Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная
школа № 241
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга
190068, Санкт-Петербург, Вознесенский пр-т, д.38/4 лит. А
тел./факс: 417-61-01, тел.:417-61-02, 417-61-03, 417-61-04
e-mail: sc241@adm-edu.spb.ru
ОКПО 53251707 ОГРН 1027810295237
ИНН/КПП 7826718310/783801001

ПРИНЯТО
На заседании педагогического совета
ГБОУ СОШ № 241
Протокол №__от_____20__г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБОУ СОШ № 241
_____
Приказ № __ от_____20__г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста посредством Тхэквондо ВТ»

возраст детей: 5-7 лет
срок реализации: 1 год

Разработчик:
Лежепекова Любовь Александровна
педагог дополнительного образования

Санкт – Петербург

2023

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП

2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1403030/2022-30338(1)21.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
13. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16).
14. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций».

Направленность. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста посредством Тхэквондо ВТ» имеет физкультурно-спортивную направленность, рассчитана на детей и подростков 5-7 лет.

Уровень усвоения программы: базовый (см.таблицу в конце программы).

Актуальность данной программы в настоящее время обусловлена тем, что несмотря на разнообразие программ, внедряемых в дошкольных образовательных учреждениях, проблема совершенствования физического воспитания детей остается актуальной. В период подготовки детей к школьному обучению большое значение приобретают средства физической культуры, обеспечивающие достижение необходимого уровня физического развития, физической подготовленности и сформированности двигательных умений и навыков.

Тхэквондо содержит различные комплексы упражнений, в том числе на развитие моторики, координации движений, что значимо для интеллектуального развития ребёнка. Велика роль тхэквондо в совершенствовании духовно-нравственного аспекта личности, так как весь учебно-тренировочный процесс строится на морально-этических принципах и культурных традициях, привнесённых с древних времён. Овладение боевым разделом тхэквондо позволит защитить себя при нападении.

<u>Отличительная особенность программы</u>

Отличием данной образовательной программы «Развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста посредством Тхэквондо ВТ» её реализация с помощью таких основных средств тренировочного воздействия как, общеразвивающие упражнения, подвижные игры и игровые упражнения, прыжки и прыжковые упражнения, спортивно-силовые упражнения.

Особое место в подготовке отводится воспитанию координационных способностей, как ведущих способностей моторного развития детей. При этом основная задача по воспитанию физических качеств у детей дошкольного

возраста, заключается в накоплении запаса движений и их объединении в более сложные двигательные навыки в будущем.

Адресат программы. По программе «Физическое воспитание детей посредством тхэквондо ВТ» на первом году обучения могут заниматься дети 5-7 лет, не имеющие медицинских противопоказаний без предварительного отбора по уровню физического развития, способностей и навыков, воспитанники ГБОУСОШ д.с.№241 имеют приоритет при наборе в группу.

Цели и задачи

Цель образовательной программы направлена на:

- формирование личности, стремящейся к всестороннему и гармоническому развитию и физическому совершенствованию;
- формирование черт характера, которые способствуют наибольшей социально-психологической адаптации ребёнка в школе и обществе;
- выработка чувства уверенности, значительно снижающего уровень тревожности ребёнка, вместе с тем, ставящие под контроль агрессивность.
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания учащихся;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;

Достижение поставленной цели осуществляется посредством решения следующих групп задач:

Обучающие:

— познакомить с историей развития тхэквондо, как Олимпийского вида спорта в нашем городе
— сформировать навыки, знания, умения в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта.
— дать базовые знания об укреплении здоровья через систематические занятия физкультурой и спортом
— привить практические навыки самообслуживании себя как спортсмена
— научить соблюдению правил безопасности и норм поведения в спортивном зале
— научить внимательно слушать преподавателя
— дать базовые знания по выбранному виду спорта и физкультуре

Развивающие:

— способствовать развитию внимательности, тактического и логического мышления, двигательных качеств, таких как: сила, гибкость, ловкость, выносливость;
— создавать условия для развития внимания, волевых качеств
— способствовать формированию самооценки, самопреодолению, самодисциплины
— создавать условия для участия учащихся в соревнованиях
—

Воспитательные:

— способствовать воспитанию чувства коллективизма

— создавать условия для воспитания чувство ответственности, целеустремлённости в достижении поставленных задач
— способствовать формированию положительного отношения к процессу обучения
— заложить основы взаимовыручки, помощи и общения в спортивном коллективе,
— прививать интерес к занятиям выбранным видом спорта

Условия реализации программы.

Данная программа адресована мальчикам и девочкам среднего и старшего дошкольного возраста 5-7лет.

Условия набора и формирования групп

В объединение осуществляется приём всех детей по желанию, не имеющих медицинских противопоказаний. В объединении может заниматься любой ребёнок 5-7 лет, независимо от природных задатков и навыков. Формируется разновозрастная группа. В течение учебно–тренировочного года ведётся дополнительный набор на основании собеседования.

Количество учащихся: 1 год обучения – не более 15.

Программу реализует педагог дополнительного образования детей.

Материально-техническое обеспечение программы

- Спортивный зал
- Раздевалка
- Комната тренера
- Гимнастическая стенка
- Гимнастическая скамейка
- "ракетки" для ударов ногами
- Макивары
- Скакалки
- Теннисные мячи
- Координационные лестницы
- Компьютер и телевизор для просмотра видео информации
- Комплект из 40 фишек для разметки поля

Особенности организации образовательного процесса:

Объем и срок освоения программы: Программа рассчитана на 1 год обучения.

Режим занятий по программе:

1 год обучения:

первый год обучения – 70 часа, 2 часа в неделю, 35 учебных недель в год;

Формы организации образовательной деятельности:

групповая, индивидуальная, индивидуально-групповая, в малых группах.
В учебно-тренировочных занятиях используются следующие методы организации занятий:
- фронтальный метод. Всем спортсменам дается общее задание, и они выполняют его одновременно. Этот метод чаще всего при разучивании упражнений, не требующих страховки и помощи в процессе освоения, при повторении хорошо разученных упражнений и элементов техники.
- поточный метод. Обучающиеся один за другим выполняют одно или несколько упражнений одинаковых для всех групп.
- метод групповых занятий. Обучающиеся выполняют упражнения в подгруппах, но каждая подгруппа получает свое задание. Обучающихся распределяют по уровню физической подготовленности на небольшие подгруппы (4-6 человек);
- круговой метод. Применяется главным образом в целях более точного дозирования нагрузки на занятии, развития самостоятельности детей. Заранее готовится соответствующее количество мест для занятий («станций»). Преподаватель объясняет задания: какие упражнения надо выполнять на каждой «станции», количество повторений этих упражнений (в зависимости от физической подготовленности спортсменов). Упражнения должны быть хорошо знакомы детям. Смена мест занятий («станций») производится по общему сигналу преподавателя или электронного таймера. Использование таймера позволяет преподавателю сконцентрироваться на качестве выполнения упражнений;
- метод индивидуальных заданий. Обучающиеся поочередно выполняют определенные упражнения, при этом остальные наблюдают за выполняющими упражнение.
- посменный метод. Обучающиеся распределяются на смены (очереди) для выполнения упражнения (одни выполняют, другие наблюдают).

В случае неблагоприятной эпидемиологической обстановки предусмотрено проведение занятий с применением дистанционных образовательных технологий:

1. Электронная образовательная платформа «ZOOM»
2. Интернетисточники:
- http://www.taekwondo-wtf.ru/
- http://vc.com/jaguar_teem
- Номер сообщества в ВК — club189404144
3. Презентация
4. Электронный опрос
5. Тестирование

Формы организации учебного занятия: групповые практические занятия по тхэквондо; самостоятельные тренировки по индивидуальным планам, заданию тренера; лекции и беседы; просмотр учебных кинофильмов и соревнований, мастер-класс, праздник, практикум, игра, соревнование.

Выбранные формы занятий, такие как групповые практические занятия – позволяют максимально отработать практические навыки, навыки исследовательской работы, усвоить теоретический и практический материал.

В ходе изучения программы используются различные методы :

— Словесные: *рассказ, объяснение, дискуссия, беседа, анализ*

— Наглядные: *показ, представление, просмотр*;

— Практические: *наблюдение, участие, выполнение задания, тренировочные упражнения*

При реализации программы используются следующие педагогические технологии

— Технология развития критического мышления

— Технология группового и коллективного взаимодействия

— Здоровьесберегающие технологии

— Технология развивающего обучения

— Игровые технологии

— Модульная технология

— Технология интегрированного обучения

Выбор данных технологий обусловлен возрастными особенностями развития дошкольников.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные:

- Будут знать о правилах безопасности и нормах поведения в спортивном зале и выполнять их, содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду
- Будут слушать внимательно педагога;
- будут знать об укреплении здоровье через занятия спортом;

Метапредметные:

- будут знать основные команды на корейском языке, счёт до 10, названия стоек, блоков и ударов; понимать команды на корейском языке, уметь правильно выполнять технику ударов ногами и руками по цели, технику блоков руками;
- будут знать и применять основные понятия о строе, шеренге, колонне, интервале, флангах, дистанции, направляющем и замыкающем, о предварительной и исполнительной командах;
- будут уметь применять в тренировочной деятельности спортивный инвентарь.

- Будут уметь применять приобретённые навыки физического воспитания;
- Будут уметь выполнять специальные физические упражнения;
- Будут уметь выполнять упражнения на координацию, держать равновесие при ударах ногами.

Личностные:

- будут уметь применять навыки общения в коллективе;
- будут проявлять интерес к физическим тренировкам и занятиям тхэквондо.
- Будут развивать такие качества, как смелость, воля, решительность и др.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1-й год обучения

№ темы	Тема	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие, инструктаж по ТБ	2	2	-	Лекция, Беседа
2	Общая физическая подготовка	35	2	33	Выполнение упражнений, беседа
3	Специальная физическая подготовка	25	7	18	Наблюдение, практикум, беседа
4	Технико-тактическая подготовка	4	1	3	Практикум, беседа, лекция
5	Зачётные испытания	4	1	3	Сдача нормативов по ОФП, аттестация на пояса
	ИТОГО	**70**	**13**	**57**	

«УТВЕРЖДЕН»
Приказ № ____ от _____2023 г.
Директор ГБОУ СОШ № 241
Адмиралтейского района
Санкт-Петербурга
_____ Тимофеева Г.А.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
Реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «*Физическое воспитание детей посредством Тхэквондо ВТФ*» на 2023-2024 учебный год.

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	11.09.2023	27.05.2024	35	70	2 раза в неделю по 1академическому часу(45 минут)

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная
школа № 241
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга
190068, Санкт-Петербург, Вознесенский пр-т, д.38/4 лит. А
тел./факс: 417-61-01, тел.:417-61-02, 417-61-03, 417-61-04
e-mail: sc241@adm-edu.spb.ru
ОКПО 53251707 ОГРН 1027810295237
ИНН/КПП 7826718310/783801001

«ПРИНЯТО»
на педагогическом совете
Протокол № 1 от_____ 2023 г.

«УТВЕРЖДЕНО»
Приказ № ___ от _____2023 г.
Директор ГБОУ СОШ № 241
Адмиралтейского района
Санкт-Петербурга
_____ Тимофеева Г.А.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста посредством Тхэквондо ВТ»

возраст детей: 5-7 лет
срок реализации: 1 год

Разработчик:
Лежепекова Любовь Александровна
педагог дополнительного образования

Санкт – Петербург

2023

Задачи образовательной программы 1 года обучения

Обучающие: Обучающие:

— познакомить с историей развития тхэквондо, как Олимпийского вида спорта в нашем городе
— сформировать навыки, знания, умения в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта.
— дать базовые знания об укреплении здоровья через систематические занятия физкультурой и спортом
— привить практические навыки самообслуживании себя как спортсмена
— научить соблюдению правил безопасности и норм поведения в спортивном зале
— научить внимательно слушать преподавателя
— дать базовые знания по выбранному виду спорта и физкультуре

Развивающие:

— способствовать развитию внимательности, тактического и логического мышления, двигательных качеств, таких как: сила, гибкость, ловкость, выносливость;
— создавать условия для развития внимания, волевых качеств
— способствовать формированию самооценки, самопреодолению, самодисциплины
— создавать условия для участия учащихся в соревнованиях
— формировать и развивать творческие и спортивные способности детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
—

Воспитательные:

— способствовать воспитанию чувства коллективизма
— создавать условия для воспитания чувство ответственности, целеустремлённости в достижении поставленных задач
— способствовать формированию положительного отношения к процессу обучения
— заложить основы взаимовыручки, помощи и общения в спортивном коллективе, чувства товарищества, личной ответственности, доброжелательности
— прививать интерес к занятиям выбранным видом спорта
воспитывать волевые качества;

Ожидаемые результаты реализации программы 1-го года обучения

Предметные:

- Будут знать о правилах безопасности и нормах поведения в спортивном зале и выполнять их, содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду
- Будут слушать внимательно педагога;
- будут знать об укреплении здоровье через занятия спортом;

Метапредметные:

- будут знать основные команды на корейском языке, счёт до 10, названия стоек, блоков и ударов; понимать команды на корейском языке, уметь правильно выполнять технику ударов ногами и руками по цели, технику блоков руками;
- будут знать и применять основные понятия о строе, шеренге, колонне, интервале, флангах, дистанции, направляющем и замыкающем, о предварительной и исполнительной командах;
- будут уметь применять в тренировочной деятельности спортивный инвентарь.
- Будут уметь применять приобретённые навыки физического воспитания;
- Будут уметь выполнять специальные физические упражнения;
- Будут уметь выполнять упражнения на координацию, держать равновесие при ударах ногами.

Личностные:

- будут уметь применять навыки общения в коллективе;
- будут проявлять интерес к физическим тренировкам и занятиям тхэквондо.
- Будут развивать такие качества, как смелость, воля, решительность и др.

Учебный план

Содержание образовательной программы.
1-й год обучения

Тема 1.Вводное занятие, Инструктаж по ТБ.
Теория. Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на занятиях в спортивном зале. История развития тхэквондо.
Практика. Демонстрация основных ударов. Подвижная игра.
Тема 2. Общая физическая подготовка.

Теория. Терминология: счет до 10 на корейском языке; команды на корейском языке.
Строевые упражнения: понятие о строе, шеренге, колонне, интервале, флангах, дистанции, направляющем и замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Порядок разминки. Общеразвивающие упражнения. Обучение, повторение правил подвижных игр.
Практика. Перестроения из колонны по одному, размыкание из колонны по три на вытянутые руки. Общеразвивающие упражнения: основные движения головой, руками, ногами, туловищем. Упражнения для шеи, для рук, плечевого пояса, для туловища, для ног. Упражнения с предметами: упражнения с гимнастической палкой, со скакалкой, с теннисным мячом, скакалкой, координационной лестницей. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: перетягивание через черту, перетягивания в колоннах, шеренгах, различные варианты игры в пятнашки.

Тема 3. Специальная физическая подготовка.

Теория. Упражнения для развития специальной гибкости. Упражнения на растягивание. Т.Б. при выполнении быстрого хождения по предметам малой площади. Правила работы в парах и объяснение сути упражнений.
Практика. Выполнение упражнений на растягивание. Выполнение упражнений с большой амплитудой.
Упражнения с учетом времени, быстрое хождение по предметам малой площади. Упражнения с использований поворотов, вращения. Быстрые наклоны, повороты прогнувшись, упражнения, выполняемые на одной ноге. Выполнение упражнений с партнером, с использований вспомогательных предметов, их передача, перепрыгивание.

Тема 4. Технико-тактическая подготовка.

Теория. Обучение базовой техники и терминологии. Техника выполнения блоков и ударов.
Практика.
Блоки. ан-макки, аре-макки, ойгуль-макки, баккат-макки.
Стойки. джучум-соги, ап-соги, ап-куби.
Удар рукой вперед.
Удары ногами. ап-чаги, дольо-чаги, нерьо-чаги.
Все удары и блоки выполняются на месте.

Тема 5. Контрольные и итоговые занятия.

Теория. Аттестация на цветные пояса. Подведение итогов года на заключительном занятии.
Практика. Награждение цветными поясами и памятными подарками спортсменов, занявших призовые места на соревнованиях.

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

Вид контроля	**Время проведения контроля**	**Цель проведения контроля**	**Формы и средства выявления результата**	**Фиксация и предъявление результата**
Первичный	Октябрь 2023	Определение уровня развития физической подготовленности детей	*Тестирование, турнир по ОФП*	Таблицы диагностики по 5 дисциплинам: - отжимания - прыжки на скакалке -прыжки с места в длину с места -шпагат -пресс
Первичный	Январь 2024	Определение степени усвоения учащимися учебного материала. Определение промежуточных результатов обучения.	Устный опрос	Анализ, наблюдение
Текущий	В течение всего учебного года	Определение степени усвоения учащимися учебного материала. Определение готовности учащихся к к восприятию материала. Выявление отстающих учащихся	Устный опрос	Анализ, наблюдение
Итоговый	Апрель 2024	Определение уровня развития физической подготовленности детей в конце учебного года, Определение изменения уровня развития учащихся	*Тестирование, турнир по ОФП*	Таблицы диагностики по 5 дисциплинам: - отжимания - прыжки на скакалке -прыжки с места в длину с места -шпагат -пресс
Итоговый	Май 2024	Определение итоговых результатов обучения по выбранному виду спорта	Аттестация на бело - желтый пояс	Таблицы оценки сдачи нормативов на пояс.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ
1 год обучения

№	Темы программы	Формы занятий	Педагогические технологии	Приёмы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал
1	Вводное занятие, Инструктаж по ТБ, История тхэквондо	Беседа, объяснение, дискуссия	Здоровьесберегающие технологии	Словесные: рассказ, беседа Наглядные: показ инвентаря, плакатов	Инструкции по ТБ, распечатка материалов, инвентарь тхэквондо.
2	Общая физическая подготовка	Практикум, беседа	- технологии уровневой дифференциации тренировочного процесса -игровые технологии	Словесные: рассказ, беседа Наглядные: показ Игровые: подвижные, спортивные игры	Инвентарь тхэквондо, техническое оснащение спортивного зала.
3	Специальная физическая подготовка	Практикум, беседа	- технологии уровневой дифференциации тренировочного процесса -игровые технологии	Словесные: рассказ, беседа Наглядные: показ Игровые: подвижные тактические игры	Инвентарь тхэквондо, техническое оснащение спортивного зала, Интернет - ресурсы
4	Тактико-техническая подготовка	Практикум, беседа	- технологии уровневой дифференциации тренировочного процесса -игровые технологии	Словесные: рассказ, беседа Наглядные: показ	Инвентарь тхэквондо Интернет –ресурсы, электронный носитель

5	Зачетные испытания Итоговое занятие	Практикум, беседа, показательные выступления	- технология критического мышления - технологии уровневой дифференциации тренировочного процесса	Подведение итогов, представление задания на лето и награждение поясами	

Вид контроля	Время проведения контроля		Формы и средства выявления результата	Фиксация и предъявление результата
Первичный	Январь 2024		Критерии оценки работы учащихся – правильность техники выполнения элементов тхэквондо;	Наблюдение, анализ
Итоговый	Май 2024	на белый пояс с жёлтой полоской (9 гып) учащийся должен знать: • Базовые стойки: чарет (смирно), чумби (приготовиться), чучумсоги (стойка всадника), кириги чумби (боевая стойка). • Базовая техника ног из стойки кириги чумби на средний уровень: ап-чаги (удар ногой снизу), дольо-чаги (удар ногой сбоку), нере-чаги (удар ногой сверху). • Базовая техника рук из стойки чучунсоги: момтом чириги (удар кулаком в средний уровень), аре-маки (блок на нижний уровень), анмомтом-маки (блок на средний уровень), ольгуль-маки (блок на верхний уровень).	Критерии оценки работы учащихся – правильность техники выполнения элементов тхэквондо; Оценки: Удовлетворительно, хорошо, отлично	списки результата аттестации.

Список литературы

81. Григорьева Е.В. Возрастная анатомия и физиология: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е.В.Григорьева, В.П.Мальцев, Н.А.Белоусова. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 182 с.
2. Психология современного спорта высших достижений: записки практического психолога спорта. Загайнов Р.М. М.: Советский спорт, 2012. - 292 стр.
3. Физические качества спортсмена. Зациорский В.М. М.: Советский спорт, 2009. - 200 стр.
4. Технология проведения учебной практики студентов академии физической культуры и спорта при занятиях по гимнастике (раздел «Строевые упражнения») / методическое
пособие, Павлов И.Б., Тулупчи Н.В. г.Ростов-на-Дону, 2014, 126 стр.
5. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 75 стр.
6. Годик М.А. Спортивная метрология. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 193 стр.
7. Железняк Ю.Д. Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. — Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2002, 264 стр.
8. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 2012. –280 стр.
9. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под. ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 208 стр.
10. Система подготовки спортивного резерва / Под.ред. В.Г. Никитушкина. М.: 2014. –320 стр.
11. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 157 стр.
12. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 255 стр.
13. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах: Учебник. -- М.: ФиС, 2008. – 232 с.
14. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. М.: ФиС, 2011.
15. Сиязев С.В. «Средства и методы восточных единоборств в психологической подготовке юных спортсменов-единоборцев» М.,2007.
16. Ю.А. Шулика, Е.Ю. Ключников «Тхэквондо» (Теория и методика), Ростов-на-Дону, Издательство «Феникс», 2007 год.
17. Хрипкова Л.Г. Возрастная физиология. М.:Просвещение, 2013.

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Название программы: «Развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста посредством Тхэквондо ВТ»

Педагог: Лежепекова Л.А.

2023-2024 учебный год (1-й год обучения)

группа ___

Дата:«___»_____202__г.

Сроки / Показатели Диагностики	Результаты Конец 1 полугодия Удовлетворительно, хорошо, отлично	Результаты Конец учебного года Удовлетворительно, хорошо, отлично
Теоретическая подготовка ребенка: 1. Знание команд 2. Названия ударов и блоков		
Общая физическая подготовка: 1. Бег на скорость 2. Отжимания 3. Подъём туловища 4. Шпагат		
Специальная физическая подготовка: 1. Высота удара 2. Количество ударов за 30 сек		
Техническая подготовка: 1. Базовая техника рук 2. Правильность выполнения ударов ногами		