



Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №83 Фрунзенского района Санкт-Петербурга

**Принято:**

Решением Педагогического совета  
ГБДОУ №83 Фрунзенского района  
Протокол от 31.08.2022 № 1

**Утверждаю:**

Заведующий ГБДОУ №83  
Фрунзенского района  
Т.И. Юрченко  
Приказ от 01.09.2022г. № 108



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тхэквондо»  
физкультурно-спортивной направленности**

Возраст обучающихся: 4-7 лет  
Срок реализации: 8 месяцев (октябрь-май)

Автор-составитель:  
педагог дополнительного образования  
Пугачёв Е.П.

Санкт-Петербург

2022

<b>№п/п</b>	<b>Оглавление</b>	<b>стр.</b>
1.	Пояснительная записка	3
1.1	Направленность программы	3
1.2	Актуальность программы	4
1.3	Адресат программы	4
1.3.1	Характеристика возрастных особенностей детей	5
1.4	Цель и задачи Программы	7
1.5	Условия реализации программы	8
1.6	Планируемые результаты освоения программы	9
2.	Учебный план	10
3.	Календарный учебный график	11
4.	<b>Содержание программы</b>	12
4.1	Средний возраст 4-5 лет	12
4.2	Старший возраст 5-6 лет	14
4.3	Старший возраст 6-7 лет	17
4.4	Календарно – тематическое планирование	20
5.	Оценочные и диагностические материала	23
6.	Учебно – методическое обеспечение программы	27
6.1	Формы и методы организации занятий	28
6.2	Материально-техническое обеспечение	28
7.	Список литературы	29
	Приложение 1	30

## 1. Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тхэквондо» разработана с учетом:

- Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 01 марта 2017 г. № 617-р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»;
- СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 41)
- Устава государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 83 Фрунзенского района Санкт-Петербурга;
- Лицензия № 1982 от 08.07.2016 г на право ведения образовательной деятельности;
- Приложение № 1 к лицензии на осуществление образовательной деятельности № 1982 от 08.07.2016 г. «Дополнительное образование детей и взрослых» от 08.07.2017 г.

### 1.1 Направленность программы

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа **физкультурно-оздоровительной направленности «Тхэквондо ВТФ»** – по уровню освоения **ознакомительная**.

Данная программа направлена на:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей в соответствии с их возрастными возможностями;
- овладение основам техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);
- отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий тхэквондо для учебно-тренировочного этапа и этапа спортивного совершенствования;
- формирование личностных компетенций обучающихся, их поведения в соответствии с общепринятыми нормами морали, гражданской и спортивной этики;
- формирование устойчивой мотивации и постоянного интереса к занятиям тхэквондо у детей и подростков, одновременно развивая двигательные качества и повышая интеллектуальные способности обучающихся.

## **1.2 Актуальность программы**

В настоящее время резко снижен уровень здоровья детей и подростков из-за уменьшения их двигательной активности. Дефицит двигательной активности нарушает защитные функции организма, серьезно ухудшает здоровье детей. Необходимо создать условия для занятий физическими упражнениями не только на занятиях по физической культуре в детском саду, но и в дополнительное время с целью укрепления здоровья и улучшения физической подготовленности. Такой возможностью обладают дополнительные занятия по различным видам современного спорта, одним из которых является тхэквондо.

Дополнительные занятия по тхэквондо формируют у детей мотивацию на здоровый образ жизни, достижение гармоничного единства физического, психического и духовно-нравственных начал в человеке.

Тхэквондо – всемирно признанный вид восточных единоборств, овладевая которым человек в любом возрасте имеет возможность раскрыть потенциал своего тела и воспитать в себе необходимые для лидера волевые качества.

### **1.3 Адресат программы.**

Данная дополнительная образовательная общеразвивающая программа адресована детям в возрасте от 4 до 7 лет.

#### **1.3.1 Характеристика возрастных особенностей детей**

##### **4-5 лет**

В этом возрасте развиваются ловкость и координация движений. Дети могут удерживать равновесие. Развивается моторика мелкая и общая. Движения становятся более совершенными. Дети способны активно и осознанно разучивать движения, что позволяет расширять основные виды движений. Появляется сосредоточенность на своем самочувствии, начинает волновать тема собственного здоровья. Способны элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания. Связь мышления и действий сохраняется, но уже не является такой непосредственной как раньше. Во многих случаях не требуется практического манипулирования с объектом, но необходимо отчетливо воспринимать и наглядно представлять объект. Мышление протекает в форме наглядных образов, следуя за восприятием. Внимание становится все более устойчивым. Важным показателем развития внимания является то, в деятельности ребенка появляется действие по правилу – первый необходимый элемент произвольного внимания. Развивается память ребенка, становится более произвольной.

Дети этого возраста отличаются многообразием выражения своих чувств, способны проявлять участие, сочувствие, сопереживание, используя средства интонационной речевой выразительности. Отмечается потребность в уважении, похвале, на замечания взрослых реагирует повышенной обидчивостью. Эмоционально откликаются на музыкальное сопровождение занятий, стараются имитировать различные эмоциональные состояния людей, животных.

Следование правилам бывает неустойчивым – легко отвлекаются на то, что более интересно или «хорошо себя ведут» только в отношении наиболее значимых людей. Социальные нормы и правила поведения не осознаются, однако начинают складываться обобщенные представления о том, «как надо (не надо) себя вести», как «положено» вести себя девочкам, и как – мальчикам. Хорошо выделяют несоответствие нормам и правилам

в поведении другого, в своем собственном, эмоционально его переживают, что повышает возможность регулирования поведения. Волевые процессы формируются, поведение ребенка зависит от эмоций, доминирование эгоцентрической позиции в мышлении и поведении.

### **1.3.2 Характеристика возрастных особенностей детей**

#### **5 - 7 лет.**

Дети старшего дошкольного возраста владеют основными движениями, способны к освоению сложных движений. У детей наблюдаются отличия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков – более порывистые, у девочек – мягкие, плавные, уравновешенные), общей конфигурации тела в зависимости от пола ребенка. Активно формируется осанка детей, правильная манера держаться. Посредством целенаправленной и систематической двигательной активности укрепляются мышцы и связки. Более совершенной становится крупная моторика. Развиваются выносливость (способность достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями) и силовые качества (способность применения ребенком небольших по величине усилий на протяжении достаточно длительного времени).

Имеют представление о здоровом образе жизни, ценности здоровья. Самостоятельно выполняют соответствующие возрасту гигиенические процедуры, имеют навыки опрятности.

Внимание становится более устойчивым и произвольным. Могут заниматься не очень интересным на их взгляд, но нужным делом в течение 20-25 минут вместе со взрослым. Способны действовать по правилу, которое задается взрослым.

Объем памяти изменяется не существенно. Улучшается ее устойчивость. Для запоминания могут использовать несложные приемы и средства.

Развивается прогностическая функция мышления, что позволяет видеть перспективу событий, предвидеть (предвосхищать) близкие и отдаленные последствия действий и поступков собственных и других людей.

Эмоционально переживают не только оценку своего поведения другими, но и соблюдение ими самими норм и правил, соответствие поведения своим морально-нравственным представлениям. Однако соблюдение

норм (дружно играть, делиться игрушками, контролировать агрессию и т.д.), как правило, возможно, лишь во взаимодействии с теми, кто наиболее симпатичен, с друзьями. Эмоционально откликаются на собственные успехи. Зачастую нуждаются в одобрении, поощрении и доброжелательном отношении взрослых.

В поведении формируется возможность саморегуляции, т.е. дети начинают предъявлять к себе те требования, которые раньше предъявлялись им взрослыми. Происходит осознание общепринятых норм и правил поведения и обязательности их выполнения. Проявляют способность к волевой регуляции поведения, преодолению непосредственных желаний, если они противоречат установленным нормам. В связи с ростом осознанности и произвольности поведения, преодолением эгоцентрической позиции (ребенок становится способным встать на позицию другого) - повышаются возможности безопасности жизнедеятельности ребенка. Достаточно адекватно оценивают результаты своей деятельности по сравнению с другими детьми. Характерна завышенная общая самооценка, влияющая на положительное отношение к себе.

#### **1.4 Цель и задачи программы**

**Цель программы** – формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся через обучение тхэквондо

**Задачи программы:**

Обучающие:

- обучение обучающихся знаниями по спортивному разделу тхэквондо, самообороне, физической культуре;
- обучение двигательным навыкам, необходимым в дальнейшем при усвоении техниким приемов тхэквондо;
- обучение разнообразным подвижным и развивающим играм, а также участие в спортивных праздниках, соревнованиях,
- умению самовыражаться;
- обучение правилам поведения на занятиях.

Развивающие:

- содействие гармоническому развитию обучающихся, укреплению здоровья, закаливанию растущего организма;

- привитие устойчивого интереса и потребности к повседневным занятиям подвижными играми, физическими упражнениями, спортом;
- формирование познавательной активности;
- развитие кондиционных и координационных способностей;
- овладение правилами судейства соревнований;
- приобретение соревновательного опыта.
- формирование социальной активности: капитан команды, старший в группе, судья по тхэквондо;

#### Воспитательные:

- формирование духовно-нравственных качеств личности.
- формирование личностных качеств: целеустремленность, нацеленность на результат, упорство, самообладание;
- воспитание интереса к занятиям по тхэквондо;
- воспитание уважительного отношения к партнёрам, сопернику, окружающим;
- воспитание коммуникативных навыков.

### **1.5 Условия реализации программы**

#### **Условия набора:**

В группу Тхэквондо зачисляются все желающие начиная с 4 лет. Занятия проводятся в разновозрастных группах численный состав которых не превышает 10 человек. Учебные группы комплектуются из числа детей среднего (4-5 лет) и старшего (5-6, 6-7 лет) дошкольного возраста, желающих заниматься тхэквондо и имеющих письменное разрешение врача-педиатра все желающие, при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям Тхэквондо (на основании прохождения районного спортивного диспансера и заключения спортивного врача).

#### **Наполняемость группы:**

Не превышает 10 человек

**Условия формирования группы:** разновозрастные, допускается дополнительный набор в течение учебного года

Сроки реализации программы: 8 месяцев (с октября по май), по 2 занятия в неделю, всего 64 занятия.

#### **Режим занятий:**

Средний возраст (4-5 лет) – 2 раза в неделю – по 20 минут

Старший возраст (5-6 лет) – 2 раза в неделю – по 25 минут



Старший возраст (6-7 лет) – 2 раза в неделю – по 30 минут

**Формы организации занятий:** групповая.

**Формы проведения занятий:** учебное занятие, учебно -практическое занятие, соревнования.

## **1.5 Планируемые результаты**

### **1.5.1 средний возраст (4-5 лет)**

1. Сформирован устойчивый интерес к занятиям спортом;
2. Сформирован программный круг двигательных умений и навыков детей 5 года жизни;
3. Владение основами техники тхэквондо;
4. Сформированы знания о правильной осанке, о технике безопасности выполнения движений в тхэквондо, о «терминологическом аппарате» и движениях тхэквондо.

### **1.5.2 старший дошкольный возраст (5-6 лет)**

5. Сформирован устойчивый интерес к занятиям спортом;
6. Сформирован программный круг двигательных умений и навыков детей 6 года жизни;
7. Выполнение физических упражнений и участие в совместных подвижных играх;
8. Владение основами техники тхэквондо;
9. Выполнение начального массового разряда.

### **1.5.3 старший дошкольный возраст (6-7 лет)**

10. Сформирован устойчивый интерес к занятиям спортом;
11. Сформирован программный круг двигательных умений и навыков детей 7 года жизни;

12. Выполнение физических упражнений и увеличение нагрузок в отдельных видах упражнений;
13. Владение основами техники тхэквондо, техника передвижений в основных стойках.

## 2. Учебный план.

№	Тема	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Общее кол-во часов	
1.	<p><b>«Что такое тхэквондо»</b>  Вводное занятие. Знакомство с основными элементами тхэквондо.  - история тхэквондо, становление олимпийского тхэквондо.  Стили тхэквондо, рассказ о спортивных мероприятиях тхэквондо.</p>	1	1	2 часа	опрос
2.	<p><b>«Техника безопасности»</b>  - Рассматривание иллюстраций.  - правильное поведения в спортивном зале, взаимоотношение между юными спортсменами в ключе дружбы и помощи друг к другу. ТБ в игре и работе в парах.</p>	2	4	6 часов	опрос
3.	<p><b>«Общая физическая подготовка»</b>  - разогревающая часть, прыжковые упражнения, упражнения сидя, упражнения стоя, комбинирующие упражнения, возрастание повторений различных упражнений.</p>	3	19	22 часа	тестовые задания
4.	<p><b>"Базовые упражнения тхэквондо"</b>  - начальные стойки, передвижение в начальных стойках, блоки руками, блоки в передвижениях.  - <b>ОФП;</b>  - растяжка, маховые упражнения, комбинирующие маховые упражнения.</p>	2	20	22 часа	тестовые задания

5	"Подвижные игры": Игровые занятия. Игры, включающие базовую технику Тхэквондо (ВТФ): "Пятнашки в парах", "Кто точнее", "Кто быстрее", "Лидер"	1	9	10 часов	соревнования
6	Подведение итогов обучения. Открытое занятие	1	1	2 часа	открытое занятие
<b>Итого:</b>		10	54	64 аса	

### 3.Календарный учебный график.

Возраст обучающихся	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
4-5 лет	01.10.2022	28.05.2023	32	64	Вторник – 15.30 – 15.50 Четверг – 15.30 – 15.50
5-6 лет	01.10.2022	28.05.2023	32	64	Вторник – 16.00 – 16.25 Четверг – 16.00 – 16.25
6-7 лет	01.10.2022	28.05.2023	32	64	Вторник – 16.35 – 17.05 Четверг – 16.35 – 17.05

## 4. Содержание программы

### 4.1 Содержание программы для детей 4-5 лет

#### 1. Тема: Что такое тхэквондо

Форма: вводное занятие. Тема рассчитана на 2 занятия

Теория:

- ознакомление с историей тхэквондо, олимпийского движения тхэквондо;
- виды и направленность тхэквондо;
- знакомство с основными элементами тхэквондо.

Практика:

- просмотр видеороликов и фильмов тхэквондо;
- иллюстрации и фотоматериал спортсменов тхэквондо и паратхэквондо.

Материально-техническое оснащение:

- иллюстрации;
- видеофильмы;

#### 2. Тема: Техника безопасности

Форма: учебное занятие, игра. Тема рассчитана на 6 занятий

Теория:

- правила поведения в спортивных залах, на спортивных площадках;
- ознакомление с начальными принципами безопасности и поведения при выполнении упражнений.

Практика:

- показ и демонстрация действий правильного выполнения движений в различных ситуациях.

Материально-техническое оснащение:

- мяч;
- скакалка;
- гимнастическая скамейка.

### **3. Тема: Общая физическая подготовка**

Форма: учебное занятие. Тема рассчитана на 22 занятия

#### Теория:

- ознакомление с общими развивающими упражнениями;
- как подготовить тело и дух к безопасному выполнению упражнений.

#### Практика:

- Стопы к нагрузкам (ходьба на пятках, на носках, на ребре стопы, внутренней части стопы).
- Разогревающие упражнения (бег, забегания, приставные шаги, захлест голени, поднятие колен к груди попеременно с каждой ноги).
- Прыжковые упражнения (подскоки, многоскоки, прыжки на одной ноге).
- Упражнения сидя (бабочка, книжка, наклоны туловища к вытянутым ногам, к согнутым ногам, подтягивание стопы к груди, постановка стопы на внутреннюю часть бедра с последующими наклонами).

### **4. Тема: Базовые упражнения тхэквондо**

Форма: учебно-тренировочное занятие. Тема рассчитана на 22 занятия.

#### Теория:

- Рассказ о начальных стойках и передвижениях тхэквондо, контроль положения тела в стойках.

#### Практика:

- начальные стойки (стойка шага, стойка всадника, передвижение в стойке шага вперед и назад, постановка рук в стойке шага, постановка рук в стойке всадника).
- движение рук в правильном направлении при движении и со сменой стойки.
- ОФП (укрепление мышечного каркаса, отжимания, пресс)

-

## **5. Тема: Подвижные игры**

Форма: учебно - игровое занятие. Тема рассчитана на 10 занятий.

Теория:

- Ознакомление с различными видами подвижных игр, правила, поведения юных спортсменов в игре, этикет.

Практика:

- Игры, включающие базовую технику Тхэквондо (ВТФ).

Материально-техническое оснащение:

- Аудиозаписи для игр.
- Мяч

## **6. Тема: Подведение итогов**

Форма: комплексно-проверочное занятие, игра. Тема рассчитана на 2 занятия.

Теория:

- Определение степени овладения знаниями о том, что такое здоровье, что надо делать, чтобы не заболеть. Знание упражнений.

Практика:

-Демонстрация усвоенных навыков

### **4.2 Содержание программы для детей 5-6 лет**

#### **1. Тема: Что такое тхэквондо**

Форма: вводное занятие. Тема рассчитана на 2 занятия.

Теория:

- Ознакомление с историей тхэквондо, олимпийского движения тхэквондо.
- Виды и направленность тхэквондо. Ознакомление соревновательной системы тхэквондо.

Практика:

- Просмотр видеороликов и фильмов о тхэквондо.
- Иллюстрации и фотоматериал спортсменов тхэквондо и паратхэквондо.

Материально-техническое оснащение:

- Иллюстрации.
- Видеофильмы.

**2. Тема: Техника безопасности**

Форма: учебное занятие, игра. Тема рассчитана на 6 занятия.

Теория:

- правила поведения в спортивных залах, на спортивных площадках.
- ознакомление с начальными принципами безопасности и поведения при выполнении упражнений. Техника безопасности работы в парах. (как правильно стоять, правильно распределять вес своего тела и чувства равновесия, безопасное падение при потере равновесия).

Практика:

- Показ и демонстрация действий правильного выполнения движений в различных ситуациях.

Материально-техническое оснащение:

- мяч;
- скакалка;
- гимнастическая скамейка.

**3. Тема: Общая физическая подготовка**

Форма: учебное занятие. Тема рассчитана на 22 занятия.

Теория:

- Ознакомление с общими развивающими упражнениями.
- Как подготовить тело и дух к безопасному выполнению упражнений.

Практика:

- Подготовка стопы к нагрузкам (ходьба на пятках, на носках, на ребре стопы, внутренней части стопы).
- Разогревающие упражнения (бег, забегания, приставные шаги, захлест голени, поднятие колен к груди попеременно с каждой ноги).
- Прыжковые упражнения (подскоки, многоскоки, прыжки на одной ноге).
- Упражнения сидя (бабочка, книжка, наклоны туловища к вытянутым ногам, к согнутым ногам, подтягивание стопы к груди, постановка стопы на внутреннюю часть бедра с последующими наклонами).

**4. Тема: Базовые упражнения тхэквондо**

Форма: учебно-тренировочное занятие. Тема рассчитана на 22 занятия.

Теория:

- Рассказ о начальных стойках и передвижениях тхэквондо, контроль положения тела в стойках

Практика:

- Начальные стойки (стойка шага, стойка всадника, передвижение в стойке шага вперед и назад, постановка рук в стоке шага, постановка рук в стоке всадника).
- Движение рук в правильном направлении при движении и со сменой стойки.
- ОФП (укрепление мышечного каркаса, отжимания, пресс).

**5. Тема: Подвижные игры**

Форма: учебно - игровое занятие. Тема рассчитана на 10 занятий.

Теория:

- Ознакомление с различными видами подвижных игр, правила, поведения юных спортсменов в игре, этикет.



Практика:

- Подвижные игры "Кто точнее", "Кто быстрее" включающие базовую технику Тхэквондо (ВТФ)

Материально-техническое оснащение:

- Аудиозаписи для игр.
- Мяч.

**6. Тема: Подведение итогов**

Форма: комплексно-проверочное занятие, игра. Тема рассчитана на 2 занятия.

Теория:

- Определение степени овладения знаниями о том, что такое здоровье, что надо делать, чтобы не заболеть. Знание упражнений. Знание траекторий движений своего тела в нужном направлении.

Практика:

- Демонстрация усвоенных навыков.

**4.3 Содержание программы для детей 6-7 лет**

**1. Тема: Что такое тхэквондо**

Форма: вводное занятие. Тема рассчитана на 2 занятия.

Теория:

- Ознакомление с историей тхэквондо, олимпийского движения тхэквондо.
- Виды и направленность тхэквондо. Ознакомление соревновательной системы тхэквондо. Правила поединков.

Практика:

- Просмотр видеороликов и фильмов о тхэквондо.
- Иллюстрации и фотоматериал спортсменов тхэквондо и паратхэквондо.

Материально-техническое оснащение:

- Иллюстрации.
- Видеофильмы.

## **2. Тема: Техника безопасности**

Форма: учебное занятие, игра. Тема рассчитана на 6 занятия.

### Теория:

- правила поведения в спортивных залах, на спортивных площадках.
- ознакомление с начальными принципами безопасности и поведения при выполнении упражнений. Техника безопасности работы в парах. (как правильно стоять, правильно распределять вес своего тела и чувства равновесия, безопасное падения при потере равновесия).

### Практика:

- Показ и демонстрация действий правильного выполнения движений в различных ситуациях. Работа в парах и объяснение правильного взаимодействия. (Равновесие, устойчивость, управление тела и его частей при неожиданных ситуациях).

### Материально-техническое оснащение:

- мяч;
- скакалка;
- гимнастическая скамейка.

## **3. Тема: Общая физическая подготовка**

Форма: учебное занятие. Тема рассчитана на 22 занятий.

### Теория:

- Ознакомление с общими развивающими упражнениями.
- Как подготовить тело и дух к безопасному выполнению упражнений.

### Практика:

- Подготовка стопы к нагрузкам (ходьба на пятках, на носках, на ребре стопы, внутренней части стопы)
- Разогревающие упражнения (бег, забегания, приставные шаги, захлест голени, поднятие колен к груди попеременно с каждой ноги).

- Прыжковые упражнения (подскоки, многоскоки, прыжки на одной ноге).
- Упражнения сидя (бабочка, книжка, наклоны туловища к вытянутым ногам, к согнутым ногам, подтягивание стопы к груди, постановка стопы на внутреннюю часть бедра с последующими наклонами).

#### **4. Тема: Базовые упражнения тхэквондо**

Форма: учебно-тренировочное занятие. Тема рассчитана на 22 занятий.

##### Теория:

- Рассказ о начальных стойках и передвижениях тхэквондо, контроль положения тела в стойках. Блоки руками (верхний, нижний блок, передвижение в стойках с блоками руками)

##### Практика:

- начальные стойки (стока шага, стока всадника, передвижение в стоке шага вперед и назад, постановка рук в стоке шага, постановка рук в стоке всадника)
- движение рук в правильном направлении при движении и со сменой стойки.
- ОФП (укрепление мышечного каркаса, отжимания, пресс)

#### **5. Тема: Подвижные игры**

Форма: учебное занятие. Тема рассчитана на 10 занятий.

##### Теория:

- Ознакомление с различными видами подвижных игр, правила, поведения юных спортсменов в игре, этикет.

##### Практика:

- Подвижные игры, включающие базовую технику Тхэквондо (ВТФ).  
 "Пятнашки в парах", "Кто точнее", "Кто перее", усложнение правил в игре, (каждый из учащихся выбирается лидером и по заданию игры проявляет качества лидера. Цель - прививать инициативу у ребенка в общем внимании своих сверстников и умение быть услышанным, а также способствовать развитию качеств лидера в широком аспекте этого понятия.

##### Материально-техническое оснащение:

- Аудиозаписи для игр.
- Мяч.

## 6. Тема: Подведение итогов

Форма: комплексно-проверочное занятие, игра. Тема рассчитана на 2 занятия.

### Теория:

- Определение степени овладения знаниями о том, что такое здоровье, что надо делать, чтобы не заболеть. Знание упражнений. Знание начальных базовых упражнений тхэквондо (блоки руками, стойки "всадника", "стойка шага", "верхний блок", нижний блок"

### Практика:

- Демонстрация усвоенных навыков.

## 4.4 Календарно – тематическое планирование

месяц	№ занятия	Название занятия	Количество минут		
			4-5 лет 1 год	5-6 лет 2 год	6-7 лет 3 год
<b>1. Тема: Что такое тхэквондо</b>					
Октябрь	1-2 занятие	Вводное занятие. Знакомство с главными составляющими занятий по тхэквондо.	40 минут	50 минут	60 минут
	<b>2. Тема: Техника безопасности</b>				
	1-2 занятие	Знакомство с техникой безопасности и правилами поведения в спортивном зале. ознакомление с начальными принципами безопасности и поведения при выполнении упражнений.	40 минут	50 минут	60 минут
	3-4 занятие	Знакомство с ритуалом начала и окончания тренировки Знакомство с базовыми командами на тренировке.	40 минут	50 минут	60 минут
	5-6 занятие	Разучивание базовых команд тхэквондо.;	40	50 минут	60

		Обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений	минут		минут
Ноябрь	<b>3. Тема: Общая физическая подготовка</b>				
	1-4 занятие	ОФП по типу круговой тренировки. Упражнения на развитие гибкости, упражнения в положении сидя.	80 минут	100 минут	120 минут
	5-8 занятие	ОФП, прыжковая техника с двух ног. Подвижные игры «Кто первый», «Кто внимательнее» и др.	80 минут	100 минут	120 минут
Декабрь	9-12 занятие	ОФП, виды стоек в тхэквондо. Отработка основной стойки «Всадник» базовой техники.	80 минут	100 минут	120 минут
	13-16 занятие	ОФП, виды стоек в тхэквондо. Отработка основной стойки «Всадник» базовой техники.	80 минут	100 минут	120 минут
Январь	17–19 занятие	ОФП по типу прыжковой разминки. Упражнения на развитие гибкости. Закрепление передвижения в стойках (движение вперед).	60 минут	75 минут	90 минут
	20–22 занятие	Прыжковая разминка, упражнения на гибкость. Передвижения в стойках (движение вперед). Упражнения для укрепления мышц ног.	60 минут	75 минут	90 минут
	<b>4. Тема: Базовые упражнения тхэквондо</b>				
	1 занятие	Индивидуальные занятия. Отработка базовой техники блоков/ударов. Отжимание.	20 минут	25 минут	30 минут
	2 занятие	Беговая разминка. ОФП, поперечный шпагат, махи ногами в высоту, приседания. Упражнения для укрепления мышц. Техника смены стоек при выполнении упражнений.	20 минут	25 минут	30 минут
	Февраль	3-5 занятие		60 минут	75 минут
6-10 занятие		Прыжковая разминка, упражнения на гибкость. Передвижения в стойках	100 минут	125 минут	150 минут

		(движение вперед). Упражнения для укрепления мышц ног.			
Март	11–14 занятие	Беговая разминка. ОФП, поперечный шпагат, махи ногами в высоту, приседания. Упражнения для укрепления мышц кора. Техника смены стоек при выполнении упражнений.	80 минут	100 минут	120 минут
	15–18 занятие	Специальная физическая подготовка, упражнения для развития реакции. Упражнения на развитие координации. Основная боевая стойка «Всадник», все виды передвижения в стойке (смена стойки, движение вперед/назад).	80 минут	100 минут	120 минут
Апрель	19–22 занятие	Прыжковая разминка, упражнения для развития скоростной реакции. Работа над передвижениями в стойке в парах (уход, подход, смена стойки).	80 минут	100 минут	120 минут
	<b>5. Тема: Подвижные игры</b>				
	1 -4 занятие	Командные игры. Упражнения для развития скоростной реакции.	80 минут	100 минут	120 минут
Май	5-7 занятие	Ознакомление с различными видами подвижных игр, правила, поведения юных спортсменов в игре, этикет.	60 минут	75 минут	90 минут
	8-10 занятие	Командные игры и упражнения на развитие скоростной реакции. Работа в парах. Отработка основных технических элементов тхэквондо.	80 минут	100 минут	120 минут
	<b>6. Тема: Подведение итогов</b>				
	1 занятие	Определение степени овладения знаниями о том, что такое здоровье, что надо делать, чтобы не заболеть. Знание упражнений.	20 минут	25 минут	30 минут
	2 занятие	Открытое занятие	20 минут	25 минут	30 минут

## 5. Оценочные материалы.

### 5.1 Диагностика двигательных навыков дошкольников

Уровень развития основных навыков двигательных упражнений оценивается с помощью тестирования умений и навыков детей по каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений по методике. Диагностическая таблица представлена в Приложении 1. Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1 секунды. В спортивном зале определяются зоны станции выполнения упражнений. Оценка двигательной подготовленности проводится два раза в год. Допустимо проводить оценку и по мере решения каждой конкретной задачи обучения.

#### Форма контроля:

- Опрос по технике безопасности
- опросы
- тестовые задания
- соревнования

#### Оценка двигательных навыков дошкольников

Возрастная группа	Задача
Средний дошкольный возраст (4-5 лет)	Научить правильно вести себя во время занятия. Правильно бегать. Дышать. Научиться делать захлест голени к бедру с постановкой стопы. Научить правильно поднимать колени. Научить прыгать и правильно приземляться. Научить прыгать на одной ноге. Научить делать подскоки и многоскоки. Научить безопасно растягиваться. Понимать технику шпагата. Научить правильно стоять при выполнении технических упражнений, стойки «Всадник».
Старший дошкольный возраст (5-6 лет)	То же и в средней группе, а также бегать с заданным временем и одинаковым темпом. Правильно дышать. Более уверенно отжиматься и делать пресс. Научить технике выполнения стоек «Всадник», «Шпагат». Стоять в заданных стойках какое-то время.
Старший	То же, что и в старшей группе. А также научить бегать продолжительное время. Научить

дошкольный возраст (подготовительная группа) (6-7 (8) лет)	попеременно-приставным шагами, перекрестным шагам. Научить прыгать через препятствия, на одной ноге, с двух ног. Научить вращению на 360 градусов. Научить отжиматься, делать пресс на время. Выполнять правильно стойки «Всадника», «Шага», «Длинного шага».
--	---

### Контрольные упражнения для детей среднего возраста (4-5 лет)

Навык	Контрольное упражнение
Беговые	Правильно дышать
	Постановка рук, контроль стопы
	Бег на время
Прыжковые	Контроль стопы, контроль прыжка.
	Попеременная смена стойки в передвижении.
	Подскок, многоскок – на левой ноге, на правой ноге
Гимнастические	Мостик
	Левосторонний, правосторонний шпагат
Силовые	Отжимания с колен
	Пресс – руки вперед
Технические	Стойка «Всадника», стойка шага

### Контрольные упражнения для детей старшего дошкольного возраст (5-6 лет)



Навык	Контрольное упражнение
Легкоатлетические	Приставной шаг
	Попеременно приставной шаг
	Перекрестный шаг
Прыжковые	Подскок колено к груди
	Многоскок
	Вращение на 360 градусов
Гимнастические	Мостик, Корзинка
	Шпагаты
Силовые	Отжимания с колен
	Пресс руки за головой
Технические	Стойка «Всадника»
	стойка «Шага»
	Стойка «Всадника» с верхним блоком
	стойка «Шага» с верхним блоком

### Контрольные упражнения для детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет)

Навык	Контрольное упражнение
Легкоатлетические	Попеременно приставной шаг
	Челночный бег
Прыжковые	Подскок с выносом стопы, многоскок
	Вращение более, чем на 360 градусов
Гимнастические	Мостик,

	Шпагаты
	Корзинка
	Отжимания
Силовые	пресс руки за головой
	гусиный шаг
	прыжок с полуприсяди
Технические	Стойка «Всадника»
	стойка «Шага» Апсаги
	Верхний блок
	Апкуби

### **Шкала оценок двигательных навыков детей:**

1 балл - ребенок, после обучения, с помощью педагога, не может выполнить упражнение, отказывается от выполнения упражнения, протестные реакции и др. – (навык не сформирован) – низкий уровень;

2 балла - ребенок, после обучения, с помощью педагога, выполняет упражнение, но недостаточно правильно (навык в стадии формирования) – низкий уровень;

3 балла – ребенок с помощью педагога, правильно выполняет упражнение, отвечает на вопрос и др. – (навык недостаточно сформирован) – средний уровень;

4 балла - ребенок самостоятельно и правильно выполняет упражнение – (навык сформирован) – высокий уровень

➤ Основной критерий оценки – правильность и степень самостоятельности выполнения упражнений ребенком, умение принимать и использовать помощь педагога.

Принцип динамического характера педагогической диагностики -выявление «зоны актуального развития» и «зоны ближайшего развития» ребенка (по Л.С. Выготскому)

## **6. 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.

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 волевых и нравственных качеств.

На теоретических занятиях тхэквондист овладевает историческим опытом и теоретическими компонентами методические основы (планирование, методы обучения, тактику), овладевает способами наблюдения, регистрации и обобщения тренировочных и соревновательных данных.

### **Занятия подразделяются на**

- учебные,
- учебно -тренировочные,
- контрольные

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 юного тхэквондиста по разделам подготовки - технической, тактической, физической, волевой.

### 6.1 Методы организации учебно-воспитательного процесса

<i>1. Словесные методы:</i>	<i>2. Наглядные методы:</i>	<i>3. Практические методы:</i>
- рассказ - объяснение - беседа	- метод демонстрации	- упражнения - подвижные игры

### 6.2 Принципы организации обучения:

1. Принцип индивидуальности.
2. Принцип доступности.
3. Принцип систематичности.
4. Принцип активности.
5. Принцип последовательности.
6. Принцип эмоционального благополучия каждого ребенка.
7. Принцип научности.
8. Принцип оздоровительной направленности.

### 6.3 Материально-техническое обеспечение

**Технические средства обучения:** магнитофон, фонотека, компьютер, мультимедиа, интернет и т.д.

**Оборудование:** шведская стенка, наклонная доска – 2 шт., канат – 2 шт., маты гимнастические – 2 шт., скамья гимнастическая – 3 шт., кубики -20 шт., доска ребристая – 3 шт., ракетки.

**Инвентарь:** фитболы – 12 шт., канат – 2 шт., скакалки - 15 шт., теннисные ракетки - 4 шт., теннисные

шарики – 31 шт., теннисные мячи - 9 шт., бадминтон 4 набора, дуги – 3 шт., обручи – 20 шт., кегли 30 шт., 3 гимнастические палки 50 шт., мячи – большие - 12 шт, средние - 9 шт., маленькие - 30 шт., пластмассовые - 30 шт., волейбольные - 3 шт, баскетбольные - 2 шт.

**Нестандартное оборудование:** орехи, шишки, ленты, корригирующие дорожки.

**Демонстрационное оборудование:** иллюстрации по темам занятий.

### 7. Список используемой литературы

1. Глейберман А.Н. Игры для детей.-М.: Физкультура и спорт, 2006.
2. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры.-М.: СпортАкадемПресс, 2002.
3. 500 игр и эстафет.-М.: Физкультура и спорт, 2000.- 304.
4. Тхэквондо (ВТФ). Примерная программа спортивной подготовки для общеобразовательных учреждений (СДЮСШОР, ШВСМ и др.). - М.: Советский спорт, 2007.
5. Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры / Серия «Книга для учителя». – Ростов н/Д: «Феникс», 2003.
6. Чой Сунг Мо. Тхэквондо для начинающих. Издательство «Феникс». 2005.
7. Александр Шубский. Евгений Ключников. ЧУНБИ-УНДОН «Универсальная разминка и глубокая растяжка в боевых искусствах». - М.:ООО Издательский дом «Ра-Библиос», 2008.
8. Тхэквондо для детей. – Новосибирск 1996.
9. Детское тхэквондо. Пособие для юных спортсменов (составитель Атанов Г.К.) – Павлодар: ТОО НПФ «ЭКО», 2004.
- 10.Тэквондо. Базовый курс/ Дук Сунн Сон, Роберт Дж. Кларк. – Пер. с англ. Ю. Григорьевой. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004.- 384 с.: ил.- (Боевые искусства).
11. Чой Сунг Мо. Гибкость в боевых искусствах / Серия «Мастера боевых искусств». – Ростов н/Д: «Феникс», 2003. – 224 с.
12. Назаренко Л.Д., Лапшанов А.В., Чехалин И.В. Устойчивость тела в спортивных единоборствах (на примере тхэквондо). Учебно-методическое пособие. – Ульяновск: ООО «Издательский центр «Пресса», 2005. – 48 с.
13. Ингерлейб М.Б. Боевые искусства и самооборона для детей / Серия «Мастера боевых искусств» - Ростов н/Д: «Феникс», 2002. – 128 с.
14. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: ФИС, 1985.
15. Программы образовательных учреждений. Физическое воспитание учащихся 1-11 классов. Под. Ред. В.И.Лях,

Л.Б.Кофман, Г.Б. Мейнсон. – М.:

Просвещение 1996, с.256.

16. Назаренко Л.Д. Физиология физического воспитания. – Ульяновск: 2000, с.144.

17. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов.М.:

ФИС. 1974,с.232.

18.Тэквондо. Базовый курс / Дук Сунг Сон, Роберт Дж. Кларк. – Пер. с англ. Ю. Григорьевой. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004. -384.: ил. – (Боевые искусства).

19. Литманович А.В., Штучная Е.Б. Восточные виды гимнастики. Учебное пособие. Ч.1.Гимнастика тайцзицюань. – Омск: СибГАФК, 1995. - 48 с.

20. Правила соревнований по тхэквондо (ВТФ). Под общим руководством Цой Мен Чера.

21. Чой Сунг Мо, Глебов Е.И. М 74 Тхэквондо: основы олимпийского спарринга / Серия «Мастера боевых искусств». – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2002. – 320 с.

22. А. Шубский, Е.Ключников. Ш95 Чунби Ундон. Универсальная разминка и глубокая растяжка в боевых искусствах. – М.: ООО Издательский дом «Ра-Библос», 2008. 48 с.

23. Л.В.Волков. Теория и методика детского и юношеского спорта. Издательство «Олимпийская литература», 2002.

24.Галицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультуры в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицина.- М.:, 2005.-143с.

Таблица - Протокол 2. Диагностика двигательных навыков детей 4-5 лет группа « \_\_\_\_\_ » ПРИЛОЖЕНИЕ 1

(сентябрь/май 20\_\_\_\_\_/20\_\_\_\_ учебный год)

педагог доп. образования: \_\_\_\_\_

Контрольные упражнения	Беговые			Прыжковые удары			Гимнастические			Силовые		Техника	Шкала оценок двигательных навыков детей:
	Приставной шаг	Захлест	Высокое поднимание колен	Подскок	Многоскок	На левой ноге и Правой ноге	Мостик	Корзинка	Шагалаты	Отжимания от колен	Пресс	Стойка «Всадника»	
Ф.И. ребенка													
1.	/	/	/	/	/	/	/	/		/	/	/	<p><b>1 балл</b> - ребенок, после обучения, с помощью педагога, не может выполнить упражнение, отказывается от выполнения упражнения, протестные реакции и др. – (навык не сформирован) – низкий уровень;</p> <p><b>2 балла</b> - ребенок, после обучения, с помощью педагога, выполняет упражнение, но недостаточно правильно – (навык в стадии формирования) – низкий уровень;</p> <p><b>3 балла</b> – ребенок с помощью педагога, правильно выполняет упражнение, отвечает на вопрос и др. – (навык недостаточно сформирован) – средний уровень;</p> <p><b>4 балла</b> - ребенок самостоятельно и правильно выполняет упражнение – (навык сформирован) – высокий уровень</p> <p>➤ <u>Основной критерий оценки</u> – правильность и степень самостоятельности выполнения упражнений ребенком, умение принимать и использовать помощь педагога.</p>
2.	/	/	/	/	/	/	/	/		/	/	/	
3.	/	/	/	/	/	/	/	/		/	/	/	
4.	/	/	/	/	/	/	/	/		/	/	/	
5.	/	/	/	/	/	/	/	/		/	/	/	
6.	/	/	/	/	/	/	/	/		/	/	/	
7.	/	/	/	/	/	/	/	/		/	/	/	
8.	/	/	/	/	/	/	/	/		/	/	/	
9.	/	/	/	/	/	/	/	/		/	/	/	
10.	/	/	/	/	/	/	/	/		/	/	/	
11.	/	/	/	/	/	/	/	/		/	/	/	
12.	/	/	/	/	/	/	/	/		/	/	/	
13.	/	/	/	/	/	/	/	/		/	/	/	
14.	/	/	/	/	/	/	/	/		/	/	/	
15.	/	/	/	/	/	/	/	/		/	/	/	
16.	/	/	/	/	/	/	/	/		/	/	/	
17.	/	/	/	/	/	/	/	/		/	/	/	
18.	/	/	/	/	/	/	/	/		/	/	/	
19.	/	/	/	/	/	/	/	/		/	/	/	
20.	/	/	/	/	/	/	/	/		/	/	/	
21.	/	/	/	/	/	/	/	/		/	/	/	
22.	/	/	/	/	/	/	/	/		/	/	/	
23.	/	/	/	/	/	/	/	/		/	/	/	
24.	/	/	/	/	/	/	/	/		/	/	/	

Общее количество оценок в 4 балла - \_\_\_\_\_; кол-во оценок в 3 балла - \_\_\_\_\_; кол-во оценок в 2 балла - \_\_\_\_\_; кол-во оценок в 1 балл - \_\_\_\_\_

**Таблица - Протокол 3. Диагностика двигательных навыков детей 5-6 лет группа « \_\_\_\_\_ »**

(сентябрь/май 20\_\_\_\_\_/20\_\_\_\_ учебный год)

педагог доп. образования: \_\_\_\_\_

Общее количество оценок в 4 балла - \_\_\_\_\_; кол-во оценок в 3 балла - \_\_\_\_\_; кол-во оценок в 2 балла - \_\_\_\_\_; кол-во оценок в 1 балл - \_\_\_\_\_

Контрольные упражнения	Легкоатлетические				Прыжковые			Гимнастические			Силовые			Технические		Шкала оценок двигательных навыков детей:
	Приставной шаг	Приставной шаг	Захлест голени	Высокое поднимание колен	Подскок колена в груди	Многоскок	Вращение на 360 градусов	Мостик	Корзинка	Шпагаты	Отжимания	Пресс	Приседания	Стойка «Всадника»	Стойка «Шага»	
Ф.И. ребенка																
1.	/	/	/	/	/	/	/	/	/		/	/		/	/	
2.	/	/	/	/	/	/	/	/	/		/	/		/	/	
3.	/	/	/	/	/	/	/	/	/		/	/		/	/	
4.	/	/	/	/	/	/	/	/	/		/	/		/	/	
5.	/	/	/	/	/	/	/	/	/		/	/		/	/	
6.	/	/	/	/	/	/	/	/	/		/	/		/	/	
7.	/	/	/	/	/	/	/	/	/		/	/		/	/	
8.	/	/	/	/	/	/	/	/	/		/	/		/	/	
9.	/	/	/	/	/	/	/	/	/		/	/		/	/	
10.	/	/	/	/	/	/	/	/	/		/	/		/	/	
11.	/	/	/	/	/	/	/	/	/		/	/		/	/	
12.	/	/	/	/	/	/	/	/	/		/	/		/	/	
13.	/	/	/	/	/	/	/	/	/		/	/		/	/	
14.	/	/	/	/	/	/	/	/	/		/	/		/	/	
15.	/	/	/	/	/	/	/	/	/		/	/		/	/	
16.	/	/	/	/	/	/	/	/	/		/	/		/	/	
17.	/	/	/	/	/	/	/	/	/		/	/		/	/	
18.	/	/	/	/	/	/	/	/	/		/	/		/	/	
19.	/	/	/	/	/	/	/	/	/		/	/		/	/	
20.	/	/	/	/	/	/	/	/	/		/	/		/	/	
21.	/	/	/	/	/	/	/	/	/		/	/		/	/	

**1 балл** - ребенок, после обучения, с помощью педагога, не может выполнить упражнение, отказывается от выполнения упражнения, протестные реакции и др. – (навык не сформирован) – низкий уровень;

**2 балла** - ребенок, после обучения, с помощью педагога, выполняет упражнение, но недостаточно правильно – (навык в стадии формирования) – низкий уровень;

**3 балла** – ребенок с помощью педагога, правильно выполняет упражнение, отвечает на вопрос и др. – (навык недостаточно сформирован) – средний уровень;

**4 балла** - ребенок самостоятельно и правильно выполняет упражнение – (навык сформирован) – высокий уровень

➤ Основной критерий оценки – правильность и степень самостоятельности выполнения упражнений ребенком, умение принимать и использовать помощь педагога.

**Шкала оценок плавательных навыков детей:**

- 1 балл** - ребенок, после обучения, с помощью педагога, не может выполнить упражнение, отказывается от выполнения упражнения, протестные реакции и др. – (навык не сформирован) – низкий уровень;
- 2 балла** - ребенок, после обучения, с помощью педагога, выполняет упражнение, но недостаточно правильно – (навык в стадии формирования) – низкий уровень;
- 3 балла** – ребенок с помощью педагога, правильно выполняет упражнение, отвечает на вопрос и др. – (навык недостаточно сформирован) – средний уровень;
- 4 балла** - ребенок самостоятельно и правильно выполняет упражнение – (навык сформирован) – высокий уровень



**Таблица - Протокол 4. Диагностика двигательных навыков детей 6-7 лет группа « \_\_\_\_\_ »**  
 (сентябрь/май 20\_\_\_\_\_/20\_\_\_\_ учебный год) педагог доп. образования: \_\_\_\_\_

Ф.И. ребенка	Легкоатлетические		Прыжковые			Гимнастические			Силовые			Технические		Шкала оценок двигательных навыков детей:
	Попеременно-приставной шаг	Челночный бег	Подскок с выносом	Вращение, более чем на 360	многопоскок	Мостик с передвижением	шпагаты	«Корзинка»	отжимания	Пресс – руки за головой	Прыжок с полупрясиды	Стойка «Всадника»	Стойка «Шага» с передвижением	
1.	/	/	/		/			/	/		/	/	/	<p><b>1 балл</b> - ребенок, после обучения, с помощью педагога, не может выполнить упражнение, отказывается от выполнения упражнения, протестные реакции и др. – (навык не сформирован) – низкий уровень;</p> <p><b>2 балла</b> - ребенок, после обучения, с помощью педагога, выполняет упражнение, но недостаточно правильно – (навык в стадии формирования) – низкий уровень;</p> <p><b>3 балла</b> – ребенок с помощью педагога, правильно выполняет упражнение, отвечает на вопрос и др. – (навык недостаточно сформирован) – средний уровень;</p> <p><b>4 балла</b> - ребенок самостоятельно и правильно выполняет упражнение – (навык сформирован) – высокий уровень</p> <p>➤ <b>Основной критерий оценки</b> – правильность и степень самостоятельности выполнения упражнений ребенком, умение принимать и использовать помощь педагога.</p>
2.	/	/	/		/			/	/		/	/	/	
3.	/	/	/		/			/	/		/	/	/	
4.	/	/	/		/			/	/		/	/	/	
5.	/	/	/		/			/	/		/	/	/	
6.	/	/	/		/			/	/		/	/	/	
7.	/	/	/		/			/	/		/	/	/	
8.	/	/	/		/			/	/		/	/	/	
9.	/	/	/		/			/	/		/	/	/	
10.	/	/	/		/			/	/		/	/	/	
11.	/	/	/		/			/	/		/	/	/	
12.	/	/	/		/			/	/		/	/	/	
13.	/	/	/		/			/	/		/	/	/	
14.	/	/	/		/			/	/		/	/	/	
15.	/	/	/		/			/	/		/	/	/	
16.	/	/	/		/			/	/		/	/	/	
17.	/	/	/		/			/	/		/	/	/	
18.	/	/	/		/			/	/		/	/	/	
19.	/	/	/		/			/	/		/	/	/	
20.	/	/	/		/			/	/		/	/	/	
21.	/	/	/		/			/	/		/	/	/	
22.	/	/	/		/			/	/		/	/	/	
23.	/	/	/		/			/	/		/	/	/	
24.	/	/	/		/			/	/		/	/	/	
25.	/	/	/		/			/	/		/	/	/	

Общее количество оценок в 4 балла - \_\_\_\_\_; кол-во оценок в 3 балла - \_\_\_\_\_; кол-во оценок в 2 балла - \_\_\_\_\_; кол-во оценок в 1 балл - \_\_\_\_\_