

Департамент образования Администрации городского округа Самара  
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида № 1» городского округа Самара

---

Россия, 443028, г. Самара, мкр. Крутые Ключи, д. 34

Тел.: (846) 213-15-71, e-mail:mbdouKK@yandex.ru

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «27» мая 2021 г.  
Протокол №7 от «27» мая 2021 г.

Утверждаю:  
Заведующий  
МБДОУ «Детский сад № 1» г.о. Самара  
\_\_\_\_\_/И. В. Бурцева  
Приказ №163-ОД от «05»августа 2021 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности с элементами тхэквондо

«Здоровячок»

Возраст обучающихся: 6-7 лет

Срок реализации: 1 год

Срок реализации программы 1 год

Автор-составитель:  
инструктор по физической культуре  
Кузин Денис Александрович

г. Самара, 2021

## *Структура программы*

### *1. Комплекс основных характеристик программы*

1.1. Пояснительная записка .....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	5
1.3. Содержание программы.....	5
1.4. Планируемые результаты.....	9

### *2. Комплекс организационно-педагогических условий*

2.1. Календарный учебный график.....	10
2.2. Условия реализации программы.....	16
2.3. Формы аттестации.....	16
2.4. Оценочные материалы.....	16
2.5. Методические материалы.....	18
2.6. Список литературы.....	19

## **Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»**

### **1.1. Пояснительная записка**

Открытие спортивного кружка по тхэквондо ВТФ обусловлено: во-первых - ранним сенситивным периодом развития вида двигательных качеств (гибкость, координация, равновесие, точность движений), необходимых в тхэквондо как основных; во-вторых - высокой социальной значимостью в городе вида спорта тхэквондо, как вида спортивных единоборств; в-третьих - сложностью где-либо компенсировать потребность двигательной активности детей дошкольного возраста.

Так же занятия в спортивно-оздоровительном кружке позволяют решить одну из основных задач – оздоровление воспитанников и формирование у них потребности к здоровому образу жизни.

При анализе объективных причин возникла потребность в разработке данной программы, именно программы для начинающих спортсменов спортивно-оздоровительного этапа вида спорта – тхэквондо ВТФ. Как таковых программ для спортивно-оздоровительного этапа подготовки юных тхэквондистов не существует. В литературных источниках прослеживаются лишь общие рекомендации для работы с детьми данного возраста. Известно, что в Южной Корее занятия тхэквондо для детей начинается с момента осознания ребенком значимости занятий физической культурой и спортом.

Данная программа построена с учетом требований и рекомендаций к программам дополнительного образования детей Российской Федерации, рекомендаций по работе с детьми дошкольного возраста. Так же программа разработана на основе анализа и мониторинга многолетнего опыта работы с начинающими тхэквондистами.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивной подготовке детей дошкольного возраста. Исходя из закономерностей развития моторики, целесообразно использовать возраст 4 - 7 лет для развития диапазона движений и двигательных качеств. Этот возраст детей является благоприятным для формирования привычек здорового образа жизни и зачатий формирования личности человека в целом. Система физического воспитания с детьми в возрасте 6 - 7 лет строится с учетом возрастных и психологических особенностей детей.

#### *Характеристики особенностей развития детей 6-7 лет*

Возрастной период от 6 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7—10 см. Средний рост дошкольника 5 лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела 17—

18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста — 0,5см.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

Осанка у дошкольника носит неустойчивый характер. Она легко может изменяться под действием как положительных, так и отрицательных факторов. Неустойчивость осанки вызывается неравномерным развитием костной и мышечной ткани. Наиболее критичным для возникновения нарушений осанки является период бурного роста в 5-8 лет. В это время кости и мышцы значительно увеличиваются в длину, а механизмы удержания правильной позы не успевают приспособиться к их новым размерам.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 6 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле двигательной деятельности своих воспитанников, с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамии и активизации тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

Для нервной системы у детей дошкольного возраста характерна высокая возбудимость и слабость тормозных процессов, что приводит к широкой иррадиации возбуждения по коре и недостаточной координации движений. Однако длительное поддержание процесса возбуждения еще невозможно, и дети быстро утомляются. При организации занятий с младшими школьниками и особенно дошкольниками нужно избегать долгих наставлений и указаний, продолжительных и монотонных заданий. Особенно важно строго дозировать нагрузки, так как дети этого возраста отличаются недостаточно развитым ощущением усталости. Они плохо оценивают изменения внутренней среды организма при утомлении и не могут в полной мере отразить их словами даже при полном изнеможении.

## **1.2. Цель и задачи программы**

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

### **Задачи программы:**

#### *Образовательные:*

- обучение двигательным навыкам, необходимым в дальнейшем при усвоении технических приемов тхэквондо;
- обучение правилам поведения на занятиях.

#### *Воспитательные:*

- воспитание интереса к занятиям по тхэквондо;
- воспитание самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания;
- воспитание уважительного отношения к партнёрам, сопернику, окружающим;
- воспитание коммуникативных навыков;

#### *Развивающие:*

- формирование познавательной активности;
- развитие кондиционных и координационных способностей;
- овладение двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой);
- формирование навыков здорового образа жизни.

## **1.3. Содержание программы**

Программа предназначена для занятий с детьми 6 - 7-летнего возраста. Срок реализации программы – 9 месяцев (1 учебный год). Упражнения, используемые в программе, учитывают физиологические параметры детей этого возраста, работоспособность и порог утомляемости организма ребенка при физических нагрузках. Занятия проводятся в коллективной и групповой форме с индивидуальным подходом к каждому обучающемуся.

Занятия проходят два раза в неделю по 30 мин (академический час) в зависимости от возраста и физической подготовленности детей. Занятие состоит из 3-х частей: подготовительной, основной и заключительной. Проводится 2 раза в неделю. Форма обучения – специально организованные занятия; игровые упражнения, групповые, подгрупповые и индивидуальные упражнения по овладению техникой тхэквондо.

Реализация программы происходит в условиях дополнительной деятельности по физическому развитию.

Наилучшим способом общения с детьми является игра. Сам факт наличия в любой игре правил, учит ребенка понимать, что в жизни есть тоже определенные законы. При этом, когда ребенок играет, он не испытывает страха, что может сделать что-то неправильно. Поэтому с элементами тхэквондо детей необходимо знакомить именно через игру.

*Методы обучения:*

- игровой
- соревновательный
- повторный
- круговой

*Принципы работы с детьми:*

- принцип оздоровительной направленности;
- принцип многостороннего развития личности;
- принцип демократизации;
- принцип индивидуализации;
- принцип анализа;
- принцип усложнения (от простого к сложному).

*Программный материал практических занятий*

Формирование системы двигательных умений и навыков – одна из главных задач физического воспитания. Процесс обучения детей состоит из следующих этапов:

- 1) первоначальное разучивание;
- 2) углубленное разучивание;
- 3) закрепление навыка;
- 4) совершенствование.

В физической культуре спортивно-оздоровительной группы упражнения представлены следующими видами:

- гимнастика;
- упражнения на «растяжку», гибкость;
- подвижные игры и элементы спортивных игр, эстафеты;
- спортивные упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- специальные упражнения с элементами тхэквондо;
- упражнения на точность одиночных движений, равновесия.

Практический материал направлен на разучивание, закрепление и совершенствование следующих двигательных кондиций:

- Гимнастика (вращения, наклоны, сгибания, приседания, выпады и др.)
- Основные общеразвивающие упражнения на месте и в движении

- Бег и его разновидности (приставными шагами правым и левым боком, скрестным шагом правым и левым боком, с оборотом через правое и левое плечо, спиной вперед, поднимая бедро, захлестывая голень и др.)
- Прыжки (вперед с места, на двух ногах в движении, на двух ногах из глубокого приседа, вверх прогнувшись руки вверх и др.)
- Кувырки (вперед, назад, вперед через правое и левое плечо, в сторону)
- Перевороты, стойки на руках (со страховкой), «мосты»
- Подвижные игры и эстафеты, имеющие различные педагогические задачи и двигательное содержание;
  - Специальные физические упражнения для развития ловкости;
  - Специальные физические упражнения для развития быстроты;
  - Специальные физические упражнения для развития быстроты реакции;
  - Специальные физические упражнения для развития силы;
  - Специальные физические упражнения для развития гибкости;
  - Специальные физические упражнения для развития точности движений;
    - Специальные физические упражнения для развития координации;
    - Основные команды по-корейски: мое, черьед, кюннэ, дчун би, ши джак, баль бакко, тиро-тура;
    - Основные элементы базовой техники тхэквондо:
      - основные стойки (ап соги, ап куби, дчючум соги, пальчаги чумби, моа соги, наранхи соги);
      - передвижения (степповые движения, уходы и смещения в сторону, смена стоек);
      - удары руками (чируги);
      - основные блоки (арэ макки, момтон ан макки, ольгуль макки);
      - удары ногами (ап чаги, долье чаги, нэрье чаги, миро чаги, йоп чаги, сэва чаги);
- Упражнения для развития гибкости, растяжки («мост», «складка», «шпагат», «колесо» и др.)

*Программный теоретический материал:*

- Физическая культура и спорт. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармоничного развития, подготовки к труду и защите Родины. Влияние вредных привычек на организм человека.

- Оборудование и инвентарь. Правила использования и хранения инвентаря. Правила поведения в спортивном зале. Правила безопасности при занятиях тхэквондо.

- Краткий обзор истории и развития единоборств и тхэквондо. История и развитие единоборств в мире, история первых соревнований по тхэквондо ВТФ.

- Личная гигиена и навыки закаливания, режим и питание спортсмена. Соблюдение санитарно-гигиенических правил и норм во время занятий. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха, воды в целях укрепления здоровья. Режим дня. Рацион и режим питания юных спортсменов.

- Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовки единоборцев. Поведение спортсмена. Культура и интересы спортсмена. Психологическая подготовка. Ритуалы тхэквондо. Спортивная честь. Спортивный характер.

Методы диагностики: тестирование

*Учебный план*

Подготовительная к школе группа (6-7лет)		
Продолжительность занятий 30 минут 17.45-18.15		
Кол-во занятий в неделю	Кол-во занятий в месяц	Кол-во занятий в год
1	4	35

План-график распределения учебных часов (1 занятие в неделю)

Название раздела	Кол-во часов
Техника безопасности	1
ОФП, растяжка	12
СФП	3
Изучение элементов базовой техники	10

Подвижные, спортивные игры, эстафеты	4
Специальные и общеразвивающие упражнения	4
Контрольные нормативы, аттестации, соревнования	1
<b>Итого:</b>	<b>35</b>

#### 1.4. Планируемые результаты

*Воспитанник знает:*

- о роли физической культуры для укрепления здоровья и развития человека;
- общие сведения о структуре организма человека;
- общие понятия о подготовке единоборца;
- общие приемы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

*Воспитанник умеет:*

- выбирать тактические решения из представленных педагогом;
- выполнять упражнения для разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- работать в группе;
- строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и инструктором;
- слушать и слышать инструктора.

*Воспитанники по окончании обучения должны знать, уметь выполнять:*

- построения и перестроения;
- ору без предметов, с предметами, в движении;
- ходьбу и ее разновидности;
- бег и бег с заданием;
- технику безопасности в спортивном зале, правила поведения;
- подвижные игры, основные правила эстафет;
- основные упражнения для развития гибкости, уметь показать упражнения с корейским счетом;
- основные упражнения для развития «растяжки» тхэквондиста;

- технику выполнения основных упражнений ОФП, СФП и уметь выполнять правильно;
- основные организационные команды (мойо, чарьед, баро, кюннэ, дчун би, ши джак);
- элементы базовой техники - удары ногами (ап чаги, долье чаги, йоп чаги, миро чаги, нерье чаги, сэва чаги);
- элементы базовой техники – блоки (арэ макки, момтон ан макки, ольгуль макки);
- элементы базовой техники - техника передвижений (степповые движения, развороты в движении);
- элементы базовой техники - основные стойки (ап соги, наранхи соги, дчючум соги, пальчаги чумби, ап куби);
- элементы базовой техники - удары руками (чируги, ту бон чируги);

## **Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»**

### **2.1. Календарный учебный график**

№ п/п	Месяц	Неделя	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	1	17.45-18.15	очная	1	Техника безопасности, правила поведения и предупреждение травматизма в работе спортивного кружка; ознакомление с кружком;	Физ.зал	Теоретическая
		2	17.45-18.15	очная	1	ОФП, координационные способности: Бег в разных направлениях. Перелезания, подлезания с г/палкой. Лазание по г/стенке. Подъем туловища. Бросание мяча по цели (в цель). Работа с обручем. Подъем туловища.	Физ.зал	Практическая
		3	17.45-18.15	очная	1	ОФП, координационные способности: Бег в разных направлениях. Перелезания, подлезания с г/палкой. Лазание по г/стенке. Подъем туловища. Бросание мяча по цели (в цель). Работа с обручем. Подъем туловища.	Физ.зал	Практическая
		4	17.45-18.15	очная	1	ОФП, гибкость: Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.	Физ.зал	Практическая
2	Октябрь	5	17.45-18.15	очная	1	ОФП, координационные способности : Бег в разных направлениях. Перелезания, подлезания с г/палкой. Лазание по г/стенке. Подъем туловища. Бросание мяча по цели (в цель). Работа с обручем. Подъем туловища. Прыжки через препятствия, упражнения на равновесие. Подъем туловища.	Физ.зал	Практическая
		6	17.45-18.15	очная	1	ОФП, гибкость: Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.	Физ.зал	Практическая

		7	17.45-18.15	очная	1	ОФП, координационные способности: Бег в разных направлениях. Перелезания, подлезания с г/палкой. Лазание по г/стенке. Подъем туловища. Бросание мяча по цели (в цель). Работа с обручем. Подъем туловища. Прыжки через препятствия, упражнения на равновесие. Подъем туловища.	Физ.зал	Практическая
		8	17.45-18.15	очная	1	ОФП, гибкость: Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.	Физ.зал	Практическая
3	Ноябрь	9	17.45-18.15	очная	1	ОФП, координационные способности : Передвижения по уменьшенной площади опоры, ориентация в пространстве. Подъем туловища. Прыжки через препятствия, упражнения на равновесие.	Физ.зал	Практическая
		10	17.45-18.15	очная	1	ОФП, гибкость: Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.	Физ.зал	Практическая
		11	17.45-18.15	очная	1	ОФП, координационные способности : Передвижения по уменьшенной площади опоры, ориентация в пространстве. Подъем туловища. Прыжки через препятствия, упражнения на равновесие.	Физ.зал	Практическая
		12	17.45-18.15	очная	1	ОФП, гибкость: Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.	Физ.зал	Практическая
4	Декабрь	13	17.45-18.15	очная	1	ОФП, координационные способности : Передвижения по уменьшенной площади опоры, ориентация в пространстве. Подъем туловища. Прыжки через препятствия,	Физ.зал	Практическая

						упражнения на равновесие.		
		14	17.45-18.15	очная	1	ОФП, гибкость: Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.	Физ.зал	Практическая
		15	17.45-18.15	очная	1	ОФП, координационные способности: Передвижения по уменьшенной площади опоры, ориентация в пространстве. Подъем туловища. Прыжки через препятствия, упражнения на равновесие.	Физ.зал	Практическая
		16	17.45-18.15	очная	1	ОФП, гибкость: Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.	Физ.зал	Практическая
5	Январь	-	17.45-18.15	-	-	Новогодние каникулы	-	-
		17	17.45-18.15	очная	1	ОФП, координационные способности: Бег в разных направлениях, броски мяча в цель. Подъем туловища. Эстафеты.	Физ.зал	Практическая
		18	17.45-18.15	очная	1	ОФП, гибкость: Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.	Физ.зал	Практическая
		19	17.45-18.15	очная	1	Индивидуальные занятия Базовая техника блоков/ударов. Отжимание.	Физ.зал	Практическая
6	Февраль	20	17.45-18.15	очная	1	ОФП, координационные способности: Работа с обручем. Прыжки, перешагивания через предметы. Подъем туловища. Упражнения на равновесие, Лазания по г/стенке.	Физ.зал	Практическая
		21	17.45-18.15	очная	1	Индивидуальные занятия: Базовая техника блоков/ударов. Отжимание.	Физ.зал	Практическая

		22	17.45-18.15	очная	1	ОФП, гибкость: Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.	Физ.зал	Практическая
		23	17.45-18.15	очная	1	Индивидуальные занятия: Базовая техника блоков/ударов. Отжимание.	Физ.зал	Практическая
7	Март	24	17.45-18.15	очная	1	ОФП, гибкость: Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.	Физ.зал	Практическая
		25	17.45-18.15	очная	1	ОФП, координационные способности: Упражнения на осанку, гибкость стоп. Остановка по команде. Подъем туловища. Упражнения на равновесие, Лазания по г/стенке.	Физ.зал	Практическая
		26	17.45-18.15	очная	1	Индивидуальные занятия: Базовая техника блоков/ударов. Отжимание.	Физ.зал	Практическая
		27	17.45-18.15	очная	1	ОФП, координационные способности: Упражнения на осанку, гибкость стоп. Остановка по команде. Подъем туловища. Упражнения на равновесие, Лазания по г/стенке. Индивидуальные занятия: Базовая техника блоков/ударов. Отжимание.	Физ.зал	Практическая
8	Апрель	28	17.45-18.15	очная	1	ОФП, координационные способности : Упражнения на осанку, гибкость стоп. Остановка по команде. Подъем туловища. Эстафеты.	Физ.зал	Практическая
		29	17.45-18.15	очная	1	ОФП, гибкость:	Физ.зал	Практическая

						Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.		
		30	17.45-18.15	очная	1	Индивидуальные занятия: Базовая техника блоков/ударов. Отжимание.	Физ.зал	Практическая
		31	17.45-18.15	очная	1	ОФП, гибкость: Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения. Индивидуальные занятия: Базовая техника блоков/ударов. Отжимание.	Физ.зал	Практическая
9	Май	32	17.45-18.15	очная	1	ОФП, координационные способности: Упражнения на осанку, гибкость стоп. Остановка по команде. Работа с обручем. Прыжки, перешагивания через предметы. Подъем туловища. Бег в разных направлениях. Перелезания, подлезания с г/палкой. Лазание по г/стенке. Эстафеты.	Физ.зал	Практическая
		33	17.45-18.15	очная	1	Индивидуальные занятия: Базовая техника блоков/ударов. Отжимание.	Физ.зал	Практическая
		34	17.45-18.15	очная	1	ОФП, гибкость: Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.	Физ.зал	Практическая
		35	17.45-18.15	очная	1	Контрольные нормативы, аттестации, соревнования	Физ.зал	Практическая

## 2.2. Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение:

#### *Характеристика помещения для занятий по программе*

<i>Параметры</i>	<i>Характеристика параметров</i>
Общая площадь (кв. м)	94,2 кв.м.
Освещение естественное	7 окон
Освещение искусственное	лампы дневного света с защитой
Уровень освещенности	норма
Наличие системы пожарной безопасности	имеется
Наличие системы отопления	имеется
Возможность проветривания помещения	имеется
Поверхность пола – резиновое покрытие для спортивных помещений	имеется

*Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы (в расчете на количество обучающихся):*

- гимнастические коврики;
- гимнастические палки;
- мячи;

*Информационное обеспечение:*

- аудиосистема;
- аудиотека

Дети занимаются в спортивной форме и чешках

## 2.3. Формы аттестации

Оценки качества знаний определяется по результатам, достигнутые воспитанниками в процессе овладения данной программой. К концу года у детей должны сформироваться прогнозируемые знания, умения и навыки в овладении техниками тхэквондо.

Результативность освоения детьми программы осуществляется с помощью различных способов проверки:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- контрольные упражнения и диагностические тесты.

## 2.4. Оценочные материалы

Диагностика проводится для контроля уровня развития физических качеств ребёнка и физической подготовки. Результатом диагностики

выявляется выполнение различных упражнений, общий уровень физического развития, уровень специальной подготовки двигательного аппарата.

Методы диагностики: тестирование

Оценка гибкости и «растяжки» в упражнениях «складка», «мост», «шпагат», «колесо» проводится на аттестациях два раза в год. В конце года допускается оценка 2 балла в упражнениях «мост» и «колесо», в упражнениях «складка» и «шпагат» оценка не ниже 3 баллов.

### Оценочная шкала оценки упражнений для развития гибкости, растяжки

Название упражнения	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
«Складка»	Стойка – ноги на ширине плеч, на три сек. достать основание м ладони пол перед ногами	Стойка - ноги на ширине плеч, рывком достать открытой ладонью пол перед ногами	Стойка – ноги на ширине плеч, любым способом достать часть ладони пол перед ногами	Стойка – ноги на ширине плеч, любым способом кончиками пальцев достать пол перед ногами	Стойка – ноги на ширине плеч, наклон вперед ноги к полу
«Мост»	Ноги и руки выпрямлены, прогиб в спине, стойка полностью на ладонях и стопах ног	Или ноги или руки выпрямлены, прогиб в спине, стойка не полностью на стопах ног	Ноги и руки не выпрямлены, прогиба в спине нет	Сделан «мост», но очень плохо и стоит не уверенно	Просто оторвал от пола таз, а плечи оторвать не может
«Шпагат»	Сед полностью, касание всей поверхнос	Сед ноги по прямой линии, но полностью нет касания	Сед ноги по прямой линии, но полностью нет касания	Сед ноги по прямой линии, но полностью нет касания	Стойка – ноги широко в сторону

	тью ног пола, ноги строго по прямой линии	пола примерно на 10 см.	пола примерно на 20 см.	пола примерно на 30 см	
«Колесо»	Выполнен о красиво, ровно по линии с прямыми ногами и руками	Выполнено не совсем ровно и красиво	Выполнено с согнутыми ногами и не по прямой линии	Выполнено с согнутыми ногами и руками и приземлени ем на две ноги	Любая попытка выполнен ия

## 2.5. Методические материалы

1. Беседа на тему: «Правила поведения в спортивном зале»
2. Беседа на тему: «Уважай старших, помогай тренеру»
3. Беседа на тему: «Гигиена и питание юного спортсмена»
4. Беседа на тему: «Режим дня юного спортсмена»
5. Беседа на тему: «Выполняй правильно упражнения ОФП»
6. Беседа на тему: «Растяжка в тхэквондо»
7. Участие в соревнованиях «Веселые старты»
8. Участие в соревнованиях «Папа, мама, я – спортивная семья»
9. Участие в «Спортивном новогоднем празднике»
10. Участие в соревнованиях по ОФП
11. Посещение соревнований по тхэквондо ВТФ (первенство МАУ ДО СДЮСШОР, первенство города)
12. Беседы с родителями на темы: «Режим дня», «Питание юного спортсмена», «Значение занятий ф.к. и спортом для молодого организма», «Витамины – необходимая поддержка организма юного спортсмена», «Закаливание - средство профилактики простудных заболеваний» и др.
13. Родительские собрания, совместные с детьми родительские собрания
14. Приглашение родителей на аттестации на цветные пояса и соревнования

## 2.6. Список литературы

1. Глейberman 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. Мейсон. – 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-Библиос», 2008. 48 с.

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