

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №358  
Московского района Санкт-Петербурга

**ПРИНЯТА**

Решением Педагогического совета  
Государственного бюджетного  
общеобразовательного учреждения средней  
общеобразовательной школы №358  
Московского района Санкт-Петербурга  
Протокол № 12 от 04.06.2021г.

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом по государственному бюджетному  
общеобразовательному учреждению средней  
общеобразовательной школе №358 Московского  
района Санкт-Петербурга  
Приказ № 473/1 о/д от 22.09.2021г.  
Директор \_\_\_\_\_ Е.А. Артюхина



Подписано цифровой подписью:  
Директор ГБОУ СОШ №358  
Е.А.Артюхина  
DN: cn=Директор ГБОУ СОШ  
№358 Е.А.Артюхина, o=ГБОУ  
СОШ №358 Московского района  
Санкт-Петербурга,  
email=school358spb@mail.ru,  
c=RU  
Дата 2021.10.01. 14:58:23 +03'00

**Рабочая программа**  
(дополнительная общеобразовательная общеразвивающая)  
по платной дополнительной образовательной услуге  
«Оздоровительная гимнастика с элементами тхэквондо»

Срок реализации: 1 год (8 месяцев)  
Возрастной диапазон: 11 13 лет

Составитель программы:  
Педагог дополнительного образования  
Антипин Алексей Александрович

Санкт-Петербург  
2021

## **Оглавление**

<b>1. Пояснительная записка</b>	<b>3</b>
1. Направленность программы-физкультурно-спортивная	3
2. Уровень освоения программы-базовый	3
3. Актуальность и педагогическая целесообразность программы	3
4. Новизна и отличительные особенности программы	3
5. Цель и задачи программы	3-4
6. Условия реализации программы	3
Срок реализации и категория обучающихся	3
Форм обучения и режим занятий	4
Кадровые условия	4
Материально-технические условия реализации программы	4
7. Планируемые результаты	4
<b>2. Учебный план</b>	<b>5-6</b>
<b>3. Календарный учебный график</b>	<b>6</b>
<b>4. Рабочая программа</b>	
Содержание программы	6-7
Календарно-тематическое планирование	7-9
<b>5. Формы контроля и оценочные материалы</b>	
Формы контроля	9
Учебно-методическое обеспечение	9-11
Критерии уровня освоения программного материала	11-13
Список литературы	13-14
Способы фиксации результатов	15-16

## **Пояснительная записка**

### **Рабочая программа**

Программа дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
модифицированная (вид программы)

Уровень освоения программы – базовый.

Направленность: физкультурно-спортивная

На сегодняшний день тхэквондо (WT) является самым популярным спортом из всех восточных единоборств как среди детей, так и среди подростков. Двигательные умения и действия, развитие физических качеств посредством тхэквондо открывают для обучающихся новые горизонты для личного самосовершенствования и укрепления здоровья. Программа позволяет реализовать на практике процессы нравственного воспитания детей и подростков, сформировать волевые черты характера и чувство коллективизма.

### **Актуальность программы**

в том, что овладение навыками тхэквондо, как спортивного единоборства, является жизненно необходимым для каждого обучающегося. Способность защитить себя и своих близких в условиях современного общества, позволяет человеку уверенно чувствовать себя в экстремальных ситуациях. Спортивное тхэквондо - есть прекрасное средство закаливания и тренировки, посредством которого обучающиеся имеют возможность совершенствовать свое тело и дух. Педагогическая целесообразность обусловлена необходимостью вовлечения обучающихся в социально-активные формы деятельности, а именно в тхэквондо. Отличительной особенностью данной программы является личностно – ориентированный подход по освоению учебного материала, обуславливающий развитие у обучающихся целостной системы ценностных ориентаций. Новизна программы заключается в использовании различных способов обучению навыков тхэквондо.

### **Адресат:**

Программа предназначена для детей 11-13 лет.

Срок реализации программы 8 месяцев. Занятия 2 раза в неделю.

Продолжительность занятия 1ч.15 мин.

Количество часов: 81 час 15мин.

### **Цель:**

- воспитание физически развитой, духовно богатой личности с высоким уровнем развития морально-волевых качеств;
- проверка и оценка уровня двигательной активности обучающихся, наличия установок и навыков здорового образа жизни;
- приобщения обучающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом и здоровому образу жизни.

## **Задачи:**

### **1. Обучающие:**

- обучить простейшим методам оценки физического, функционального и психоэмоционального состояния организма и навыкам самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- дать необходимые знания в области гигиены, медицины, физической культуры и спорта;
- обучение технике и тактике ведения боя по правилам WT;
- обучение технике нападения и защиты.

### **2. Развивающие:**

- развитие силы воли, боевого духа, выносливости;
- развитие коммуникативных способностей, умение жить в коллективе;
- формирование рефлексивного типа мышления.

### **3. Воспитательные:**

- формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни;
- формирование культуры поведения при занятиях спортом;
- воспитание гражданских качеств личности.

*В секцию принимаются дети, не имеющие противопоказаний для занятий спортом.*

В группе первого года обучения занимаются 10-15 детей.

Возраст детей: 3 год обучения - 11-13 лет,

### **Формы проведения занятий:**

- групповая в виде тренировочных занятий, очная

Кадровое обеспечение: педагог(тренер), образование высшее, опыт работы с 3-х лет.

### **Материально техническое обеспечение:**

- спортивный зал;
- ракетки для занятий тхэквондо;
- боксерские лапы;
- скакалки;
- мячи;
- турник.

Каждому обучающемуся необходимо иметь форму установленного образца.

### **Планируемый результат:**

По окончании *третьего года* обучающийся будет знать:

- способы двигательной деятельности;
- технику выполнения упражнений для развития ловкости, быстроты, силы и выносливости;
- технику выполнения спарринга;
- технику выполнения пхумсэ;
- технику выполнения приемов самообороны.

### уметь:

- выполнять комплексы общеразвивающих и специальных упражнений;
- выполнять приемы самообороны;
- выполнять комплекс упражнений тхэгук сам-джанг - тхэгук саа-джанг;

- работать в парах в защитном снаряжении.

*Личностные результаты* – установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом; самоопределение, нравственная этика взаимоотношений.

*Метапредметные результаты* – умение планирования и целеполагания на основе волевой саморегуляции и контроля, а также оценке.

*Предметные результаты* - опыт по получению, преобразованию и применению **новых знаний**

**Регулятивные УУД:**

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, с учётом возрастной категории и условиями её реализации;
- адекватно воспринимать предложения и оценку тренера, товарищей, родителей и других людей;

**Познавательные УУД:**

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса.
- делать выводы;

**Коммуникативные УУД:**

- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

**Оздоровительные результаты программы**

Первостепенным результатом реализации программы является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений:

- двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;
- развитие физических способностей;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;

**Форма контроля:** Наблюдение, мини выступления. Словесный и наглядный – объяснение и показ упражнений, самостоятельное составление и выполнение упражнений.

**Формы подведения итогов** – открытые занятия для родителей, опросы, спортивные праздники.

**Учебный план(2021-2022)**

3 года обучения 4 группа

№	Содержание занятия	Количество часов		
		Всего	Практика	Теория
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Теоретическая подготовка	2	-	2
3	Способы двигательной деятельности	6	4	2
4	Подвижные и спортивные игры	8	7	1
5	Общая физическая подготовка	18	17	1
6	Базовая техника спарринга в тхэквондо	19	15	4

7	Изучение пхумсэ (тхэгук сам-джанг - тхэгук саа-джанг)	14	12	2
8	Техника приёмов самообороны	12	10	2
9	Контрольные испытания	1,15	1,15	-
	Всего часов:	81,15	66,15	15

### Календарный учебный график(2021-2022)

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	05.10.2021	26.05.2022	33	81,15	2 часа 30 минут в неделю

#### СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ (11-13 ЛЕТ) 4 ГРУППА

##### 1. Вводное занятие.

Теория. Правила безопасности при занятиях в зале единоборств. Традиции WT. Изучение новых команд на корейском языке.

##### 2. Теоретическая подготовка.

Теория. Предупреждение травматизма, обеспечение безопасности жизни и здоровья. Гигиена поведения в зале. Значение тхэквондо, как средства укрепления здоровья. Терминология тхэквондо на корейском языке.

Правила соревнований.

##### 3. Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности).

Теория. Различные способы двигательной деятельности. Правила выполнения общеразвивающих и специальных упражнений.

Практика. Изучение и разучивание комплекса общеразвивающих и специальных упражнений.

##### 4. Подвижные и спортивные игры.

Теория. Ознакомление с правилами спортивных игр по футболу, волейболу, баскетболу. Основные навыки и умения игры в футбол, волейбол, баскетбол.

Практика. Проведение спортивных игр по футболу, волейболу, баскетболу. Подвижные игры и эстафеты для развития быстроты, специальной ловкости и выносливости.

##### 5. Специальная физическая подготовка.

Теория. Техника выполнения упражнений для развития специальной ловкости, быстроты, силы и выносливости. Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов.

Практика. Выполнение упражнений: с теннисным мячом; набивным мячом; со скакалкой; на гимнастических снарядах (турник, брус); подвижные игры и эстафеты. Обучение ударам и простым атакам, двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука), двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука), защитным действием и простым атакам и контратакам, ударам на мешке, лапах.

##### 6. Техника спарринга в тхэквондо.

Теория. Техника выполнения спаринга.

Практика. Выполнение стоек (чумби, кiryюги чунби), ударов ногами, стэпов, нанесение ударов со стэпов. Работа по ракеткам, лапам. Отработка техники защиты во время спаринга. Техника нападения и защиты во время спаринга против 2-3 противников. Работа в парах в защитном снаряжении первым, вторым номером.

#### **7. Пхумсэ.**

Теория. Техника выполнения пхумсэ (сам-джанг, саа-джанг).

Практика. Выполнение комплекса упражнений (сам-джанг, саа-джанг).

#### **8. Техника приёмов самообороны, основы хапкидо.**

Теория. Техника выполнения приемов самообороны и основ хапкидо.

Практика. Одно шаговый бой с подсечками, захватами, бросками. Уходы от захватов.

#### **9. Контрольные испытания.**

Практика. Сдача аттестационных нормативов на цветные пояса. Демонстрация выполнения техники блоков руками в движении, ударов ногами из стойки апсоги и комплекса пхумсэ. Проведения на практике приемов самообороны.

### **Календарно-тематическое планирование 3-го года обучения 4-й группы (11-13 лет)(2021-2022)**

№	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения	
			План	Факт
			Октябрь 2021	
1	ОФП, Базовая техника тхэквондо, инструктаж по ТБ	1,15	02	
2	ОФП, Базовая техника тхэквондо, команды в тхэквондо	1,15	07	
3	ОФП, удары по ракеткам, подвижные игры	1,15	09	
4	ОФП, Базовая техника тхэквондо, пхумсэ, подвижные игры	1,15	14	
5	ОФП, Базовая техника спаринга в тхэквондо	1,15	16	
6	ОФП, Базовая техника тхэквондо, пхумсэ, подвижные игры	1,15	21	
7	ОФП, удары по ракеткам, подвижные игры	1,15	23	
8	ОФП, Базовая техника тхэквондо, приемы самообороны	1,15	28	
9	ОФП, Базовая техника спаринга в тхэквондо	1,15	30	
			Ноябрь 2021	
10	ОФП, Базовая техника тхэквондо, пхумсэ, подвижные игры	1,15	04	
11	ОФП, удары по ракеткам, подвижные игры	1,15	06	
12	ОФП, Базовая техника тхэквондо, приемы самообороны	1,15	11	
13	ОФП, Базовая техника спаринга в тхэквондо	1,15	13	
14	ОФП, Базовая техника тхэквондо, пхумсэ, подвижные игры	1,15	18	
15	ОФП, удары по ракеткам, подвижные игры	1,15	20	
16	ОФП, Базовая техника тхэквондо, приемы самообороны	1,15	25	

17	ОФП, Базовая техника спарринга в тхэквондо	1,15	27	
			Декабрь 2021	
18	ОФП, Базовая техника тхэквондо, пхумсэ, подвижные игры	1,15	02	
19	ОФП, удары по ракеткам, подвижные игры	1,15	04	
20	ОФП, Базовая техника тхэквондо, приемы самообороны	1,15	09	
21	ОФП, Базовая техника спарринга в тхэквондо	1,15	11	
22	ОФП, Базовая техника тхэквондо, пхумсэ, подвижные игры	1,15	16	
23	ОФП, удары по ракеткам, подвижные игры	1,15	18	
24	ОФП, Базовая техника тхэквондо, приемы самообороны	1,15	23	
25	ОФП, Базовая техника спарринга в тхэквондо	1,15	25	
			Январь 2022	
26	ОФП, Базовая техника тхэквондо, пхумсэ, подвижные игры	1,15	13	
27	ОФП, удары по ракеткам, подвижные игры	1,15	15	
28	ОФП, Базовая техника тхэквондо, приемы самообороны	1,15	20	
29	ОФП, Базовая техника спарринга в тхэквондо	1,15	22	
30	ОФП, Базовая техника тхэквондо, пхумсэ, подвижные игры	1,15	27	
31	ОФП, удары по ракеткам, подвижные игры	1,15	29	
			Февраль 2022	
32	ОФП, Базовая техника тхэквондо, приемы самообороны	1,15	03	
33	ОФП, Базовая техника спарринга в тхэквондо	1,15	05	
34	ОФП, Базовая техника тхэквондо, пхумсэ, подвижные игры	1,15	10	
35	ОФП, удары по ракеткам, подвижные игры	1,15	12	
36	ОФП, Базовая техника тхэквондо, приемы самообороны	1,15	17	
37	ОФП, Базовая техника спарринга в тхэквондо	1,15	19	
38	ОФП, Базовая техника тхэквондо, пхумсэ, подвижные игры	1,15	24	
39	ОФП, удары по ракеткам, подвижные игры	1,15	26	
			Март 2022	
40	ОФП, Базовая техника тхэквондо, приемы самообороны	1,15	03	
41	ОФП, Базовая техника спарринга в тхэквондо	1,15	05	
42	ОФП, Базовая техника тхэквондо, пхумсэ, подвижные игры	1,15	10	
43	ОФП, удары по ракеткам, подвижные игры	1,15	12	
44	ОФП, Базовая техника тхэквондо, приемы самообороны	1,15	17	
45	ОФП, Базовая техника спарринга в тхэквондо	1,15	19	
46	ОФП, Базовая техника тхэквондо, пхумсэ, подвижные игры	1,15	24	
47	ОФП, удары по ракеткам, подвижные игры	1,15	26	
48	ОФП, Базовая техника тхэквондо, приемы	1,15	31	



	самообороны			
			Апрель 2022	
49	ОФП, Базовая техника спарринга в тхэквондо	1,15	02	
50	ОФП, Базовая техника тхэквондо, пхумсэ, подвижные игры	1,15	07	
51	ОФП, удары по ракеткам, подвижные игры	1,15	09	
52	ОФП, Базовая техника тхэквондо, приемы самообороны	1,15	14	
53	ОФП, Базовая техника спарринга в тхэквондо	1,15	16	
54	ОФП, Базовая техника тхэквондо, пхумсэ, подвижные игры	1,15	21	
55	ОФП, Базовая техника тхэквондо, приемы самообороны	1,15	23	
56	ОФП, Базовая техника тхэквондо, пхумсэ, подвижные игры	1,15	28	
57	ОФП, Базовая техника тхэквондо, приемы самообороны	1,15	30	
			Май 2022	
58	ОФП, Базовая техника тхэквондо, пхумсэ, подвижные игры	1,15	05	
59	ОФП, Базовая техника тхэквондо, приемы самообороны	1,15	07	
60	ОФП, Базовая техника тхэквондо, пхумсэ, подвижные игры	1,15	12	
61	ОФП, Базовая техника тхэквондо, приемы самообороны	1,15	14	
62	ОФП, Базовая техника тхэквондо, пхумсэ, подвижные игры	1,15	19	
63	Контрольные испытания	1,15	21	
64	ОФП, Базовая техника тхэквондо, пхумсэ, подвижные игры	1,15	26	
65	ОФП, Базовая техника тхэквондо, подвижные игры	1,15	28	

**Формы подведения итогов** – открытые занятия для родителей, опросы, спортивные праздники.

**Виды контроля:**

Вводный.

Текущий.

**Учебно-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. Личность одаренного спортсмена характеризуется тем, что в основе ее спортивной деятельности лежат мотивы, интересы, потребности, непосредственно связанные с содержанием тренировочной и соревновательной деятельности. Спортивная деятельность, мотивированная на данной основе, позволит тхэквондисту успешнее развивать интеллектуально-творческие способности. Однако, общеизвестно, что успехов в реализации своих творческих способностей добиваются часто спортсмены, которые обладают высоким интеллектом и способностью к творческому мышлению, а также те, кто более настойчиво и упорно идут к своей цели. Поэтому, психологические, дидактические, методические и организационные особенности процесса обучения делают интеграцию видов обучения необходимостью.

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 16 волевых и нравственных качеств. Методическая подготовка содержит учебные материалы по теории и методике тхэквондо и судейской практике. На теоретических занятиях тхэквондист овладевает историческим опытом и теоретическими компонентами двигательной культуры тхэквондо, осваивает методические основы (планирование, методы обучения, тактику), овладевает способами наблюдения, регистрации и обобщения тренировочных и соревновательных данных.

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 тхэквондиста по разделам подготовки - технической, тактической, физической, волевой. Модельные занятия предусматривают соответствие содержания занятий с программой предстоящих соревнований, их регламентом. Занятия по развитию физических качеств состоят из занятий по тхэквондо и занятий по другим видам спорта. Из тхэквондо используются тренировочные и контрольные занятия, из других видов - круговая тренировка.

В практических занятиях важное значение имеет разминка. В разминку включают различные упражнения - упражнения для крупных групп мышц, малых групп мышц, а также растирание области грудино-ключичных сочленений, реберных дуг, суставов рук, ног, мышц шеи, акробатические упражнения, упражнения с партнером, имитационные упражнения. Тренеру рекомендуется показывать прием в обе стороны (в левую и в правую),

из стандартного положения, при передвижении тхэквондиста следует выполнять приемы в левую и правую стороны, что позволит увеличить силу мышц слабой стороны тела.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств планируются с небольшим приростом показателей. Не рекомендуется часто применять упражнения, требующие чрезмерных напряжений.

Культура поведения, доброжелательность старших по отношению к младшим, примеры трудолюбия, скромности, честности играют большую роль в спортивной биографии спортсмена. Одинаковые права и единые требования к занимающимся облегчают построение педагогического обучения тхэквондо.

### **Формы и методы проведения учебно-тренировочных занятий**

Учебно-тренировочное занятие состоит из четырех частей: теоретическая, подготовительная (разминка), основная и заключительная.

**1. Теоретическая часть.** Теоретические знания даются на каждом занятии и имеют определенную целевую направленность: вырабатывают у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Теоретический материал дается по принципу – от простого к сложному, от единичного – к целому.

**2. Подготовительная часть** занятия обеспечивает служебную функцию, так как создает предпосылки для основной учебной работы. Ее продолжительность составляет 7 – 10 % отводимого на занятии времени.

#### Задачи подготовительной части:

- организовать занимающихся;
- активизировать их внимание;
- создать соответствующую психологическую установку и положительное эмоциональное состояние;
- подготовить организм занимающихся к предстоящим нагрузкам.

Для решения задач подготовительной части занятия используются разнообразные физические упражнения, отличающиеся простотой выполнения или хорошо усвоенные. Наиболее целесообразными в данной части занятия являются: общеразвивающие, специальные, имитационные упражнения, различные способы ходьбы, игры на внимание (не требующие больших напряжений или длительных пауз в действиях обучающихся).

**3. Основная часть** занятия выполняет главную функцию, так как в ней решаются все категории задач физического воспитания (учебно-тренировочные, воспитательные, физическое развитие). К ним относятся:

- формирование знаний в области двигательной деятельности;
- обучение двигательным умениям и навыкам общеобразовательного, спортивного характера;
- развитие опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистую и дыхательную системы;
- воспитание интеллектуальных, волевых и эстетических качеств.

Продолжительность основной части составляет 75-80 % времени, отводимого на занятии. Для решения поставленных задач применяются: специальные подготовительные и имитационные упражнения, игры и игровые упражнения. Использованные средства и методические приемы классифицированы по темам. Каждое занятие включает несколько взаимосвязанных по темам, но разных по типу деятельности частей: рассказ, практические

занятия, игра и т. д.

**4. Заключительная часть** занятия имеет следующие функции:

- организация завершения учебно-воспитательного процесса с целью приведения организма в оптимальное состояние и сохранение общей рабочей установки;
- концентрация внимания обучающихся на достигнутом и ориентация их в дальнейшей работе.

Задачи заключительной части:

- привести организм и психику обучающихся в оптимальное функциональное состояние;
- подвести итоги учебной деятельности;
- ознакомить обучающихся с общим содержанием очередного занятия для самостоятельного выполнения некоторых упражнений и др.

Её продолжительность 7-10% времени, отведенного на занятие. В заключительной части каждого занятия даётся 5 минут свободного (игрового) времени. Этот метод позволяет сформировать у обучающихся устойчивый интерес к занятиям.

В процессе планирования тренировочных занятий необходимо постепенно обновлять и усложнять материал. На этапе начальной подготовки интенсивно совершенствуются быстрота, ловкость, гибкость и координация. Следовательно, на данном этапе учебного процесса включаются виды упражнений и игр, способствующих развитию данных качеств.

**Занятия по тхэквондо подразделяются на теоретические и практические:**

Теоретические занятия проводятся в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа, инструктажа, устного изложения, анализа выполненного действия в процессе всего практического занятия). В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической подготовкой. При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики.

Практические занятия могут различаться по цели (на учебные и контрольные) и степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные).

На учебных занятиях усваивается новый материал, повторяется и закрепляется пройденный, осуществляется обучение основам техники.

Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки. На таких занятиях проводится сдача контрольных упражнений.

Занятия проводятся главным образом групповым методом (10– 15 человек).

Во время организации и проведения занятий особое внимание обращается на соблюдение правил поведения в спортивном зале.

Методы, используемые в учебно-тренировочном процессе:

- совершенствование двигательных навыков и развития физических качеств;
- овладения двигательными умениями и навыками;
- овладения знаниями.

Методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развития физических качеств: игровой и соревновательный метод (предполагают создание игровой и соревновательной обстановки на занятиях).

Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками:

а) Целостного упражнения (предполагает формирование целостного двигательного навыка сразу в целой форме);

б) Расчлененного упражнения (предполагают формирование целостного двигательного навыка по частям с последующим их соединением в одно целое).

Методы, направленные на овладения знаниями:

а) Метод непосредственной наглядности (показ упражнений преподавателем или по его заданию другим обучающимся; совместное выполнение упражнений преподавателем и обучающимся по счету, командам тренера).

б) Лекция, рассказ, объяснение и др. (предполагают устную передачу, усвоение и воспроизведение информации).

При планировании учебно-тренировочного процесса большое значение придается воспитательной работе.

Процесс обучения представляет собой совместную деятельность педагога и обучающегося.

Важным методом нравственного воспитания используется поощрение - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение применяется в виде одобрения, похвалы, благодарности педагога и спортивной группы. Любое поощрение выносятся с учетом необходимых педагогических требований и соответствует действительным заслугам обучающегося.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ:**

1. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. -М.: Физкультура и спорт, 1987г. -С74-92.

2. Годик И.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М: Физкультура и спорт, 1980г. - С 140-160.

3. Журавлева А.И., Граевская Н.Д. Спортивная медицина и лечебная физическая культура.- М.: Медицина, 1993г. -С88-91.

4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. (Общие основы теории и методики физ.воспитания, теорет.-метод. Аспекты спорта и проф. прикл. форм физ.культуры): Учебник для институтов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991г. -С88-94,

5.Филин Н.А., Филин В. П. Основы юношеского спорта М: ФиС, 1974 г.

6.Цой Хонг Хи, Тхэквон-до (Корейское искусство самообороны),М.,Ао ТКД 1993

7. Карамов С.К., Кэмпо. Сто вопросов. – М.: Терра-спорт, 1999 – 304с.

8. Гагонин С.Г. Спортивно – боевые единоборства: от древних ушу и будзюцу до профессионального кикбоксинга/Монография. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 1997. – 352 с.

9. Скотт Шоу, Хопкидо. Корейское искусство самообороны. – Ростов на Дону: Феникс, 2002. – 112 с.

10. Ложенский Д.Б., Драчёв В.В., Хапкидо. Путь обучения/учебное пособие для инструкторов. – СПб.: ИМАА. 2005/ - 276 с.

11. Ким Ли Кван, Хапкидо.Путь сосредоточения энергии., - М: Советский спорт, 1991 г., 192 с.

12. WTF Тхэквондо/официальное издание Союза Тхэквондо России, - Краснодар: АкадемПресс, 2004 г., - 30 с.

13.Тхэквондо/ журнал–обозрение Союза Тхэквондо России, - Краснодар:

АкадемПресс, 1995 г., - 30 с.

14. Верхошанский Ю.В., Основы специальной физической подготовки спортсменов  
М: Физкультура и спорт, 1988 г. С 67- 70.

15. Федулов С. М., Цой Мен Чер, Основы и принципы тхэквондо НПО «Ориус» 1991  
г.

16. Оранский И.В. Восточные единоборства.-М.: Советский спорт, 1990г.-С13-17.

17. Попов Г.В. Боевые единоборства народов мира.-М.: Международные отношения,  
1993г. -С38-41.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ:**

1. Гил К. С., Ким Чур Хван, Искусство тхэквондо. Три ступени. К голубому поясу  
М: Советский спорт 1991 г. (1 том)

2. Гил К. С., Ким Чур Хван, Искусство тхэквондо. Три ступени. К первому дану М:  
Советский спорт 1991 г.(2 том)

3. Гил К. С., Ким Чур Хван, Искусство тхэквондо. Три ступени. От второго дана - к  
четвертому М: Советский спорт 1991 г.(3 том)

4. Соколов И.С. Основы тхэквондо М: Советский спорт, 1994 г.

5.Цой Хонг Хи, Тхэквондо (Корейское искусство самообороны),М.,Ао ТКД 1993

6. Скотт Шоу, Хапкидо. Корейское искусство самообороны. – Ростов на Дону:  
Феникс, 2002. – 112 с.

### Способы фиксации результатов

Для проведения предварительного учета знаний предлагается использовать карту отслеживания результативности.

№	Показатели															Средний показатель	
	ФИО обучающегося																
	Возраст																
1. Личностные характеристики																	
1	Поведенческие характеристики: дисциплинированность, навыки общения																
2	Интерес к занятиям																
	Итого																
2. Предметная компетентность																	
1	Владение изучаемыми приемами																
2																	
	Итого																
3. Количественные показатели																	
1	Посещаемость занятий																
2	Личные достижения на уровне культурно-массовых мероприятий																
	Итого																
	Итого по каждому учащемуся																
<b>Учебно-методический комплекс педагога дополнительного образования</b>																	

<b>1. Учебные и методические материалы педагога</b>		<b>2. Учебные и методические материалы для обучающихся</b>	<b>3. Материалы по отслеживанию результативности образовательной деятельности</b>
<p>1.1. Методические материалы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- тексты выступлений на семинарах и конференциях, педсоветах, методических объединениях</li> <li>- справочные материалы</li> <li>- методические пособия</li> <li>- планы или конспекты занятий</li> <li>- методические разработки</li> <li>- методические рекомендации</li> <li>- тематические подборки и папки</li> <li>- аннотации</li> <li>- дидактические игры</li> <li>- памятки для педагогов</li> <li>- инструкции для педагогов</li> <li>- сценарий коллективных мероприятий, дел, праздников, игр</li> <li>- задачи и задания, решаемые по образцу – задачи и задания творческого характера</li> <li>- материалы по работе с родителями</li> <li>- материалы из опыта работы других учреждений и др.</li> </ul>	<p>1.2. Наглядные средства обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- аудио материалы</li> <li>- видеоматериалы</li> <li>- гербарии</li> <li>- диаграммы</li> <li>- диафильмы</li> <li>- иллюстрации</li> <li>- картины</li> <li>- карты</li> <li>- компьютерные программные средства.</li> <li>- модели</li> <li>- мультимедийные материалы;</li> <li>- муляжи</li> <li>- натуральные предметы</li> <li>- плакаты</li> <li>- рисунки</li> <li>- символы</li> <li>- слайды</li> <li>- технологические схемы</li> <li>- фотографии</li> <li>- чертежи и др.</li> </ul> <p>1.3. Литература для педагогов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- научная, специальная и методическая литература</li> <li>- каталоги или картотеки научной, специальной и методической литературы, источников Интернета к др.</li> </ul>	<p>2.1. Опорные конспекты</p> <p>2.2. Учебные пособия</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- учебники</li> <li>- хрестоматии</li> <li>- книги для чтения</li> <li>- рабочие тетради</li> <li>- сборники практических упражнений и задач</li> <li>- нотный материал</li> <li>- раздаточный материал:</li> <li>- чертежи</li> <li>- памятки</li> <li>- правила</li> <li>- инструкции</li> <li>- технологические карты и др.</li> </ul> <p>2.3. Рекомендуемая литература для обучающихся</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- каталог или картотека научной литературы</li> <li>- каталог или картотека научно-популярной литературы</li> <li>- каталог или картотека художественной литературы и др.</li> </ul> <p>2.4. Информационно-рекламные материалы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рекламные материалы</li> <li>- буклеты</li> <li>- статьи</li> <li>- видеофильмы</li> <li>- сайт о коллективе в Интернете</li> <li>- программки и афиши</li> <li>- информационные материалы для поступающих в ВУЗы и др.</li> </ul>	<p>3.1. Нормативные материалы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- положения об итоговой и промежуточной аттестации</li> <li>- критерии оценки творческих работ</li> <li>- описание разработанной оценочной системы и др.</li> </ul> <p>3.2. Диагностические материалы по сопровождению развития обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- тексты контрольных и срезовых работ</li> <li>- анкеты начальные и итоговые</li> <li>- тесты</li> <li>- контрольные вопросы</li> <li>- диагностические карты</li> <li>- табели</li> <li>- протоколы</li> <li>- тематические, авторские, комплексные методики</li> <li>- методики педагогической диагностики личности</li> <li>- методики психолого-педагогической диагностики личности</li> <li>- методики педагогической диагностики детского коллектива и др.</li> </ul> <p>3.3. Формы предоставления достижений</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- квалификационные книжки</li> <li>- портфолио</li> <li>- актерские книжки</li> <li>- зачетные книжки</li> <li>- рабочие тетради, дневники</li> <li>- рефераты и др.</li> </ul> <p>3.4. Дипломы, грамоты, сертификаты</p> <p>3.5. Творческие, исследовательские и проектные, работы обучающихся</p> <p>3.6. Летопись достижений, фото-архивы работ обучающихся</p>



