

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 73 пристра и оздоровления  
Красногвардейского района Санкт - Петербурга

**ПРИНЯТА**

решением

Педагогического совета  
ГБДОУ детского сада № 73  
Красногвардейского района  
Санкт-Петербурга

(протокол от «29» 08 2019 г. № 1 )

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом

заведующего

ГБДОУ детского сада № 73  
Красногвардейского района  
Санкт-Петербурга

от «28» 08 2019 г. № 57-00



С.Г.Вишня

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по реализации дополнительной общеразвивающей программы:

**«ТХЭКВОНДО»**

Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
детский сад № 73 пристра и оздоровления  
Красногвардейского района Санкт - Петербурга

**Возраст обучающихся: 5-6 лет**

**Срок реализации: 1 год**

Разработчик:  
педагог дополнительного образования  
Меланич Александр Александрович

Санкт-Петербург

2019

## СОДЕРЖАНИЕ

### **1. Целевой раздел программы**

1.1. Пояснительная записка

### **2. Содержательный раздел программы**

2.1. Содержание образовательной работы с детьми

2.2. Календарный учебный график

2.3. Содержание учебного (тематического) плана

2.4. Система педагогического мониторинга достижения воспитанниками планируемых результатов освоения образовательной программы

2.5. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников

### **3. Организационный раздел программы**

3.1. Максимально допустимая образовательная нагрузка (формы СОД, занятия)

3.2. Методическое обеспечение программы (список литературы, ЭОР, др.)

3.3. Материально-техническое оснащение программы

### **4. Приложение**

## 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

### 1.1. Пояснительная записка

|  |   |
|--|---|
| <b>Цель</b>  | - Формирование у учащихся стойкого положительного отношения к физической культуре в целом и к тхэквондо в частности, как к необходимому звену общей культуры и общеоздоровительной практике в жизни.  |
| <b>Задачи</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ обучить практическим навыкам физической культуры и тхэквондо (в частности);</li> <li>➤ познакомить обучающихся с культурой и историей тхэквондо;</li> <li>➤ обучать обучающихся простейшим методам оценки физического, функционального и психоэмоционального состояния организма и навыкам самостоятельных занятий физическими упражнениями;</li> <li>➤ воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;</li> <li>➤ привитие необходимых теоретических знаний в области гигиены, медицины;</li> <li>➤ развитие и совершенствование физических качеств, поддерживая их на высоком уровне на протяжении всех лет обучения;</li> <li>➤ выработать у обучающихся мотивационно - целостные установки на качественное выполнение требований программы и дальнейшее применение средств и методов физической культуры;</li> <li>➤ содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;</li> <li>➤ укрепление здоровья обучающихся, повышение и поддержка на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность.</li> </ul> |
| <b>Принципы и подходы к формированию рабочей программы</b>                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Принцип целостного представления о мире: при введении нового знания раскрывается его взаимосвязь с предметами и явлениями окружающего мира;</li> <li>➤ Принцип индивидуализации: на занятиях создаются условия для наиболее полного проявления индивидуальности, как ребёнка, так и педагога;</li> <li>➤ Принцип минимакса: обеспечивается возможность продвижения каждого ребёнка своим темпом;</li> <li>➤ Принцип вариативности: у детей формируется умение осуществлять собственный выбор и им систематически предоставляется возможность выбора;</li> <li>➤ Принцип творчества: процесс обучения сориентирован на приобретение детьми собственного опыта творческой деятельности;</li> <li>➤ Принцип гуманности: ребёнок рассматривается как активный субъект совместной с педагогом деятельности.</li> </ul>  |
| <b>Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей психофизиологическ</b> | Продолжается дальнейшее развитие моторики ребёнка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется  |

|   |   |
|---|---|
| <b>ого развития воспитанников 5-6 лет</b>   | гармония в движениях рук и ног. Ребёнок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе дети могут организовывать простейшие соревнования со сверстниками.  |
| <b>Основания разработки рабочей программы (документы и программно-методические материалы)</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Закон РФ «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ с изменениями от 17.06.2019 № 140-ФЗ);</li> <li>– Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ МОиН РФ от 17.10.2013 № 1155);</li> <li>– Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15. 05. 2013 г. № 26 с изменениями от 27.08.2015 № 41);</li> <li>– Положение Конвенция ООН о правах ребенка.</li> </ul>  |
| <b>Срок реализации рабочей программы</b>  | Программа реализуется для воспитанников старшей группы (5-6 лет) (октябрь 2019 – май 2020)  |
| <b>Планируемые результаты освоения дополнительной программы воспитанниками</b>                | <p>В соответствии с поставленными целями и задачами образовательной программы после освоения содержания программы ожидаются следующие результаты</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ овладение простейшими методами оценки физического, функционального и психоэмоционального состояния организма и навыками самостоятельных занятий физическими упражнениями;</li> <li>➤ освоение простейших элементов тхэквондо: махи, стойки;</li> <li>➤ освоение терминологии тхэквондо (счёт, названия техник);</li> <li>➤ овладение 1-ым базовым комплексом.</li> <li>➤ овладение новыми, более сложными элементами тхэквондо;</li> <li>➤ освоение правильной техники ударов;</li> </ul> |

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

### 2.1. Содержание образовательной работы с детьми

| Содержание занятия   | Количество часов |          |           |
|--|------------------|----------|-----------|
|  | всего            | Теорет.  | Практ.    |
| <b>1. Базовая часть</b>  |                  |          |           |
| 1.1. Основы теоретических знаний   | 2                | 2        | 0         |
| 1.2. Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности)  | 5                | 0        | 5         |
| 1.3. Подвижные и спортивные игры   | 5                | 0        | 5         |
| 1.4. Гимнастика  | 5                | 0        | 5         |
| 1.5. Легкая атлетика   | 5                | 0        | 5         |
| <b>2. Специализированная часть</b>   |                  |          |           |
| 2.1. Изучение базовой техники спарринга в тхэквондо: Стойки, удары ногами, стэпы, нанесение ударов со стэпов, работа по ракеткам, лапам, работа в парах в защитном снаряжении. | 21               | 0        | 21        |
| 2.2. Изучение пхумсэ (тхэгук сам джанг - тхэгук о джанг)   | 8                | 0        | 8         |
| 2.3. Изучение техники приёмов самообороны  | 8                | 0        | 8         |
| 2.4. Основы теоретических знаний по тхэквондо  | 2                | 2        | 0         |
| 2.5. Контрольные испытания   | 3                | 0        | 3         |
| <b>Всего часов:</b>  | <b>64</b>        | <b>4</b> | <b>60</b> |

### 2.2 Календарный учебный график

| Год обучения | Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Количество учебных часов | Режим занятий (объём времени, затраченный на реализацию образовательных услуг) |
|--------------|-----------------------------------|--------------------------------------|----------------------|--------------------------|--|
| Учебный год  | октябрь                           | май                                  | 64                   | 64                       | 1 в неделю по 25 мин   |

### 2.3 Содержание учебного (тематического) плана

| № занятия | Краткое содержание  | Количество учебных часов |
|-----------|---|--------------------------|
| 1.        | Знакомство с преподавателем и детьми. Правила техники безопасности. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка»). Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Эстафеты. | 1                        |



|     |  |   |
|-----|--|---|
|     | паховые связки. Растяжка сидя. Махи. Удар «ап чаги» слитно. Эстафеты.  |   |
| 12. | Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка»). Комплекс беговых упражнений. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Растяжка сидя. Махи. Удар «ап чаги» слитно с партнёром. Эстафеты.  | 1 |
| 13. | Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка»). Комплекс беговых упражнений. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Растяжка сидя. Махи. Удар «ап чаги» слитно. Эстафеты.  | 1 |
| 14. | Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, 1 стопы (под счёт-«считалка»). Комплекс беговых упражнений. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Растяжка сидя. Махи. Удар «ап чаги» слитно. Удар «долью чаги» по разделениям. Эстафеты.  | 1 |
| 15. | Повторение изученного. Правила техники безопасности. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка»). Комплекс беговых упражнений. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Растяжка сидя. Махи. Удар «ап чаги» слитно. Удар «долью чаги» по разделениям. Эстафеты.                  | 1 |
| 16. | Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка»). Комплекс беговых упражнений. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Растяжка сидя. Махи. Удар «ап чаги» слитно. Удар «долью чаги» слитно. Эстафеты.  | 1 |
| 17. | Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка»). Комплекс беговых упражнений. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Растяжка сидя. Махи. Удар «ап чаги» слитно. Удар «долью чаги» по разделениям. Зачёт по теме «ап чаги».                                 | 1 |
| 18. | Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка»). Комплекс беговых упражнений. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Растяжка сидя. Махи. Удар «ап чаги» слитно. Удар «долью чаги» по разделениям. Зачёт по теме «ап чаги». (для тех, кто пропустил зачёт). | 1 |
| 19. | Игровой день.  | 1 |
| 20. | Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка»). Комплекс беговых упражнений. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Растяжка сидя. Махи. Удар «ап чаги» слитно. Удар «долью чаги» слитно. Эстафеты.  | 1 |





|     |   |   |
|-----|---|---|
|     | паховые связки. Растяжка сидя. Махи. Зачёт по теме «дольо чаги»   |   |
| 30. | Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка»). Комплекс беговых упражнений. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Растяжка сидя. Махи. Зачёт по теме «дольо чаги» (для тех, кто пропустил зачёт).   | 1 |
| 31. | Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка»). Комплекс беговых упражнений. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Растяжка сидя. Махи. Удар «ап чаги» и «дольо чаги». Начало изучения 1 комплекса пхумсэ. Эстафеты.   | 1 |
| 32. | Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка»). Комплекс беговых упражнений. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Растяжка сидя. Махи. Удар «ап чаги» и «дольо чаги». Удар юп чаги по разделениям. Начало изучения 1 комплекса пхумсэ. Эстафеты.                  | 1 |
| 33. | Повторение изученного.. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка»). Комплекс беговых упражнений. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Растяжка сидя. Махи. Удар «ап чаги» и «дольо чаги». Удар юп чаги по разделениям. 1 комплекс пхумсэ. Эстафеты.                                  | 1 |
| 34. | Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка»). Комплекс беговых упражнений. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Растяжка сидя. Махи. Удар «ап чаги» и «дольо чаги». Удар юп чаги слитно. 1 комплекс пхумсэ. Эстафеты.   | 1 |
| 35. | Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка»). Комплекс беговых упражнений. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Растяжка сидя. Махи. Удар «ап чаги» и «дольо чаги». Удар юп чаги Начало изучения 1 комплекса пхумсэ. Зачёт по теме «юп чаги»                    | 1 |
| 36. | Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка»). Комплекс беговых упражнений. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Растяжка сидя. Махи. Удар «ап чаги» и «дольо чаги». Удар юп чаги Начало изучения 1 комплекса пхумсэ. Зачёт по теме «юп чаги» (для пропустивших) | 1 |
| 37. | Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка»). Комплекс беговых упражнений. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Растяжка сидя. Махи. Удар «ап чаги» и «дольо  | 1 |

|     |  |   |
|-----|--|---|
|     | чаги». Удар юп чаги Начало изучения 1-2 комплекса пхумсэ.  |   |
| 38. | Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка»). Комплекс беговых упражнений. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Растяжка сидя. Махи. Удар «ап чаги» и «дольо чаги». Удар юп чаги Начало изучения 1-2 комплекса пхумсэ.   | 1 |
| 39. | Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка»). Комплекс беговых упражнений. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Растяжка сидя. Махи. Удар «ап чаги» и «дольо чаги». Начало изучения 1-2 комплекса пхумсэ.  | 1 |
| 40. | Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка»). Комплекс беговых упражнений. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Растяжка сидя. Махи. Удар «ап чаги» и «дольо чаги», «юп чаги» с партнёром в защитном снаряжении. Начало изучения 1-2-3 комплекса пхумсэ.           | 1 |
| 41. | Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка»). Комплекс беговых упражнений. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Растяжка сидя. Махи. Удар «ап чаги» и «дольо чаги», «юп чаги» с партнёром в защитном снаряжении. Начало изучения 1-2-3 комплекса пхумсэ. Эстафеты. | 1 |
| 42. | Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка»). Комплекс беговых упражнений. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Растяжка сидя. Махи. Удар «ап чаги» и «дольо чаги», «юп чаги» с партнёром в защитном снаряжении. Начало изучения 1-2-3 комплекса пхумсэ.           | 1 |
| 43. | Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка»). Комплекс беговых упражнений. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Растяжка сидя. Махи. Удар «ап чаги» и «дольо чаги», «юп чаги» с партнёром в защитном снаряжении. Начало изучения 1-2-3 комплекса пхумсэ. Эстафеты  | 1 |
| 44. | Игровая разминка. 1-3 комплексы пхумсэ.  | 1 |
| 45. | Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка»). Комплекс беговых упражнений. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Растяжка сидя. Махи. Удар «ап чаги» и «дольо чаги», «юп чаги» с партнёром в защитном снаряжении. Начало изучения 1-2-3 комплекса пхумсэ.           | 1 |
| 46. | Игровая разминка. Растяжка стоя и сидя. Работа в парах по жилетам. Основы теории спаринга по правилам тхэквондо.   | 1 |
| 47. | Игровая разминка. Растяжка стоя и сидя. Работа в парах по  | 1 |

|     |  |   |
|-----|--|---|
|     | жилетам. Основы теории спаринга по правилам тхэквондо. 1-3 пхумсэ.   |   |
| 48. | Игровая разминка. Растяжка стоя и сидя. Работа в парах по жилетам. Основы теории спаринга по правилам тхэквондо.   | 1 |
| 49. | Игровая разминка. Растяжка стоя и сидя. Работа в парах по жилетам. Основы теории спаринга по правилам тхэквондо. Зачёт на тему «1 пхумсэ».   | 1 |
| 50. | Повторение изученного. Правила техники безопасности. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка»). Комплекс беговых упражнений. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Растяжка сидя. Махи. Удар «ап чаги» и «дольо чаги», «юп чаги» с партнёром в защитном снаряжении. Начало изучения 1-2-3 комплекса пхумсэ. Зачёт на тему «1 пхумсэ». (для пропустивших). | 1 |
| 51. | Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка»). Комплекс беговых упражнений. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Растяжка сидя. Махи. Удар «ап чаги» и «дольо чаги», «юп чаги» с партнёром в защитном снаряжении. Начало изучения 1-2-3 комплекса пхумсэ.   | 1 |
| 52. | Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка»). Комплекс беговых упражнений. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Растяжка сидя. Махи. Удар «ап чаги» и «дольо чаги», «юп чаги» с партнёром в защитном снаряжении. Начало изучения 1-2-3 комплекса пхумсэ.   | 1 |
| 53. | Игровая разминка. Растяжка стоя и сидя. Работа в парах по жилетам. Основы теории спаринга по правилам тхэквондо  | 1 |
| 54. | Игровая разминка. Растяжка стоя и сидя. Работа в парах по жилетам. Основы теории спаринга по правилам тхэквондо. Зачёт на тему «2 пхумсэ»  | 1 |
| 55. | Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка»). Комплекс беговых упражнений. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Растяжка сидя. Махи. Удар «ап чаги» и «дольо чаги», «юп чаги» с партнёром в защитном снаряжении. Начало изучения 1-2-3 комплекса пхумсэ  | 1 |
| 56. | Игровая разминка. Растяжка стоя и сидя. Работа в парах по жилетам. Основы теории спаринга по правилам тхэквондо.   | 1 |
| 57. | Игровая разминка. Растяжка стоя и сидя. Работа в парах по жилетам. Основы теории спаринга по правилам тхэквондо.   | 1 |
| 58. | Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка»). Комплекс беговых упражнений. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Растяжка сидя. Махи. Удар «ап чаги» и «дольо чаги», «юп чаги» с партнёром в защитном снаряжении. Начало изучения 1-2-3 комплекса пхумсэ  | 1 |

|     |   |   |
|-----|---|---|
| 59. | Игровая разминка. Растяжка стоя и сидя. Работа в парах по жилетам. Основы теории спаринга по правилам тхэквондо   | 1 |
| 60. | Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка»). Комплекс беговых упражнений. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Растяжка сидя. Махи. Удар «ап чаги» и «дольо чаги», «юп чаги» с партнёром в защитном снаряжении. Начало изучения 1-2-3 комплекса пхумсэ | 1 |
| 61. | Игровая разминка. Растяжка стоя и сидя. Работа в парах по жилетам. Основы теории спаринга по правилам тхэквондо   | 1 |
| 62. | Игровая разминка. Растяжка стоя и сидя. Работа в парах по жилетам. Основы теории спаринга по правилам тхэквондо   | 1 |
| 63. | Разминка, проведение соревнований по правилам тхэквондо.  | 1 |
| 64. | Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка»). Комплекс беговых упражнений. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Растяжка сидя. Махи. Удар «ап чаги» и «дольо чаги», «юп чаги» с партнёром в защитном снаряжении. Начало изучения 1-2-3 комплекса пхумсэ | 1 |

#### **2.4. Система педагогического мониторинга достижения обучающимися планируемых результатов освоения программы**

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится в рамках педагогической диагностики. Полученные результаты используются:

1. для индивидуализации образования – поддержки ребенка, построения его образовательной траектории;
2. для оптимизации работы с группой детей.

| <b>Объект педагогической диагностики (мониторинга)</b>        | <b>Формы и методы педагогической диагностики</b> | <b>Периодичность проведения педагогической диагностики</b> | <b>Длительность проведения педагогической диагностики</b> | <b>Сроки проведения педагогической диагностики</b> |
|---|--|--|---|--|
| Индивидуальные достижения детей в процессе освоения программы | Наблюдение                                       | 2 раза в год   | 2 недели  | октябрь<br>май                                     |

#### **2.5. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников**

##### **Формы работы с родителями:**

- проведение общих родительских собраний;
- педагогические беседы с родителями (индивидуальные);
- дни открытых дверей;
- консультации по вопросам развития детей

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

#### 3.1. Максимально допустимая образовательная нагрузка (формы СОД, занятия)

(в соответствии с требованиями СанПиНа 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций дополнительного образования детей», утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 4.

| Возраст обучающихся | Продолжительность занятия (формы СОД) | Количество образовательных форм (занятий, СОД) в неделю | Количество образовательных форм (занятий, СОД) в месяц | Перерывы между формами СОД (занятиями) |
|---------------------|---------------------------------------|---|--|--|
| 5 -6 лет            | 25 мин.                               | 2   | 8  | не менее 10 мин                        |

#### 3.2. Методическое обеспечение программы (список литературы, ЭОР, др.)

1. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 1987 -С74-92.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988, С. 67- 70.
3. Гагонин С.Г. Спортивно – боевые единоборства: от древних ушу и будзюцу до профессионального кикбоксинга. /Монография./ – СПб: СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 1997. – 352 с.
4. Годик И.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 1980. - С 140-160.
5. Журавлева А.И., Граевская Н.Д. Спортивная медицина и лечебная физическая культура. - М.: Медицина, 1993. -С88-91.
6. Карамов С.К., Кэмпбелл. Сто вопросов. – М.: Терра-спорт, 1999 – 304с.
7. Ким Ли Кван Хапкидо. Путь сосредоточения энергии. – М.: Советский спорт, 1991, 192 с.
8. Ложенский Д.Б., Драчёв В.В. Хапкидо. Путь обучения/учебное пособие для инструкторов. – СПб: ИМАА. 2005/ - 276 с.
9. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник для институтов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. -С88-94,
10. Попов Г.В. Боевые единоборства народов мира. - М.: Международные отношения, 1993. -С38-41.
11. Скотт Шоу Хопкидо. Корейское искусство самообороны. – Ростов – на – Дону: Феникс, 2002. – 112 с.
12. Соколов И.С. Основы таэквон- до М: Советский спорт, 1994
13. Федулов С. М., Цой Мен Чер Основы и принципы тхэквондо. – М.: НПО «Ориус», 1991
14. Филин Н.А., Филин В. П. Основы юношеского спорта М: ФиС, 1974

#### 3.3. Материально-техническое оснащение программы

- Спортивный зал
- Покрытия для тхэквондо
- Боксёрские лапы
- Личное снаряжение.