

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: 4-6 лет

Составитель программы:
Педагог дополнительного образования
Антипин Алексей Александрович

Санкт-Петербург
2021

Оглавление

1. Пояснительная записка	3
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
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
2. Учебный план	5
3. Календарный учебный график	5
4. Рабочая программа	
Содержание программы	7-9
Календарно-тематическое планирование	9-10
5. Формы контроля и оценочные материалы	
Формы контроля	9
Учебно-методическое обеспечение	10
Критерии уровня освоения программного материала	12
Список литературы	15
Способы фиксации результатов	16-17

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 4-6 лет.

Срок реализации программы 8 месяцев. Занятия 1 раза в неделю.

Кол-во часов: 33 часа.

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 5-10 детей.

Возраст детей: 1 год обучения - 4-6 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 *первого года* обучающийся будет знать:

- терминологию тхэквондо;

- базовую технику тхэквондо;

- способы двигательной деятельности;

- комплексы общеразвивающих и специальных упражнений;

- общую техническую базу ударной техники;

уметь:

- выполнять комплексы общеразвивающих и специальных упражнений;

- уметь правильно выполнять стойки и передвижения;

- уметь правильно выполнять базовые блоки и удары руками, удары ногами;

- самостоятельно тренироваться по индивидуальному плану и по заданию тренера.

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)

1 года обучения 1-й группы

№	Содержание занятия	Количество часов		
		Всего	Практика	Теория
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Теоретическая подготовка	1	-	1
3	Способы двигательной деятельности	4	3	1
4	Подвижные и спортивные игры	5	4	1
5	Общая физическая подготовка	10	9	1
6	Базовая техника тхэквондо	11	9	2
7	Контрольные испытания	1	1	-
	Всего часов:	33	26	7

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	02.10.2021	28.05.2021	33	33	1 час в неделю
-------------------	------------	------------	----	----	-------------------

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ 4-6 лет

1. Вводное занятие.

Теория. История и традиции тхэквондо. Изучение команд на корейском языке.

Правила безопасности при занятиях в зале единоборств.

2. Теоретическая подготовка

Теория. Значение тхэквондо, как средства укрепления здоровья. Терминология тхэквондо на корейском языке. Правила соревнований. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале.

3. Способы двигательной деятельности.

Теория. Различные способы двигательной деятельности. Правила выполнения общеразвивающих упражнений 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, пионерболу. Основные навыки и умения игры в футбол, пионербол.

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

5. Общая физическая подготовка.

Теория. Техника выполнения гимнастических упражнений на растягивание мышц и связок. Правила кроссовой подготовки. Изучение техники спортивной ходьбы, бега на короткие и длинные дистанции. Правила строевых и порядковых упражнений. Изучение техники прыжков в длину, высоту, с места и с разбега. Акробатика.

Практика. Выполнение гимнастических упражнений. Выполнение комплексов на растягивание мышц и связок.

Строевые и порядковые упражнения: действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутри, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; приставным шагом в одну и другую сторону.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь

пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления.

Челночный бег.

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку.

Упражнения без предметов:

а) упражнения для рук и плечевого пояса - одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных Суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.;

б) упражнения для туловища - упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительно пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами («велосипед») и др.;

в) упражнения для ног - в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах.

г) упражнения для рук, туловища и ног - в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление.

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков.

6. Базовая техника тхэквондо.

Теория. Изучение основ базовой техники тхэквондо.

Практика.

Стойки: апкуби, наранисоги, апсоги, чучумсоги.

команды: чуль-мочесо, чарёт, гён-не, чжунби, кибон пальчаги, баро, щё.

махи: апъёолиги, долиги, англиги.

удары: апчаги – прямой удар ногой, тулечяги- круговой удар ногой, нерёчаги- удар ногой сверху.

момтом чириги- удар кулаком, блоки- ульгуль-маки, ан-маки, аре-маки, бакат-маки.

7. Контрольные испытания.

Практика. Сдача нормативов на правильность выполнения элементов тхэквондо и ОФП.

Форма контроля: Наблюдения, мини выступления. Словесный и наглядный - объяснение и показ упражнений.

Формы подведения итогов: спортивные праздники, открытые уроки.

По окончанию каждого года обучающийся сдаёт зачёт.

Календарно-тематическое планирование 1-го года обучения 1-й группы (2021-2022)

№	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения	
			План	Факт
			Октябрь 2021	
1.	ОФП, инструктаж по технике безопасности	1	02	
2.	ОФП, теория тхэквондо	1	09	
3.	ОФП, Базовая техника тхэквондо, команды в тхэквондо	1	16	
4.	ОФП, Базовая техника тхэквондо: изучение стоек наранисоги, апсоги, чучумсоги	1	23	
5.	ОФП, Базовая техника тхэквондо: закрепление стоек наранисоги, апсоги, чучумсоги, подвижные игры	1	30	
			Ноябрь 2021	
6.	ОФП, Базовая техника тхэквондо: изучение блоков руками из стойки наранисоги	1	06	
7.	ОФП, Базовая техника тхэквондо, закрепление блоков руками из стойки наранисоги, подвижные игры	1	13	
8.	ОФП, Базовая техника тхэквондо: изучение ударов ногами апчаги и дольёчаги лежа на полу	1	20	
9.	ОФП, Базовая техника тхэквондо: закрепление ударов ногами апчаги и дольёчаги лежа на полу	1	27	
			Декабрь 2021	
10.	ОФП, Базовая техника тхэквондо, подвижные игры	1	04	
11.	ОФП, Базовая техника тхэквондо: изучение ударов ногами апчаги и дольёчаги стоя у стены	1	11	
12.	ОФП, Базовая техника тхэквондо: закрепление ударов ногами апчаги и дольёчаги стоя у стены, подвижные игры	1	18	
13.	ОФП, Базовая техника тхэквондо: изучение ударов ногами апчаги и дольёчаги, нерёчаги из стойки апсоги	1	25	
			Январь 2022	

14.	ОФП, Базовая техника тхэквондо: закрепление ударов ногами апчаги и дольёчаги, нерёчаги из стойки апсоги	1	15	
15.	ОФП, Базовая техника тхэквондо: изучение блоков руками из стойки апкуби	1	22	
16.	ОФП, Базовая техника тхэквондо: закрепление блоков руками из стойки апкуби, подвижные игры	1	29	
			Февраль 2022	
17.	ОФП, Базовая техника тхэквондо	1	05	
18.	ОФП, Базовая техника тхэквондо, подвижные игры	1	12	
19.	ОФП, Базовая техника тхэквондо: изучение комплекса пхумсэ тхэгук иль джан	1	19	
20.	ОФП, Базовая техника тхэквондо: закрепление комплекса пхумсэ тхэгук иль джан	1	26	
			Март 2022	
21.	ОФП, Базовая техника тхэквондо, пхумсэ	1	05	
22.	ОФП, Базовая техника тхэквондо, подвижные игры	1	12	
23.	ОФП, Базовая техника тхэквондо, пхумсэ	1	19	
24.	ОФП, Базовая техника тхэквондо, подвижные игры	1	26	
			Апрель 2022	
25.	ОФП, Базовая техника тхэквондо, пхумсэ	1	02	
26.	ОФП, Базовая техника тхэквондо, подвижные игры	1	09	
27.	ОФП, Базовая техника тхэквондо, пхумсэ	1	16	
28.	ОФП, Базовая техника тхэквондо, подвижные игры	1	23	
29.	ОФП, Базовая техника тхэквондо, пхумсэ	1	30	
			Май 2022	
30.	ОФП, Базовая техника тхэквондо, пхумсэ	1	07	
31.	ОФП, Базовая техника тхэквондо, подвижные игры		14	
32.	Контрольные испытания, аттестация	1	21	
33.	ОФП, Базовая техника тхэквондо, подвижные игры	1	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. Используемые 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 выносится 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																

Учебно-методический комплекс педагога дополнительного образования			
1. Учебные и методические материалы педагога		2. Учебные и методические материалы для обучающихся	3. Материалы по отслеживанию результативности образовательной деятельности
1.1. Методические материалы:	1.2. Наглядные средства обучения:	2.1. Опорные конспекты	3.1. Нормативные материалы:
- тексты выступлений на семинарах и конференциях, педсоветах, методических объединениях	- аудио материалы	2.2. Учебные пособия	- положения об итоговой и промежуточной аттестации
- справочные материалы	- видеоматериалы	- учебники	- критерии оценки творческих работ
- методические пособия	- гербарии	- хрестоматии	- описание разработанной оценочной системы и др.
- планы или конспекты занятий	- диаграммы	- книги для чтения	3.2. Диагностические материалы по сопровождению развития обучающихся:
- методические разработки	- диафильмы	- рабочие тетради	- тексты контрольных и срезовых работ
- методические рекомендации	- иллюстрации	- сборники практических упражнений и задач	- анкеты начальные и итоговые
- тематические подборки и папки	- картины	- нотный материал	- тесты
- аннотации	- карты	- раздаточный материал:	- контрольные вопросы
- дидактические игры	- компьютерные программные средства.	- чертежи	- диагностические карты
- памятки для педагогов	- модели	- памятки	- таблицы
- инструкции для педагогов	- мультимедийные материалы;	- правила	- протоколы
- сценарий коллективных мероприятий, дел, праздников, игр	- муляжи	- инструкции	- тематические, авторские, комплексные методики
- задачи и задания, решаемые по образцу – задачи и задания творческого характера	- натуральные предметы	- технологические карты и др.	- методики педагогической диагностики личности
- материалы по работе с родителями	- плакаты	2.3. Рекомендуемая литература для обучающихся	- методики психолого-педагогической диагностики личности
- материалы из опыта работы других учреждений и др.	- рисунки	- каталог или картотека научной литературы	- методики педагогической диагностики детского коллектива и др.
	- символы	- каталог или картотека научно-популярной литературы	3.3. Формы предоставления достижений
	- слайды	- каталог или картотека художественной литературы и др.	- квалификационные книжки
	- технологические схемы		- портфолио
	- фотографии	2.4. Информационно-рекламные материалы:	- актерские книжки
	- чертежи и др.	- рекламные материалы	- зачетные книжки
	1.3. Литература для педагогов:	- буклеты	- рабочие тетради, дневники
	- научная, специальная и методическая литература	- статьи	- рефераты и др.
	- каталоги или картотеки научной, специальной и методической литературы, источников Интернета к др.	- видеофильмы	3.4. Дипломы, грамоты, сертификаты
		- сайт о коллективе в Интернете	3.5. Творческие, исследовательские и проектные, работы обучающихся
		- программки и афиши	3.6. Летопись достижений, фото-архивы работ обучающихся
		- информационные материалы для поступающих в ВУЗы и др.	