

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
г. Хабаровск «Детский сад комбинированного вида №34»

«Принято»
На педагогическом совете № 1

от 16.08.23 г.

«Утверждаю»
Заведующий МАДОУ 34

Лобарь И.Г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной
направленности «Тхэквондо»
Возраст 4-7 лет**

Составитель: Корнеева А.Н.
педагог дополнительного образования

г. Хабаровск 2023 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Тхэквондо» имеет физкультурно-спортивную направленность. Уровень освоения программы – базовый.

Программа разработана в соответствии с: Федеральным законом от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 28.12.2022 № 71847).»;

Федеральный закон от 24.09.2022 № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации» и направлена на выполнение Указов Президента Российской Федерации от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года», от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года», от 02.07.2021 № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации», от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовнонравственных ценностей»);

Гигиенические нормативы - Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Актуальность программы в том, что большое количество детей на сегодняшний день имеют слабое физическое развитие, но желают заниматься физической культурой и спортом. Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей.

Родители и педагоги стремятся вырастить ребенка дошкольного возраста как гражданина Российской Федерации, формировать основы его гражданской и культурной идентичности на соответствующем его возрасту содержании доступными средствами. И именно физкультурно-спортивная программа дает возможность правильно формировать характер, волю, дарования и природные способности.

Создание единого образовательного пространства воспитания и развития, обеспечивает ребенку и его родителям (законным представителям), равные, качественные условия дополнительного образования, вне зависимости от места и региона проживания.

Программа помогает творчески реализовать эту потребность, ибо бесконечное разнообразие движений позволяет развивать не только чувства ритма, укреплять скелет и мускулатуру, но и стимулирует память, внимание, мышление и воображение ребенка.

Отличительные особенности программы заключаются в более широком подходе к процессу обучения. Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность детям заняться тхэквондо с «нуля». Образовательная деятельность построена на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования. Происходит содействие детей и взрослых, и ребенок становится полноценным участником (субъектом) образовательных отношений. Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности. Учитывается этнокультурная ситуация развития детей.

Педагогическая целесообразность обусловлена учетом и опорой на психофизиологические факторы, лежащие в основе системы подготовки тхэквондо. Используемые в тхэквондо методы психофизического воспитания формируют навыки саморегуляции, Занятия способствуют развитию социальной активности, целеустремленности.

Адрес программы - **Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Тхэквондо»** рассчитана на детей в возрасте от 4 до 7 лет и предполагает базовый уровень освоения знаний и практических навыков в рамках объединения дополнительного образования. К занятиям допускаются все дети без дополнительного отбора (с разным уровнем подготовки).

Форма обучения – очная.

Основная форма организации занятий - групповая.

Режим занятий: 2 занятия в неделю, общее количество в год – 80 часов.

Продолжительность занятия – учебное время 30 минут 10 мин перерыв

Цель программы: Формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся через обучение тхэквондо.

Основные задачи:

продолжать обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения технично, осознанно, активно, скоординировано, точно, дифференцируя мышечные усилия, выполнять физические упражнения, осваивать элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;

развивать психофизические качества, координацию, равновесие, гибкость, меткость, самоконтроль, самостоятельность, творчество при выполнении движений;

учить соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде, согласовывать действия свои и других детей, ориентироваться в пространстве;

воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх и упражнениях;

формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских

спортсменов;

сохранять и укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, иммунитет средствами физического воспитания;

расширять представления о здоровье и его ценности, факторах, влияющих на здоровье;

туризме как форме активного отдыха;

воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, учить осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности.

Учебно-тематический план

№	Наименование разделов/тем занятий	Количество часов
---	-----------------------------------	------------------

		Всего часов	теории	практика
1.	Введение	1	1	-
2.	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях	1	1	-
3.	Личная гигиена, закаливание, режим дня, самоконтроль спортсмена	1	1	-
4.	Краткие исторические сведения о возникновении и развитии тхэквондо	1	1	-
5.	Краткая характеристика техники тхэквондо	1	1	-
6.	Общефизическая подготовка	30	-	30
7.	Технико-тактическая подготовка	40	-	40
8.	Промежуточные тестирование	3		3
9.	Итоговое занятие	1	-	1
10.	Экзамен	1		1
11.	Итого	80	5	75

Содержание программы

№	Название	теория	практика	оборудование
1.	Введение	Познакомится с детьми и родителями		
2.	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях	Ознакомление: 1) с Инструкциями по ОТ при работе в спортивном зале; 2) Инструкцией по пожарной безопасности; 3) правилами электробезопасности; 4) с Правилами поведения в спортивном зале	формирование: - осознанной потребности в разумном досуге и здоровом образе жизни; - умения адаптироваться в социальных условиях; воспитание бережного отношения к традициям, к оборудованию, оформлению и оснащению зала.	
3.	Общефизическая подготовка		Построение. Упражнения на построение. Техника подтягивания различными хватами. Знакомство со стойкой пьенхи-соги	Швецкая стенка
4.	Общефизическая подготовка		Понятия: строй, колонна, шеренга. Выполнение строевых упражнений и перестроений. Закрепление навыков принятия стойки пьенхи-соги	
5.	Промежуточное тестирование		Прыжки в длину с места(см) Подъем туловища(за 30 сек.) Наклон вперед из положения сидя на полу (см) Отбивание мяча(количество раз)	Измерительная лента, секундомер, мяч
6.	Технико-тактическая подготовка		Перестроения на месте и в движении. Одиночные удары руками. Формирование навыка нанесения одиночных ударов	
7.	Технико-тактическая подготовка		Перестроения на месте и в движении из одной колонны, в двойки, в тройки. Выполнение отжиманий на кулаках, на ладонях. Формирование навыка нанесения одиночных ударов	
8.	Технико-тактическая подготовка		Повороты на месте и в движении. Выполнение отжиманий с широко/узко поставленными руками. Закрепление навыка одиночных ударов руками.	
9.	Общефизическая подготовка		Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, мячами, скакалками, гимнастическими палками, с партнером.	Скакалки, мячи, гимнастические палки
10.	Общефизическая		Общеразвивающие упражнения без предметов, с	Скакалки, мячи,

	подготовка		предметами, мячами, скакалками, гимнастическими палками, с партнером.	гимнастические палки
11	Технико-тактическая подготовка		Упражнения в ходьбе. Выполнение прыжков вперед с места. Закрепление навыка нанесения одиночных прямых ударов	
12	Технико-тактическая подготовка		Выполнение упражнений в ходьбе. Выполнение прыжков спиной вперед. Знакомство со стойкой ап-соги	
13	Общефизическая подготовка		Движения рук при ходьбе. Выполнение комплекса ОРУ.	
14	Технико-тактическая подготовка		Понятие «Блок на месте». Разучивание выполнения блоков на месте.	
15	Технико-тактическая подготовка		Обычный бег. Прыжки в сторону. Разучивание техники блоков на месте. Формирование навыков блокирования ударов на месте	
16	Технико-тактическая подготовка		Бег с высоким подниманием колена. Прыжки с поворотом на 90-180°. Разучивание и отработка навыков блокирования ударов на месте	
17	Личная гигиена, закаливание, режим дня, самоконтроль спортсмена	Ознакомление: - со значением режима и питания для занимающихся единоборствами и требованиями к ним и с гигиеной		
18	Общефизическая подготовка		АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ. Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. «Мост».	
19	Общефизическая подготовка		Упражнения с гимнастической палкой. Наклоны.	Гимнастическая палка
20	Технико-тактическая подготовка		Знакомство со стойкой джучум-соги	
21	Технико-тактическая подготовка		Полушпагат и шпагат. Закрепление навыков принятия и движения в стойке джучум-соги	
22	Общефизическая подготовка		Упражнения на развитие гибкости.	
23	Технико-тактическая подготовка		Упражнения с гимнастической палкой для ног. Полушпагат и шпагат. Формирование навыков нанесения комбинаций ударов руками	Гимнастическая палка

24	Технико-тактическая подготовка		Упражнения с гимнастической палкой для ног. Отработка навыков нанесения комбинаций ударов руками	Гимнастическая палка
25	Технико-тактическая подготовка		Повторение комплекса упражнений с гимнастической палкой. Отработка навыков нанесения комбинаций ударов руками	
26	Технико-тактическая подготовка		Разучивание упражнений в основной стойке. Закрепление навыков нанесения комбинаций ударов руками	
27	Общефизическая подготовка		Ходьба обычная и с различными положениями рук. С изменением темпа движения, бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Высокий старт. Бег на короткие дистанции до 30 м	
28	Краткие исторические сведения о возникновении и развитии тхэквондо	1. Ознакомление: -с историей возникновения и развития тхэквондо; 2. Привитие интереса к единоборствам.		Энциклопедия тхэквондо
29	Технико-тактическая подготовка		Махи руками и ногами. Техника выполнения. Знакомство со стойкой ап-куби	
30	Технико-тактическая подготовка		Махи руками и ногами. Выполнение ОРУ. Закрепление навыков принятия и перемещения в стойке ап-куби	
31	Технико-тактическая подготовка		Понятие «Блок в перемещениях». Знакомство с техникой блокирования ударов в перемещениях. Выполнение	
32	Общефизическая подготовка		Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту способом «перешагиванием».	
33	Общефизическая подготовка		Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту способом «перешагиванием».	
34	Общефизическая подготовка		МЕТАНИЕ.Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность.	мяч

			Метание малого мяча с разбега. Преодоление полосы препятствий.	
35	Общефизическая подготовка		МЕТАНИЕ. Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность. Метание малого мяча с разбега. Преодоление полосы препятствий.	мяч
36	Общефизическая подготовка		МЕТАНИЕ. Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность. Метание малого мяча с разбега. Преодоление полосы препятствий.	мяч
37	Технико-тактическая подготовка		Закрепление навыков блокирования ударов в перемещениях	
38	Общефизическая подготовка		Упражнения в ходьбе. Упражнения на равновесие.	
39	Общефизическая подготовка		Выполнение строевых упражнений и перестроений. Подвижная игра «Получить мячик».	
40	Промежуточное тестирование		Прыжки в длину с места(см) Подъем туловища(за 30 сек.) Наклон вперед из положения сидя на полу (см) Отбивание мяча(количество раз)	Измерительная лента, секундомер, мяч
41	Технико-тактическая подготовка		Удары ногами. Выполнение упражнений в ходьбе. Подвижная игра «Отталкивание и приземление». Знакомство с техникой ударов ногами	
42	Технико-тактическая подготовка		Бег. Формирование навыка ударов ногами	
43	Технико-тактическая подготовка		Бег с высоким подниманием колена. Полушпагат и шпагат. Формирование навыка ударов ногами	
44	Краткая характеристика техники тхэквондо	Ознакомление с техникой выполнения ударов ногами		Картинки, плакаты с ударами
45	Технико-тактическая подготовка		Бег с захлестыванием голени. Выполнение отжиманий на кулаках, на ладонях. Отработка навыка ударов ногами	
46	Общефизическая		Упражнения с гимнастической палкой.	

	подготовка		Выполнение прыжков вперёд с места. Подвижная игра «Бежал с мячиком».	
47.	Технико-тактическая подготовка		Маховые и круговые движения с палкой. Закрепление навыка ударов ногами	Гимнастическая палка
48.	Технико-тактическая подготовка		Знакомство со стойкой бом-соги	
49.	Общефизическая подготовка		Бег. Ходьба. Растяжка Для мышц верхнего плечевого пояса – отжимание из различных положений, продвижение вперед в упоре лежа 3-5 метров. Для мышц туловища – упражнения для брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах (в том числе в парах);	
50.	Технико-тактическая подготовка		Разучивание стойки бом-соги	
51.	Общефизическая подготовка		Бег. Ходьба. Растяжка Для мышц нижних конечностей – приседания на одной и двух ногах. Упражнения для мышц голени – стоя на возвышении.	
52.	Общефизическая подготовка		ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ. « У ребят порядок строгий»,« Запрещенное движение»,«Быстро по местам»,«Вызов номеров»,«Что изменилось»,«Отгадай, чей голосок»,«Салки»,«Ловкие ребята»,«Совушка»,	
53.	Технико-тактическая подготовка		Закрепление стойки бом-соги	
54.	Технико-тактическая подготовка		Бег с высоким подниманием колена. Подвижная игра «Метание в подвижную цель». Изучение навыков ударов в перемещениях	
55.	Общефизическая подготовка		Лазание, перелазание, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствий.	
56.	Технико-тактическая подготовка		Закрепление навыков ударов в перемещениях	
57.	Технико-тактическая подготовка		Формирование навыков нанесения ударов в различных направлениях	
58.	Общефизическая подготовка		АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ. Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Стойка на	

			лопатках. «Мост». Поворот в сторону.	
59	Технико-тактическая подготовка		Формирование навыков нанесения ударов в различных направлениях	
60	Общефизическая подготовка		Полушпагат и шпагат.	
61	Общефизическая подготовка		Упражнения на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке. Прыжок через препятствие, упражнения на скамье.	Гимнастическая стенке, скамейка
62	Технико-тактическая подготовка		Закрепление навыков нанесения ударов в различных направлениях	
63	Технико-тактическая подготовка		Виды ударов руками и ногами в движении. Бег. Формирование навыков нанесения ударов руками и ногами на месте	
64	Общефизическая подготовка		«Два мороза», «Волк во рву», «Мяч – соседу», «Через кочки и пенечки», «Космонавты», «Мяч – среднему», «Караси и щука», «Охотники и утки», «Уточка», «Не давай мяча водящему», «Не оставайся на полу»	
65	Технико-тактическая подготовка		Виды стэп-перемещений.	
66	Технико-тактическая подготовка		Стэп-перемещения в парах. Комбинации ударов руками и ногами в движении. Маховые и круговые движения с палкой. Кувырки вперед и назад	
67	Общефизическая подготовка		Упражнения с мячом. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча.	мячи
68	Общефизическая подготовка		Упражнения с мячом Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния.	мячи
69	Технико-тактическая подготовка		Отработка навыков нанесения ударов руками и ногами на месте и в движении	

70	Технико-тактическая подготовка		Отработка навыков нанесения ударов руками и ногами на месте и в движении	
71	Технико-тактическая подготовка		Имитация поединка (манёвры)	
72	Технико-тактическая подготовка		Отработка навыков нанесения ударов руками и ногами на месте и в движении	
73	Технико-тактическая подготовка		Закрепление навыков отработки навыков нанесения ударов руками и ногами на месте и в движении	
74	Общефизическая подготовка		«Бой петухов», «День и ночь», «Перебежка с выручкой», «Веровочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Попади в мяч», «Перестрелка», «Тяни в круг», «Кто сильнее?»	
75	Общефизическая подготовка		Ходьба обычная и с различными положениями рук. С изменением темпа движения, бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Высокий старт. Бег на короткие дистанции до 30 м.	
76	Общефизическая подготовка		Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту способом «перешагиванием».	
77	Промежуточное тестирование		Прыжки в длину с места (см) Подъем туловища (за 30 сек.) Наклон вперед из положения сидя на полу (см) Отбивание мяча (количество раз)	Измерительная лента, секундомер, мяч
78	Технико-тактическая подготовка		Подготовка к экзамену	
79	Экзамен		Сдача экзамена по тхэквондо	
80	Итоговое занятие		Подведение итогов	

Планируемые результаты программы

Ребенок выполняет физические упражнения в соответствии с возрастными возможностями, достаточно технично, уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно; проявляет в двигательной деятельности (на занятиях по физкультуре, гимнастике и др.) сформированные в соответствии с возрастом психофизические качества; способен проявить творчество, составляя несложные комбинации из знакомых общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений, основных движений и продемонстрировать их, придумать движения в подвижной игре и организовать ее; стремится осуществлять самоконтроль и дает оценку двигательным действиям других детей и своим, свободно ориентируется в пространстве, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам и экскурсиям; умеет взаимодействовать в команде, проявляет инициативу, самостоятельность, находчивость, взаимопомощь, стремится к личной и командной победе, демонстрирует нравственно-волевые качества, ответственность перед командой, преодолевает трудности; знает способы укрепления здоровья и факторы, положительно влияющие на него; имеет представления о некоторых видах спорта, спортивных достижениях, туризме, как форме активного отдыха, правилах гигиены, безопасного поведения в двигательной деятельности, стремится их соблюдать, понимает необходимость сохранения и укрепления здоровья, может оказать посильную помощь больным близким, стремится заботиться о своем здоровье и здоровье других людей.

Основным показателем результативности освоения программы обучающимися является успешность прохождения квалификационного экзамена по технике тхэквондо. Экзамены на ученические степени (гып) проводятся 1 раза в год в соответствии с программой сдачи экзаменов.

Основным документами учета учебного процесса и его результатов являются журнал учета обучения группы, отчетные протоколы результатов тестирования.

Для оценки результатов усвоения программы в конце каждого полугодия проводятся зачетные занятия, результаты которых фиксируются в зачетной ведомости. (приложение 1)

Основное требование - правильное и точное выполнение изученных элементов.

В качестве контрольного норматива по специальной физической подготовке, используется тестирование оценивается: координация, скорость, амплитуда, целесообразность и эффективность движений.

В качестве контрольных нормативов по технической подготовке используются требования к традиционной базовой технике тхэквондо. Оценивается: соответствие стилю, эмоциональный настрой, координация, правильность выполнения отдельных элементов.

К концу учебного года ребенок должен уметь

Предметные задачи:

- знать начальную теорию в области тхэквондо;
- владеть спортивной техникой и тактикой ударов руками.

Метопредметные:

- обладать двигательными навыками, необходимым в дальнейшем при усвоении технических приемов тхэквондо;
- быть гибким, сидеть на шпагате. Ловкости – хорошо бегать, прыгать;
- проявлять любознательность, задавать вопросы.

Личностные:

- способности в работе в парах нестандартно мыслить и в зависимости от ситуации перемещаться в спарринговых стояках;
- воспитание высоких моральных и волевых качеств;

- навыки гигиены – самостоятельно складывать свою форму и инвентарь, осуществление самоконтроля – следить за чистотой и опрятностью инвентаря;
- воспитание навыков общения между детьми и умение дружить и общаться.

Комплекс организационно-педагогических условий

Особенности реализации программы

Для реализации программы используются следующие формы занятий:

Вводное занятие – педагог знакомит учащихся с техникой безопасности, особенностями организации обучения и предлагаемой программой работы на текущий год

Ознакомительное занятие – педагог знакомит детей с новыми методами работы в тех или иных техниках с различными материалами (учащиеся получают преимущественно теоретические знания).

Занятие проверочное – (на повторение) помогает педагогу после изучения сложной темы проверить усвоение данного материала и выявить детей, которым нужна помощь педагога.

Конкурсное игровое занятие – строится в виде соревнования в игровой форме для стимулирования творчества детей.

Комбинированное занятие – проводится для решения нескольких учебных задач.

Итоговое занятие – итоги работы детского объединения за учебный год.

Воспитательная работа

Большое внимание в программе уделяется и воспитательной работе с детьми. Воспитательная работа направлена на сплочение детей в единый дружный коллектив, создание благоприятной атмосферы доброжелательности и сотрудничества, на воспитание у них чувства уважения и справедливости к окружающему миру и людям. Для ее реализации используются разнообразные методы и приемы: викторины, конкурсы, игровые программы, интеллектуальные игры и т.д.

Работа с родителями

1. Дни открытых дверей (сентябрь, май).
2. Родительские собрания (декабрь, апрель).
3. Анкетирование.

4. Индивидуальные собеседования с родителями (в течение года).
5. Открытые занятия, выставки для родителей (в течение года).

С целью ознакомления родителей с образовательным процессом, проводятся открытые занятия в начале, середине и в конце учебного года.

Методическое обеспечение программы

Программа может быть успешно реализована при наличии следующих материалов и оборудования: спортивный зал; игрушки; картинки мячи; гимнастические палки; маты и т. д.

Принцип сознательности и активности реализуется методами убеждения и разъяснения. Понимание спортсменами целей и задач обучения — одно из условий воспитания сильных, ловких, смелых, волевых и интеллектуально развитых людей. В процессе занятий развиваются такие способности юных спортсменов, как память, наблюдательность, воспитывается устойчивое внимание, умений ориентироваться в любых условиях спортивной борьбы, правильно оценивать свои силы и силы соперника, творчески решать тактические задачи и тщательно анализировать ошибки в процессе занятий и соревнований. Сознание и ответственность перед коллективом, активное участие в работе объединения содействуют успешному обучению и дальнейшему совершенствованию спортивного мастерства.

Принцип всестороннего развития личности, обучающихся заключается в единстве физического воспитания с умственным, нравственным и эстетическим. В спортивной тренировке требуется прежде всего разносторонняя физическая подготовка как основа для спортивной специализации и воспитания спортсменов. Разносторонность физического развития — непрерывный процесс совершенствования способностей человека, в результате которого создается необходимая атлетическая база для совершенствования теннисистов. В объяснении выделяется основа задания, подчеркиваются его детали, а показ ускоряет и закрепляет обучение путем зрительного восприятия.

Принцип наглядности: педагог сам показывает упражнения, объясняет особенности поведения на занятиях на конкретных примерах, демонстрирует отдельные приемы тхэквондо, пользуется наглядными пособиями (фотографии, кинограммы, плакаты).

Систематичность, то есть плавность и последовательность в обучении — решающие факторы скорейшего и правильного овладения техникой и тактикой тхэквондо. Систематичность занятий заключается не только в регулярности, но и в соблюдении правильной последовательности обучения. Важно использовать все подготовительные упражнения для воспитания и

развития физических качеств, на основе которых приобретает спортивное мастерство.

Принцип постепенности — переход от простого к сложному. Новый, более сложный технический прием, например, удар на месте, переход к ударам в движении. Освоение нового приема должно проходить в медленном темпе с постепенным нарастанием до максимальной скорости выполнения приема.

Принцип доступности основан на простоте изложения теоретического и подаче практического материала. Пройденный материал должен быть освоен так, чтобы на его основе можно было продолжать занятие, изучая новое.

Все дидактические принципы, положенные в основу преподавания, дополняют друг друга и тем самым обеспечивают успех обучения.

Образование предполагает искусство педагога предоставлять ученикам содержание образования в наиболее доступной для них форме и наиболее действенными методами. Содержание образования программы отвечает целям (потребностям) учащихся, а также социально детерминированным целям. Обе группы целей должны иметь гармонизирующую их общую часть.

Список литературы

- 1.Березина В.А. «Дополнительное образование детей в России» ,. - М., 2007.
- 2.Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека. — ТПФК, 1994, с.с. 11–12; 24–32.
- 3.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, с.264.
- 4.Каргина З.А. Практическое пособие для педагога дополнительного образования. - М.: «Школьная пресса» 2008 г.
- 5.Лях В.И. Совершенствуя координационные способности — Физическая культура в школе. 1996, № 4, с. 18–20.
- 6.Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. — М.: АСТ, 1998,с.272.
- 7.Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. — М.: ФиС, 1991, с.543.
- 8.Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. — Ульяновск: 2000, с.144.
- 9.Сафонкин С.Н. Таэквондо. – СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001.
- 10.Соколов И.С. Основы Таэквондо. – М.: Советский спорт, 1994.

Зачетная ведомость

	Контрольные упражнения общефизической подготовки		Оценка (зачет или незачет)
1	Отжимания	10	
2	Приседания	25	
3	Подъем туловища	20	
4	Бег	30 секунд	
	Контрольные упражнения Специальной подготовки		
5	Действие руками	Ап Джумок Чируги – движение рукой вперед	
6	Действие ногами	Ап Ча Олинь – прямой мах Ап Чаги – толчок вперед ногой Долио Чаги – круговое движение ногой	
7	Стойки	Моа Соги – ноги вместе Черет - ноги вместе, руки врозь Сец - свободная стойка	