиям спортом;
2. Сформирован программный круг двигательных умений и навыков детей 7 года жизни;
3. Выполнение физических упражнений и увеличение нагрузок в отдельных видах упражнений;
4. Владение основами техники тхэквондо, техника передвижений в основных стойках;

### **1.5 Материальное обеспечение программы.**

Для реализации данной программы используется следующее материальное обеспечение:

- Шведская стенка- 3 шт.

- Скамейка гимнастическая- 2 шт.
- Скакалки гимнастические-15 шт.
- Футбольный мяч-1 шт.
- Набивные мячи- 8 шт.
- Мат гимнастический- 1 шт.
- Конусы- 6 шт.
- Канат-1 шт.
- Ракетки
- Таймер- 1 шт.

## **1.6 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 данных.

**Содержание программы.**

| №  | Тема занятий  | Количество (часов) |     |     | Формы контроля |
|----|---|--------------------|-----|-----|----------------|
|    |   | Всего              | Т   | П   |                |
| 1  | Вводное занятие, подготовка организма к нагрузкам, знакомство с техникой безопасности, ОФП      | 1                  | 0,5 | 0,5 | Наблюдение     |
| 2  | Подготовка организма к нагрузкам, знакомство с техникой безопасности, ОФП                       | 1                  | 0,5 | 0,5 | Наблюдение     |
| 3  | Знакомство с ритуалом начала и окончания занятия. Знакомство с базовыми движениями тхэквондо.   | 1                  | 0,5 | 0,5 | Наблюдение     |
| 4  | Знакомство с базовыми движениями тхэквондо. ОФП   | 1                  | 0,5 | 0,5 | Наблюдение     |
| 5  | Разучивание базовых команд тхэквондо. Обучение правильному дыханию во время упражнений          | 1                  | 0,5 | 0,5 | Наблюдение     |
| 6  | Разучивание базовых команд тхэквондо. Обучение правильному дыханию во время упражнений          | 1                  | 0,5 | 0,5 | Наблюдение     |
| 7  | ОФП по типу круговой тренировки. Упражнения на развитие гибкости , упражнения в положении сидя. | 1                  | 0,5 | 0,5 | Наблюдение     |
| 8  | ОФП по типу круговой тренировки. Упражнения на развитие гибкости , упражнения в положении сидя. | 1                  | 0,5 | 0,5 | Наблюдение     |
| 9  | ОФП по типу круговой тренировки. Упражнения на развитие гибкости , упражнения в положении сидя. | 1                  | 0,5 | 0,5 | Наблюдение     |
| 10 | ОФП по типу круговой тренировки. Упражнения на развитие гибкости , упражнения в положении сидя. | 1                  | 0,5 | 0,5 | Наблюдение     |
| 11 | ОФП, прыжковая техника с двух ног. Подвижные игры «Кто первый», «Кто внимательнее»              | 1                  | 0,5 | 0,5 | Наблюдение     |
| 12 | ОФП, прыжковая техника с двух ног. Подвижные игры «Кто первый», «Кто внимательнее»              | 1                  | 0,5 | 0,5 | Наблюдение     |



|    |   |   |     |     |            |
|----|---|---|-----|-----|------------|
| 13 | ОФП, прыжковая техника с двух ног. Подвижные игры «Кто первый», «Кто внимательнее»  | 1 | 0,5 | 0,5 | Наблюдение |
| 14 | ОФП, прыжковая техника с двух ног. Подвижные игры «Кто первый», «Кто внимательнее»  | 1 | 0,5 | 0,5 | Наблюдение |
| 15 | ОФП, виды стоек в тхэквондо. Отработка основной стойки «Всадник» базовой техники.   | 1 | 0,5 | 0,5 | Наблюдение |
| 16 | ОФП, виды стоек в тхэквондо. Отработка основной стойки «Всадник» базовой техники.   | 1 | 0,5 | 0,5 | Наблюдение |
| 17 | ОФП, виды стоек в тхэквондо. Отработка основной стойки «Всадник» базовой техники.   | 1 | 0,5 | 0,5 | Наблюдение |
| 18 | ОФП, виды стоек в тхэквондо. Отработка основной стойки «Всадник» базовой техники.   | 1 | 0,5 | 0,5 | Наблюдение |
| 19 | ОФП по типу прыжковой разминки. Упражнения на развитие гибкости. Закрепление передвижения в стойках.                      | 1 | 0,5 | 0,5 | Наблюдение |
| 20 | ОФП по типу прыжковой разминки. Упражнения на развитие гибкости. Закрепление передвижения в стойках.                      | 1 | 0,5 | 0,5 | Наблюдение |
| 21 | ОФП по типу прыжковой разминки. Упражнения на развитие гибкости. Закрепление передвижения в стойках.                      | 1 | 0,5 | 0,5 | Наблюдение |
| 22 | Прыжковая разминка, упражнения на гибкость. Передвижения в стойках (движение вперед). Упражнения для укрепления мышц ног. | 1 | 0,5 | 0,5 | Наблюдение |
| 23 | Прыжковая разминка, упражнения на гибкость. Передвижения в стойках (движение вперед). Упражнения для укрепления мышц ног. | 1 | 0,5 | 0,5 | Наблюдение |
| 24 | Прыжковая разминка, упражнения на гибкость. Передвижения в стойках (движение вперед). Упражнения для укрепления мышц ног. | 1 | 0,5 | 0,5 | Наблюдение |
| 25 | Упражнения на гибкость. Отработка базовой техники блоков/ударов. Отжимания. Пресс.  | 1 | 0,5 | 0,5 | Наблюдение |

|    |   |   |     |     |            |
|----|---|---|-----|-----|------------|
| 26 | Беговая разминка. ОФП, поперечный шпагат, махи ногами в высоту, приседания. Техника смены стоек при выполнении упражнений.              | 1 | 0,5 | 0,5 | Наблюдение |
| 27 | Беговая разминка. ОФП, поперечный шпагат, махи ногами в высоту, приседания. Техника смены стоек при выполнении упражнений.              | 1 | 0,5 | 0,5 | Наблюдение |
| 28 | Беговая разминка. ОФП, поперечный шпагат, махи ногами в высоту, приседания. Техника смены стоек при выполнении упражнений.              | 1 | 0,5 | 0,5 | Наблюдение |
| 29 | Прыжковая разминка, упражнения на гибкость. Прямые махи ногами. Упражнение на пресс.  | 1 | 0,5 | 0,5 | Наблюдение |
| 30 | Прыжковая разминка, упражнения на гибкость. Прямые махи ногами. Упражнение на пресс.  | 1 | 0,5 | 0,5 | Наблюдение |
| 31 | Беговая разминка. ОФП. Поперечный шпагат, круговые махи ногами. Упражнения для укрепления мышц кора.                                    | 1 | 0,5 | 0,5 | Наблюдение |
| 32 | Беговая разминка. ОФП. Поперечный шпагат, круговые махи ногами. Упражнения для укрепления мышц кора.                                    | 1 | 0,5 | 0,5 | Наблюдение |
| 33 | Беговая разминка. ОФП. Поперечный шпагат, круговые махи ногами. Упражнения для укрепления мышц кора.                                    | 1 | 0,5 | 0,5 | Наблюдение |
| 34 | Беговая разминка. ОФП. Поперечный шпагат, круговые махи ногами. Упражнения для укрепления мышц кора.                                    | 1 | 0,5 | 0,5 | Наблюдение |
| 35 | Специальная физическая подготовка, упражнения для развития реакции. Упражнения на развитие координации. Все виды передвижения в стойке. | 1 | 0,5 | 0,5 | Наблюдение |
| 36 | Специальная физическая подготовка, упражнения для развития реакции. Упражнения на развитие координации. Все виды передвижения в стойке. | 1 | 0,5 | 0,5 | Наблюдение |
| 37 | Специальная физическая подготовка, упражнения для развития реакции. Упражнения на развитие координации. Все виды                        | 1 | 0,5 | 0,5 | Наблюдение |

|    |   |   |     |     |            |
|----|---|---|-----|-----|------------|
|    | передвижения в стойке.  |   |     |     |            |
| 38 | Специальная физическая подготовка, упражнения для развития реакции. Упражнения на развитие координации. Все виды передвижения в стойке. | 1 | 0,5 | 0,5 | Наблюдение |
| 39 | Специальная физическая подготовка, упражнения для развития реакции. Упражнения на развитие координации. Все виды передвижения в стойке. | 1 | 0,5 | 0,5 | Наблюдение |
| 40 | Прыжковая разминка, упражнения для развития скоростной реакции. Прямой удар рукой. Растяжка.  | 1 | 0,5 | 0,5 | Наблюдение |
| 41 | Прыжковая разминка, упражнения для развития скоростной реакции. Прямой удар рукой. Растяжка.  | 1 | 0,5 | 0,5 | Наблюдение |
| 42 | Прыжковая разминка, упражнения для развития скоростной реакции. Прямой удар рукой. Растяжка.  | 1 | 0,5 | 0,5 | Наблюдение |
| 43 | Беговая разминка, упражнения на гибкость. Прямой удар ногой. Приседания.  | 1 | 0,5 | 0,5 | Наблюдение |
| 44 | Беговая разминка, упражнения на гибкость. Прямой удар ногой. Отжимания.   | 1 | 0,5 | 0,5 | Наблюдение |
| 45 | Беговая разминка, упражнения на гибкость. Прямой удар ногой. Отжимания.   | 1 | 0,5 | 0,5 | Наблюдение |
| 46 | Разминка на месте, прямой удар ногой, повторение прямых и круговых махов. ОФП.  | 1 | 0,5 | 0,5 | Наблюдение |
| 47 | Разминка на месте, прямой удар ногой, повторение прямых и круговых махов. ОФП.  | 1 | 0,5 | 0,5 | Наблюдение |
| 48 | Прыжковая разминка, связка из двух прямых ударов рукой. Прямой удар ногой. Растяжка   | 1 | 0,5 | 0,5 | Наблюдение |

|              |  |           |           |           |                     |
|--------------|--|-----------|-----------|-----------|---------------------|
| 49           | Прыжковая разминка, связка из двух прямых ударов рукой. Растяжка   | 1         | 0,5       | 0,5       | Наблюдение          |
| 50           | Основы нанесения кругового удара ногой. ОФП. Упражнения на гибкость.   | 1         | 0,5       | 0,5       | Наблюдение          |
| 51           | Основы нанесения кругового удара ногой. ОФП. Упражнения на гибкость.   | 1         | 0,5       | 0,5       | Наблюдение          |
| 52           | Основы нанесения кругового удара ногой. ОФП. Упражнения на гибкость.   | 1         | 0,5       | 0,5       | Наблюдение          |
| 53           | Основы нанесения кругового удара ногой. ОФП. Упражнения на гибкость.   | 1         | 0,5       | 0,5       | Наблюдение          |
| 54           | Спортивные игры. Растяжка, ОФП.  | 1         | 0,5       | 0,5       | Наблюдение          |
| 55           | Определение степени овладения знаниями о том, что такое здоровье, что надо делать, чтобы не болеть. Знание упражнений. | 1         | 0,5       | 0,5       | Наблюдение          |
| 56           | Открытое занятие   | 1         | 0,5       | 0,5       | Наблюдение          |
| <b>Итого</b> |  | <b>56</b> | <b>28</b> | <b>28</b> | <b>Тестирование</b> |

## 5. Оценочные и методические материалы.

Уровень развития основных навыков двигательных упражнений оценивается с помощью тестирования умений и навыков детей. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений по методике. Таблицы-Протоколы к Педагогической диагностике сформированности двигательных навыков детей 6-7 лет представлены в Приложении 1. 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 конкретной задачи обучения.

### Форма контроля:

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

### Оценка двигательных навыков дошкольников

| Возрастная группа                                  | Задача   |
|--|--|
| <p><b>Старший дошкольный возраст (6-7 лет)</b></p> | <p>Научить правильно вести себя во время занятия. Научить бегать продолжительное время. Научить прыгать через препятствия, на одной ноге, с двух ног. Научить правильно отжиматься и делать упражнения на пресс. Научить вращению на 360 градусов. Научить безопасно растягиваться. Понимать технику шпагата. Научить правильно стоять при выполнении технических упражнений, стойки «Всадник», «Шага», «Длинного шага». Научить выполнять прямой и круговой махи, прямой удар ногой и круговой удар ногой, прямой удар рукой.</p> |

**Контрольные упражнения для детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет).**

| <b>Навык</b>   | <b>Контрольное упражнение</b>          |
|----------------|--|
| Беговые        | Приставной шаг                         |
|                | Бег на время                           |
|                | Ускорение                              |
| Гимнастические | Шпагат                                 |
|                | Складка сидя                           |
| Силовые        | Пресс (руки за головой)                |
|                | Отжимания                              |
| Технические    | Стойка «Всадника»,                     |
|                | Стойка «Шага»                          |
|                | Круговой мах ногой, прямой удар рукой, |
|                | Круговой удар ногой, прямой удар ногой |
|                | Верхний блок                           |

**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» (по Л.С. Выготскому).

**Таблица-Протокол 1. Диагностика сформированности двигательных навыков у детей 6-7 лет.**

(октябрь/май 20\_\_/20\_\_ учебный год)

педагог доп.образования: \_\_\_\_\_

| Контрольные упражнения | Беговые        |              |           | Гимнастически |              | Силовые |           | Техника       |              |                   |                   |                     | Шкала оценок двигательных навыков детей: |   |
|------------------------|----------------|--------------|-----------|---------------|--------------|---------|-----------|---------------|--------------|-------------------|-------------------|---------------------|--|---|
|                        | Приставной шаг | Бег на время | Ускорение | Шаг           | Складка сидя | Пресс   | Отжимания | Стойка «Шага» | Верхний блок | Стойка «Всадника» | Прямой удар ногой | Круговой удар ногой |  | Прямой удар рукой   |
| Ф.И. ребенка           |                |              |           |               |              |         |           |               |              |                   |                   |                     |  | <p><b>1 балл</b> - ребенок, после обучения, с помощью педагога, не может выполнить упражнение, отказывается от выполнения упражнения, протестные реакции и др.- (навык не сформирован)-низкий уровень;</p> <p><b>2 балла</b> – ребенок, после обучения, с помощью педагога, выполняет упражнение, но недостаточно правильно (навык в стадии формирования) – низкий уровень;</p> <p><b>3 балла</b> – ребенок с помощью педагога, правильно выполняет упражнение, отвечает на вопрос и др. – (навык недостаточно сформирован) – средний уровень</p> <p><b>4 балла</b> – ребенок самостоятельно и правильно выполняет упражнение – (навык сформирован) – высокий уровень</p> |
|                        |                |              |           |               |              |         |           |               |              |                   |                   |                     |  |   |
|                        |                |              |           |               |              |         |           |               |              |                   |                   |                     |  |   |
|                        |                |              |           |               |              |         |           |               |              |                   |                   |                     |  |   |
|                        |                |              |           |               |              |         |           |               |              |                   |                   |                     |  |   |
|                        |                |              |           |               |              |         |           |               |              |                   |                   |                     |  |   |
|                        |                |              |           |               |              |         |           |               |              |                   |                   |                     |  |   |
|                        |                |              |           |               |              |         |           |               |              |                   |                   |                     |  |   |
|                        |                |              |           |               |              |         |           |               |              |                   |                   |                     |  |   |
|                        |                |              |           |               |              |         |           |               |              |                   |                   |                     |  |   |
|                        |                |              |           |               |              |         |           |               |              |                   |                   |                     |  |   |
|                        |                |              |           |               |              |         |           |               |              |                   |                   |                     |  |   |

## **6. Список 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»,2012.-128с.
14. Л.В.Волков. Теория и методика детского и юношеского спорта. Издательство «Олимпийская литература», 2002.
- 15.Галицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультуры в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицина.- М.:, 2005.-143с.