Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №325
Фрунзенского района Санкт- Петербурга

РАЗРАБОТАН И ПРИНЯТ
решением Педагогического совета
ГБОУ школы №325
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
Протокол №1 от «30» августа 2021г

УТВЕРЖДЁН
приказом по ГБОУ №325
от 31 августа 2021г. №341
Директор школы
_____О.Б. Рогозина

ПОДПИСАНО ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 325
Фрунзенского района Санкт – Петербурга
Пер. Альпийский, д.5, корпус 2, Санкт – Петербург, 192239
тел/факс (812) 773-43-32, e-mail: info.sch325@obr.gov.spb.ru

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Специальная физическая подготовка и тхэквондо ИТФ»
на 2021/2022 учебный год
Возраст учащихся: 11 – 18 лет
Срок реализации: 9 месяцев

Разработчик:
Болтухова Наталия Викторовна,
педагог дополнительного образования.

Санкт-Петербург
2021

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....3

УЧЕБНЫЙ ПЛАН дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Специальная физическая подготовка и тхэквондо ИТФ» 5

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Специальная физическая подготовка и тхэквондо ИТФ» 7

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Специальная физическая подготовка и тхэквондо ИТФ» 8

1. **Цель и задачи программы**.....9
2. **Планируемые результаты** 9
3. **Содержание программы** 9
4. **Календарно-тематическое планирование**.....11

ОЦЕНОЧНОЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Специальная физическая подготовка и тхэквондо ИТФ».....15

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Специальная физическая подготовка и тхэквондо ИТФ» имеет **физкультурно-спортивную направленность**, предполагает овладение детьми основами физической культуры, физического воспитания, а также улучшение физической подготовки и укрепление здоровья в процессе выполнения физических упражнений. Освоение навыков тхэквондо ИТФ.

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

Особенности программы в том, что в процессе ее реализации используются различные тренажеры, оборудование и мягкие палки. Участие в тестировании, семинарах и соревнованиях разного уровня, создает благоприятный эмоциональный настрой, повышает мотивацию к занятиям, улучшая тем самым результаты тренировок.

Адресат программы: программа адресована детям с 11 до 18 лет, не имеющим медицинских противопоказаний к занятиям (на основании прохождения районного спортивного диспансера и заключения спортивного врача). Реализация программы возможна с помощью дистанционных образовательных технологий.

Цель и задачи программы

Цель программы: укрепление психического и физического здоровья детей среднего школьного возраста, подростков через занятия специальными физическими упражнениями и навыками тхэквондо ИТФ.

Задачи программы:

Обучающие:

– Сформировать систему знаний, умений и навыков по основам физической подготовки;

– Научить правильному дыханию во время выполнения упражнений.

– Освоить знания, умения и навыки системы упражнений тхэквондо ИТФ.

Развивающие:

– Развивать эмоциональные качества занимающегося;

– Развивать скоростные, силовые и координационные способности;

– Развивать гибкость и выносливость, обусловленные возрастными особенностями.

Воспитательные:

–Воспитывать нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, чувство товарищества);

–Воспитывать нравственные и волевые качества, необходимые для спортивных результатов.

–Воспитывать патриотизм.

Условия реализации программы

Условия набора: все желающие, при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям (на основании прохождения районного спортивного диспансера и заключения спортивного врача).

Наполняемость группы:15 человек.

Условия формирования группы: допускается набор разновозрастных занимающихся на основании результатов выполнения основных требований программы «Общая физическая подготовка с элементами тхэквондо».

Сроки реализации программы: 1 года
Режим занятий: два раза в неделю, 72 часа в год.

Формы организации занятий: групповая.

Формы проведения занятий: учебное занятие, семинар, тестирование, соревнования.

Планируемые результаты

- волевые и нравственные качества будут более выражены
- ребенок приобретет позитивный опыт работы в коллективе
- потребность в здоровом образе жизни будет осознанной
- уверенность в собственных силах.
- эмоциональные качества детей будут более развиты;
- скоростные, силовые и координационные способностей ребенка будут более развиты;
- гибкость и выносливость будут развиты в пределах возрастных особенностей;
- освоение техники спарринга, самообороны, формальных комплексов в пределах возрастных особенностей.

учащиеся будут знать

- правила техники безопасности;
- правила развивающих игр;
- правила выполнения специальных развивающих упражнений;
- правила поединков на мягких палках, обусловленного спарринга, свободного спарринга;
- применять сознательно упражнения в целях отдыха и укрепления здоровья;
- правила участия в соревнованиях и семинарах;
- правила поведения в спортзале.

Формы проверки результатов

- Открытые занятия 1 раз в год;
- Соревнования.
- Тестирования.

Способы проверки результатов. Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе «Общая физическая подготовка с элементами тхэквондо» проводятся промежуточная аттестация, текущий и итоговый контроль:

- **Промежуточная аттестация –** промежуточная аттестация осуществляется в декабре, результаты промежуточной аттестации фиксируются в диагностических картах, разработанных к образовательной программе

- **Текущий –** проводится в течение года в форме тестирование, соревнований и показательных выступлений.

- **Итоговый контроль** - результаты итогового контроля фиксируются в диагностических картах, разработанных к образовательной программе

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №325
Фрунзенского района Санкт- Петербурга

РАЗРАБОТАНА И ПРИНЯТА
решением Педагогического совета
ГБОУ школы №325
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
Протокол №1 от «30» августа 2021г

УТВЕРЖДЕНА
приказом по ГБОУ №325
от 31 августа 2021г. №341
Директор школы
_____О.Б. Рогозина

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Специальная физическая подготовка и тхэквондо ИТФ»
на 2021/2022 учебный год
Возраст учащихся: 11 – 18 лет
Срок реализации: 9 месяцев

№ П/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие, правила техники безопасности, поведения в спортзале	1	-	1	Педагогическое наблюдение
2	Строевые упражнения	2	3	5	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений
3	Развивающие игры	2	3	5	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения ударов.
4	Упражнения для координации движений	2	3	5	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения ударов.
5	Упражнения для развития прыгучести	1	3	4	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения ударов.
6	Упражнения для улучшения гибкости	1	5	6	Устный опрос. Визуальный контроль правильности выполнения движений.
7	Специальные упражнения для ударов руками	1	5	6	Устный опрос. Визуальный контроль правильности выполнения

					движений.
8	Специальные упражнения для ударов ногами	1	5	6	Устный опрос. Визуальный контроль правильности выполнения движений.
9	Спарринг мягкими палками	1	3	4	Устный опрос. Визуальный контроль правильности выполнения движений.
10	Упражнения для обусловленного спарринга	1	3	4	Устный опрос. Визуальный контроль правильности выполнения движений.
11	Упражнения для свободного спарринга	1	6	7	Устный опрос. Визуальный контроль правильности выполнения движений.
12	Специальные упражнения для выполнения формальных комплексов	1	7	8	Устный опрос. Визуальный контроль правильности выполнения движений.
13	Прохождение тестов	1	2	3	Визуальный контроль правильности выполнения движений.
14	Соревнования	-	6	6	Визуальный контроль правильности выполнения движений.
15	Итоговое занятие	1	1	2	Устный опрос. Визуальный контроль правильности выполнения движений.
	итого	17	55	72	

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №325 Фрунзенского района Санкт- Петербурга

РАЗРАБОТАНА И ПРИНЯТА
решением Педагогического совета
ГБОУ школы №325
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
Протокол №1 от «30» августа 2021г

УТВЕРЖДЕНА
приказом по ГБОУ №325
от 31 августа 2021г. №341
Директор школы
_____О.Б. Рогозина

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Специальная физическая подготовка и тхэквондо ИТФ»
2021-2022 учебный год
Возраст учащихся: 11 – 18 лет
Срок реализации: 9 месяцев

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
Первый	01.09.2021	31.05.2021	36	72	2 раза в неделю по 1 часу

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №325 Фрунзенского района Санкт- Петербурга

РАЗРАБОТАНА И ПРИНЯТА
решением Педагогического совета
ГБОУ школы №325
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
Протокол №1 от «30» августа 2021г

УТВЕРЖДЕНА
приказом по ГБОУ №325
от 31 августа 2021г. №341
Директор школы
_____О.Б. Рогозина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Специальная физическая подготовка и тхэквондо ИТФ»
2021-2022 учебный год
Возраст учащихся: 11 – 18 лет
Срок реализации: 9 месяцев

Разработчик:
педагог дополнительного образования
Болтухова Наталия Викторовна

Санкт-Петербург
2021

1. Цель и задачи программы

Цель: Укрепление психического и физического здоровья детей школьного возраста через занятия физическими упражнениями.

Возраст обучающихся: 11-18 лет.

Задачи:

Обучающие:

- Сформировать систему знаний, умений и навыков по основам физических упражнений;
- Формировать первоначальные представлениях о видах спорта;
- Научить правильному дыханию во время выполнения упражнений.

Развивающие:

- Развить эмоциональные качества занимающегося средствами физических упражнений;
- Развить скоростные, силовые и координационные способности ребенка;
- Развить положительную мотивацию к деятельности спортсмена;
- Развить личность ребенка (познавательная активность, адекватная самооценка,
- мотивация к дальнейшему обучению);
- Развить гибкость и выносливость, обусловленные возрастными особенностями.

Воспитательные:

- Сформировать понимание необходимости занятий спортом и физической культурой;
- Способствовать приобщению к здоровому образу жизни;
- Способствовать формированию коммуникативных навыков, культуры взаимоотношений;

Поддержать усердность, трудолюбие и готовность к ответственности.

2. Планируемые результаты

Личностные:

- Развитие мотивации к занятиям;
- Развитие скоростных, силовых и координационных способностей ребёнка;
- Развитие гибкости и выносливости, обусловленные возрастными особенностями;
- Развитие социальных норм и правила поведения.

Метапредметные:

- Развитие умения слушать и слышать окружающих;
- Развитие ответственности, усидчивости;
- Развитие навыка соблюдения в процессе деятельности правил безопасности;
- Развитие умения работать в заданном темпе;

Предметные:

- эмоциональные качества средствами физических упражнений;
- иметь понятие о видах спорта;
- знание правил техники безопасности.

3. Содержание программы

1. Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности

Теория. Правила поведения на занятиях, в раздевалке, на соревнованиях. Знакомство с предметом «Общая физическая подготовка с элементами ударной техники руками и ногами».

2. Общая физическая подготовка

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.

Теория. Освоение терминологии:

- Основные команды (приготовиться, приступить к выполнению, завершить упражнение)

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.

Практика. Выполнение прямого удара кулаком:

- С разной скоростью.
- В разные уровни.
- Стоя на месте.
- С движением вперед в стойке одна нога впереди.
- С движением назад в стойке одна нога впереди.

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.

Выполнение маха назад в стойке ноги на ширине плеч.

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.

6. Соревнования

участие в соревнованиях по общей физической подготовке;

участие в показательных выступлениях на соревнованиях;

посещение различных соревнований.

7. Диагностика

Теория. Знакомство с диагностическими картами.
Практика. Выполнение контрольных заданий.

8. Итоговое занятие

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

4. Календарно-тематическое планирование

Группа №1

№ п/п	Тема	Количество часов			Дата	
		Всего	Теория	Практика	По плану	По факту
1.	Вводное занятие. Правила поведения на занятиях. Знакомство с предметом «Общая физическая подготовка с элементами ударной техники руками и ногами». Правила поведения в зале.	1	1		03.09	03.09
2.	Общая физическая подготовка. Рдк-сила.	1		1	0609	06.09
3.	Правила обращения со спортинвентарём. Рдк-гибкость.	1	1		10.09	10.09
4.	Правила поведения в раздевалках. Рдк-выносливость.	1		1	13.09	13.09
5.	Рдк-скорость.	1		1	17.09	17.09
6.	Рдк-сила.	1		1	20.09	20.09
7.	Укрепление мышечного каркаса туловища. Педагогическое наблюдение, заполнение диагностических карт	1		1	24.09	24.09
8.	Знакомство с правилами подвижных игр.	1	1		27.09	27.09
9.	Укрепление мышечного каркаса туловища.	1		1	01.10	01.10
10.	Развитие мышц пояса верхних конечностей.	1		1	04.10	04.10
11.	Развитие мышц пояса нижних конечностей	1		1	08.10	08.10
12.	Подвижные игры.	1		1	11.10	11.10
13.	Рдк-сила.	1		1	15.10	15.10
14.	Рдк-гибкость.	1		1	18.10	18.10
15.	Подвижные игры.	1		1	22.10	22.10
16.	Рдк-выносливость.	1		1	25.10	25.10
17.	Специальная физическая подготовка. Изучить основные команды (приготовиться, приступить к выполнению, завершить упражнение).	1	1		29.10	29.10
18.	Повторить основные команды. Упражнения для улучшения координации.	1		1	01.11	01.11
19.	Упражнения для улучшения координации.	1		1	05.11	05.11
20.	Закрепить название основных команд.	1	1		08.11	08.11

	Упражнения для осанки.					
21.	Изучить названия уровней. Развитие прыгучести.	1		1	12.11	12.11
22.	Закрепить знание названий уровней. Динамические упражнения для развития баланса.	1	1		15.11	15.11
23.	Упражнения для развития баланса.	1		1	19.11	19.11
24.	Подвижные игры. Упражнения для правильного выполнения ударов и других действий ногами и руками.	1		1	22.11	22.11
25.	Развивающие игры.	1	1		26.11	26.11
26.	Упражнения для контроля дыхания.	1		1	29.11	29.11
27.	Развитие прыгучести. Педагогическое наблюдение, заполнение диагностических карт	1	1		03.12	03.12
28.	Повторить правила поведения в зале. Повторить названия частей руки. Изучит технику выполнения прямого удара кулаком.	1		1	06.12	06.12
29.	Разучить технику формального комплекса саджу чируги	1	1		10.12	10.12
30.	Повторить технику формального комплекса саджу чируги	1		1	13.12	13.12
31.	Повторить технику выполнения среднего блока. Прямой удар на месте.	1		1	17.12	17.12
32.	Повторить названия частей стопы. Изучить технику выполнения маха прямой ногой вперед и назад.	1		1	20.12	20.12
33.	Закрепить знание названий частей стопы. Повторить технику выполнения маха.	1	1		24.12	24.12
34.	Рдк-сила.	1		1	27.12	27.12
35.	Развитие мышц пояса верхних конечностей.	1		1	10.01	10.01
36.	Закрепить технику выполнения маха. Изучить технику выполнения прямого удара ногой.	1		1	14.01	14.01
37.	Повторить технику выполнения прямого удара. Изучить технику выполнения прямого удара в прыжке.	1	1		17.01	17.01
38.	Разучить технику выполнения удара спиной вперед. Развивающие игры.	1		1	21.01	21.01
39.	Соревнования	1		1	24.01	24.01
40.	Развивающие игры.	1		1	28.01	28.01
41.	Укрепление мышечного каркаса туловища.	1		1	31.01	31.00
42.	Рдк-сила.	1		1	04.02	04.02
43.	Развитие мышц пояса верхних конечностей.	1		1	07.02	07.02
44.	Правила поведения в раздевалках. Рдк-выносливость.	1	1		11.02	11.02

45.	Повторить названия частей стопы. Изучить технику выполнения маха прямой ногой вперед и назад.	1		1	14.02	14.02
46.	Специальная физическая подготовка. Изучить основные команды (приготовиться, приступить к выполнению, завершить упражнение).	1	1		18.02	18.02
47.	Разучить технику формального комплекса саджу макги	1	1		21.02	21.02
48.	Повторить технику формального комплекса саджу макги	1		1	25.02	25.02
49.	Рдк-скорость.	1		1	28.02	28.02
50.	Подвижные игры. Упражнения для правильного выполнения ударов и других действий ногами и руками.	1		1	04.03	04.03
51.	Развивающие игры.	1		1	07.03	07.03
52.	Повторить технику выполнения среднего блока. Прямой удар на месте.	1		1	11.03	11.03
53.	Закрепить технику выполнения маха. Изучить технику выполнения прямого удара ногой.	1		1	14.03	14.03
54.	Разучить технику формального комплекса чон джи	1	1		18.03	18.03
55.	Повторить технику формального комплекса чон джи	1		1	21.03	21.03
56.	Закрепить знание названий частей стопы. Повторить технику выполнения маха.	1	1		25.03	25.03
57.	Закрепить технику выполнения удара спиной вперед. Развивающие игры.	1		1	28.03	28.03
58.	Упражнения для контроля дыхания.	1		1	01.04	01.04
59.	Выполнять технику блоков руками, разученных ранее в формальных комплексах.	1		1	04.04	04.04
60.	Разучить технику формального комплекса дан гун	1	1		08.04	08.04
61.	Повторить технику формального комплекса дан гун	1		1	11.04	11.04
62.	Разучить условный спарринг на три шага. Подвижные игры.	1		1	15.04	15.04
63.	Рдк-сила.	1		1	18.04	18.04
64.	Укрепление мышечного каркаса туловища.	1		1	22.04	22.04
65.	Развитие мышц пояса верхних конечностей.	1		1	25.04	25.04
66.	Повторить условный спарринг на три шага. Подвижные игры.	1		1	29.04	29.04
67.	Развитие мышц пояса нижних конечностей	1		1	06.05	06.05
68.	Упражнения для улучшения координации.	1		1	13.05	13.05

69.	Упражнения для контроля дыхания.	1		1	16.05	16.05
70.	Выполнять условный спарринг на три шага. Подвижные игры.	1		1	20.05	20.05
71.	Рдк-сила.	1		1	23.05	23.05
72.	Подвижные игры. Педагогическое наблюдение, заполнение диагностических карт	1		1	27.05	27.05

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №325
Фрунзенского района Санкт- Петербурга

РАЗРАБОТАНА И ПРИНЯТА
решением Педагогического совета
ГБОУ школы №325
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
Протокол №1 от «30» августа 2021г

УТВЕРЖДЕНА
приказом по ГБОУ №325
от 31 августа 2021г. №341
Директор школы
_____О.Б. Рогозина

ОЦЕНОЧНОЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Специальная физическая подготовка и тхэквондо ИТФ»
2021-2022 учебный год
Возраст учащихся: 11 – 18 лет
Срок реализации: 9 месяцев

Разработчик:
педагог дополнительного образования
Болтухова Наталия Викторовна

Санкт-Петербург
2021

Диагностика результативности.

Диагностическая карта

пп	***Ф.И. ребенка***	***Восприятие нового материала***			***Способность запоминать термины Тхэквондо***			***Способность правильно выполнять технические действия***			***Гибкость, растяжка***			***Интерес к занятиям***		
		с	*д*	*м*	*с*	*д*	*м*	*с*	*д*	*м*	*с*	*д*	*м*	*с*	*д*	*м*
1																
2																

Используемые сокращения:
С – сентябрь
Д – декабрь
М - май

Для определения уровня овладения знаниями, умениями и навыками разработаны критерии по каждой теме.

КРИТЕРИИ ОЦЕНОК

«Восприятие нового материала»

Низкий уровень *(отметка черного цвета)* Учащийся плохо воспринимает новый материал.
Средний уровень (*отметка зеленого цвета)* Учащийся осваивает навыки и упражнения в соответствии с программой. Учащийся внимателен.
Высокий уровень (*отметка красного цвета)* Учащийся осваивает все упражнения программы, осмысленно относится к достижению точности и правильности выполнения движений, соответствия их образцу.

«Способность запоминать термины Тхэквондо»

Низкий уровень *(отметка черного цвета)* Не запоминает термины Тхэквондо.
Средний уровень (*отметка зеленого цвета)* Учащийся осваивает навыки и упражнения в соответствии с программой.
Высокий уровень (*отметка красного цвета)* Запоминает термины Тхэквондо и может их повторить.

«Способность правильно выполнять технические действия»

Низкий уровень *(отметка черного цвета)* Плохая координация движений.
Средний уровень (*отметка зеленого цвета)* Совершает попытки понять свой организм и подчинить его своей воле.
Высокий уровень (*отметка красного цвета)* У учащегося развита гибкость и координация.

«Гибкость, растяжка»

Низкий уровень *(отметка черного цвета)* Плохая координация движений, не развита гибкость.
Средний уровень (*отметка зеленого цвета)* Учащийся внимателен, хорошая координация движений, но слабо контролируемая. Совершает попытки понять свой организм и подчинить его своей воле.
Высокий уровень (*отметка красного цвета)* Учащийся осваивает все упражнения программы, осмысленно относится к достижению точности и правильности выполнения движений, соответствия их образцу. У учащегося развита гибкость и координация.

«Интерес к занятиям»
Низкий уровень *(отметка черного цвета)* Учащийся плохо воспринимает новый материал.

Средний уровень (*отметка зеленого цвета)* Учащийся осваивает навыки и упражнения в соответствии с программой.
Высокий уровень (*отметка красного цвета)* Учащийся осваивает все упражнения программы, осмысленно относится к достижению точности и правильности выполнения движений, соответствия их образцу.

Методы проведения занятий:

Словесные:

- объяснение задания;
- инструктаж по технике выполнения упражнений;
- ответы педагога на вопросы занимающихся.

Наглядные:

- показ упражнений педагогом;
- наблюдение педагогом за выполнением задания;
- показ иллюстраций;
- просмотр видеоматериалов.

Практические:

- выполнение упражнений индивидуально;
- выполнение заданий в парах или в группах;
- исправление ошибок.

Методическое обеспечение.

Образовательная программа «Общая физическая подготовка с элементами уларной техники руками и ногами» строится по принципу «от простого к сложному».

Для реализации образовательной программы педагогу необходимо применять всевозможные методы обучения, которые могли бы заинтересовать ребенка, помочь наглядно и доступно объяснить учебный материал, например:

- **словесные методы** – устное изложение темы;
- **беседа** – о правилах поведения на соревнованиях, экскурсиях.
- **наглядные методы** – педагог показывает, как правильно выполнить заданное упражнение. Использование методических пособий.
- **практические методы** – выполнение ребенком всех необходимых заданий и упражнений.
- **репродуктивные методы** – ребенок получает готовую информацию.

В целях более эффективного усвоения учебного материала целесообразно в рамках занятия применять указанные методы обучения комплексно, сочетая один метод с другим, с учетом возможностей и особенностей каждого ребенка.

Обучение детей проводится в форме учебного занятия.

Два раза в год в коллективе проводятся соревнования: в ноябре – соревнование по общей физической подготовке, в апреле-сдача контрольных нормативов..

Для расширения кругозора, развития внимания и поддержания у ребенка интереса к предмету, активно применяется такая форма, как просмотр видеоматериалов.

Структура типового занятия:

Занятие проходит в спортивном зале, 1 час.

1.Подготовительная часть (5-10 мин)

Теоретические сведения (инструктаж) Разминка общеразвивающие упражнения и специалные подводящие.

2.Основная часть (40 мин)
Тактическая, техническая и общефизическая подготовка.
3.Заключительная часть (5-10 мин) Упражнения на дыхание и восстановление.
Уборка мест занятия.

Дидактические материалы.
Плакаты, иллюстрации, кинофильмы, видеофильмы, контрольные нормативы.
Методическое обеспечение внеурочной образовательной программы.

Раздел	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Общефизическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие.	Словесный метод, метод показа. Групповой, повторный, игровой, дифференцированный методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.
Специальная физическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие.	Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный, игровой методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.
Техническая подготовка.	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения.	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи, зачёты. Метод подводящих упражнений.
Тактическая подготовка.	Лекция, беседа, тренировка показ видео материала, экскурсии, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала. Посещение и последующее обсуждение соревнований.	Контрольные тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
Теоретическая подготовка.	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, просмотр аудио и видео мат. Наблюдение за соревнованиями.	Опрос уч-ся, тестирование.
Контроль умений и навыков.	Соревнования (школьные, районные, Товарищеские встречи.	Индивидуальный. Контрольная работа. Участие в соревнованиях и товарищеских	Обсуждение результатов соревнований. Обработка тестов. Обработка

	Тестирование. Мониторинг). Сдача контрольных нормативов по ОФП. Судейство и организация соревнований.	встречах. Метод опроса.	контрольных результатов.

9. Лицензионные электронные образовательные ресурсы

Интернет-ресурсы

Название (наименование)	***Тип***	***Адрес***
Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР)	образовательный сайт	http://fcior.edu.ru
Единая коллекция образовательных ресурсов	образовательный сайт	http://school-collection.edu.ru/
Издательский дом «Первое сентября»	образовательный сайт	http://1september.ru/
Российский общеобразовательный портал	образовательный сайт	http://www.school.edu.ru
Федеральный портал "Российское образование»	образовательный сайт	http://www.edu.ru/
Официальный сайт Министерства образования и науки Российской Федерации	образовательный сайт	http://минобрнауки.рф/

10.Нелицензионные Интернет-ресурсы

Наименование (название ресурса)	**Тип**	**Адрес**
Федерация Тхэквондо (ИТФ) России	Сайт	http://itf-russia.ru/
Спортивный клуб "Kwon-Neva"	Социальная сеть	https://vk.com/kwonneva
Международная Федерация Тхэквондо (ИТФ)	Сайт	http://www.itftkd.org/

11.Материально-техническое оснащение

- Спортивный зал с раздевалками;
- скакалки, мячи.
- теннисный мяч;
- гимнастический эспандер;
- макивара;
- резиновая петля.

12.Список литературы

1. Адашкявичене С. В. Спортивные игры и спортивные упражнения для детей. – М.: Просвещение, 1982 г.
2. ГлазыринаЛ. Д., Овсянкин В. А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М.: Владос, 2001 г.
3. Кенеман А. В., Хухлаева Д. В. Теория и методика физического воспитания детей. – М.: Просвещение, 1986 г.
4. Лескова, Васюкова, Буцинская. Общеразвивающие упражнения в детском саду. – М.: Просвещение, 1984 г.
5. Теория и методика физической культуры: Учебник / под ред. Курамшина Ю. Ф. – М.: Советский спорт, 2003 г.
6. Теория и методика физического воспитания: Учебник / под ред. Ашмарина Б. А. – М.: Просвещение, 1990 г.
7. Назаренко М. В. «ТАЭКВОН-ДО (И.Т.Ф.)-методика обучения», Санкт-Петербург, СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2004 год.
8. Соколов И. С. «Основы таэквон-до», Москва «Советский спорт», 1994 год.
9. Чой Хонг Хи. Таэквон-до. Корейское искусство самообороны. Торонто, 1972 год.
10. http://www.taekwondo-moscow.ru/taekwondo_history.html
11. http://www.blackbelt.ru/o-taekwon-do/vidy-programmy-thekvando/
12. http://www.blackbelt.ru/o-taekwon-do/principy-taekvon-do/
13. http://www.taekwondo-itf.spb.ru/pages/281/
14. http://itf-russia.com/file/Prog-TKD-ITF.pdf
15. Группа Вконтакте - https://vk.com/russiantaekwondofederation;