

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 8
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
ГБДОУ детский сад № 8
Приморского района Санкт – Петербурга
Протокол № 1 от 31.08.2026

УТВЕРЖДЕНА

Заведующий
ГБДОУ детский сад № 8
Приморского района Санкт – Петербурга
Рожковская С.В.
Приказ № 60-д от 31.08.2026

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Гимнастика с элементами Тхэквондо.»

Срок освоения: 1 год

Возраст обучающихся: 5-7 лет

**Рожковская
Светлана
Владимировна**

Подписано цифровой
подписью: Рожковская
Светлана
Владимировна

Дата: 2026.09.25
11:07:52 +03'00'

Разработчик:

Алибеков Руслан Акимович
педагог дополнительного образования
ГБДОУ детский сад № 8
Приморского района СПб

Санкт-Петербург
2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Гимнастика с элементами Тхэквондо» обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 5 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по физическому направлению.

Направленность программы – ***физкультурно–спортивная.***

Образовательная деятельность по дополнительной общеразвивающей программе «Гимнастика с элементами Тхэквондо» способствует удовлетворению индивидуальных потребностей воспитанников в занятиях физической культурой и спортом; развитию физических и личностных качеств, сохранению и укреплению здоровья детей по физическому развитию; выявляет, развивает и поддерживает талантливых дошкольников, проявивших выдающиеся способности.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами и в соответствии с обязательным минимумом содержания программ дополнительного образования дошкольников в области физической культуры и спорта, минимальными требованиями к уровню подготовки к детям дошкольного возраста по физической культуре.

Направленность программы

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа физкультурно-оздоровительной направленности «Гимнастика с элементами Тхэквондо» - 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, одновременно развивая двигательные качества и повышая интеллектуальные способности обучающихся.

Актуальность

В настоящее время резко снижен уровень здоровья детей 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.

2. ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

Цель программы: воспитание физически развитой, духовной богатой личности, с высоким уровнем развития морально-волевых качеств и стремления к здоровому образу жизни.

Программа ориентирована на решение следующих **задач:**

Обучающие задачи:

- Обучение дошкольников комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по тхэквондо;
- Формирование у детей понятий физического и психического здоровья.

Развивающие задачи:

- Повышение уровня общей физической подготовки старших дошкольников;
- Развитие координации движений в гибкости;
- Овладение двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой);
- Укрепление здоровья и закаливание организма;
- Обеспечение единства физического и эмоционально-нравственного развития дошкольников.

Воспитательные задачи:

- Формирование потребности в занятиях спортом и ведении здорового образа жизни;
- Воспитание нравственных и волевых качеств в процессе тренировок и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;
- Формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также знаний о гигиене.

Разделы программы содержат актуальные познавательные темы, направленные на организацию умственного и физического развития ребёнка.

3. ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММЫ

Отличительной особенностью дополнительной общеобразовательной программы «Гимнастика с элементами тхэквондо» является сочетание общеразвивающих гимнастических упражнений с доступными и безопасными элементами тхэквондо, адаптированными к возрастным и индивидуальным возможностям детей дошкольного возраста.

Программа не ставит целью спортивную подготовку и освоение сложной техники единоборств. Элементы тхэквондо используются как средство физического, психомоторного, волевого и личностного развития ребёнка. В содержание занятий включаются упражнения на правильную стойку, координацию движений, равновесие, гибкость, ориентировку в пространстве, согласованность движений рук и ног, выполнение простых ударных движений ногами и руками по мягким спортивным снарядам, а также упражнения на самоконтроль и соблюдение правил.

Новизна программы заключается в использовании игровых способов обучения основам двигательной культуры с включением элементов тхэквондо. Двигательные задания подаются детям через игровые образы, подражательные упражнения, выполнение движений по показу, музыкальное сопровождение, работу с цветными ориентирами и простыми сигналами педагога. Это делает занятия доступными, эмоционально привлекательными и понятными для дошкольников.

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы

Программа рассчитана на один год для детей дошкольного возраста 5-7 лет. Занятия проводятся по подгруппам не более 14 человек в изостудии, 2 раз в неделю 8 занятия в месяц, продолжительностью до 30 минут (1 учебный час), после дневного сна.

Сроки реализации программы:

Программа рассчитана на 1 год (56 часов)

Формы и режим занятий:

Форма организации занятий индивидуально-групповая, индивидуальная.

Занятия групп 1 года обучения проводятся 2 раз в неделю, 8 часов в месяц, 56 часов в год.

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

У обучающихся будет:

- Сформирован устойчивый интерес к занятиям спортом;
 - Сформирован программный круг двигательных умений и навыков детей 5-7 года жизни;
 - Выполнение физических упражнений и увеличение нагрузок в отдельных видах упражнений;
 - Владение основами техники тхэквондо, техника передвижений в основных стойках
- Обучение считается успешным, если:

-Дошкольник физически развит в соответствии со своими возрастными возможностями;

-У ребенка развиты морально-волевые качества (дисциплинирован, ответственен, настойчив, терпелив, развитая в соответствии с возрастом саморегуляция деятельности и собственных эмоций, умение выражать свое мнение, договариваться, уважает мнение другого, добр, отзывчив, неагрессивен);

-Дети имеют опыт взаимодействия друг с другом и тренером (доверительные отношения).

5. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Тема	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Общее кол-во часов	
1.	«Что такое тхэквондо»	1	1	2	Опрос
2.	«Базовые движения»	2	2	4	Наблюдение
3.	«Общая физическая подготовка»	4	4	8	Наблюдение
4.	«Базовые стойки»	2	2	4	Наблюдение
5.	«Передвижение в стойке»	3	3	6	Наблюдение
6.	«Прямые махи ногами»	3	3	6	Наблюдение
7.	«Круговые махи ногами»	2	2	4	Наблюдение
8.	«Специальная физическая подготовка»	2,5	2,5	5	Наблюдение
9.	«Прямой удар рукой»	1,5	1,5	3	Наблюдение
10.	«Прямой удар ногой»	3	3	6	Наблюдение
11.	«Связка из двух прямых ударов рукой»	1	1	2	Наблюдение
12.	«Круговой удар»	2	2	4	Наблюдение
13.	Спортивные игры	0,5	0,5	1	Наблюдение
14.	Проверка полученных знаний	0,5	0,5	1	Наблюдение
15.	Открытое занятие	0,5	0,5	1	Наблюдение
Итого		28	28	56	

6. УЧЕБНЫЙ КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01 октября	30 апреля	28	56	2 раза в неделю (часа). 1 час не более 30 минут.

7 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№	Тема	Теория	Практика
1.	«Что такое тхэквондо»	Знакомство с тхэквондо как видом спорта. Рассказ о том, что тхэквондо помогает стать сильным, ловким, внимательным и дисциплинированным. Знакомство со спортивной формой, приветствием и правилами поведения на занятии. Объяснение правил безопасности: слушать педагога, соблюдать дистанцию, не выполнять удары по другим детям, начинать и заканчивать упражнение по сигналу.	Выполнение приветствия и принятие исходного положения. Построение в шеренгу и круг. Ходьба по залу, остановка по сигналу, повороты направо и налево. Простая разминка. Игры «Слушай команду» и «Юные спортсмены». Знакомство с мягкими лапами и другим безопасным инвентарём.
2.	«Базовые движения»	Знакомство с основными движениями, используемыми в тхэквондо: шагами, поворотами, наклонами, приседаниями, подъёмами рук и ног. Объяснение правильного положения тела и необходимости сохранять равновесие.	Ходьба с изменением направления и темпа. Повороты на месте. Подъём рук вперёд, вверх и в стороны. Приседания, наклоны и выпады небольшой глубины. Поднимание согнутой ноги. Выполнение простых комбинаций по показу педагога: шаг — поворот — поднять руки.
3.	«Общая физическая подготовка»	Беседа о значении физической подготовки. Объяснение, что для занятий тхэквондо необходимы сила, быстрота, гибкость, ловкость, выносливость и координация.	Ходьба и лёгкий бег. Приседания, наклоны, повороты туловища, подъёмы на носки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперёд. Упражнения для мышц рук, ног,

		Знакомство с правилами дыхания и отдыха между упражнениями.	спины и живота. Ползание, перешагивание через препятствия, прохождение простой полосы препятствий.
4.	«Базовые стойки»	Объяснение понятия «стойка». Знакомство с устойчивым положением тела: ноги расставлены, колени немного согнуты, спина прямая, руки находятся перед туловищем. Показ стойки готовности и упрощённой передней стойки.	Принятие стойки готовности по показу и сигналу. Постановка ног по цветным следам. Перенос веса тела с одной ноги на другую. Принятие передней стойки с правой и левой ноги. Игры «Замри в стойке» и «Повтори за тренером».
5.	«Передвижение в стойке»	Объяснение правил передвижения: двигаться небольшими шагами, сохранять устойчивое положение тела, не скрещивать ноги, смотреть вперёд и соблюдать расстояние между участниками.	Передвижение вперёд и назад в стойке. Приставные шаги вправо и влево. Переход от обычной ходьбы к передвижению в стойке. Движение по прямой, между ориентирами и по цветным меткам. Игры «По дорожке спортсмена» и «Не потеряй равновесие».
6.	«Прямые махи ногами»	Знакомство с прямым махом ногой как подготовительным упражнением. Объяснение последовательности: принять устойчивое положение, поднять прямую или немного согнутую ногу вперёд, опустить её на пол. Обсуждение необходимости выполнять движение плавно, без резких рывков.	Поднимание согнутых ног поочередно. Прямые махи ногами вперёд у опоры и без неё. Выполнение махов правой и левой ногой. Дотягивание носком до мягкого ориентира, расположенного на небольшой высоте. Упражнение «Достань ленточку».
7.	«Круговые махи ногами»	Объяснение направления кругового движения ногой. Показ подготовительного движения: поднять согнутую ногу, осторожно отвести её в сторону и вернуть в исходное положение. Повторение правил сохранения дистанции.	Круговые движения стопой и согнутой ногой. Отведение ноги в сторону у опоры. Выполнение упрощённого кругового маха на небольшой высоте. Движение выполняется медленно, правой и левой ногой. Игровое упражнение «Обойди препятствие ногой».
8.	«Специальная физическая подготовка»	Знакомство со специальными упражнениями, необходимыми для выполнения элементов тхэквондо. Объяснение значения равновесия, подвижности суставов, гибкости, быстроты реакции и точности движений.	Удержание равновесия на одной ноге с опорой и без неё. Поднимание колена к мягкой мишени. Выполнение шагов и поворотов по сигналу. Упражнения на растягивание мышц ног без болевых ощущений. Прыжки по цветным меткам. Выполнение коротких двигательных комбинаций.

9.	«Прямой удар рукой»	Знакомство с техникой прямого удара рукой в облегчённом варианте. Показ положения кулака, руки и туловища. Объяснение, что удар выполняется только в воздух или по мягкой лапе и не используется против другого ребёнка.	Сжимание и разжимание пальцев. Выведение руки вперёд из положения готовности.
10.	«Прямой удар ногой»	Знакомство с прямым ударом ногой в облегчённом варианте. Объяснение последовательности выполнения: принять устойчивую стойку, поднять согнутое колено, плавно выпрямить ногу вперёд, согнуть её и вернуться в исходное положение. Педагог обращает внимание на сохранение равновесия и безопасной дистанции. Удар разрешается выполнять только в воздух или по мягкой мишени.	Разминка ног и голеностопных суставов. Поочерёдное поднятие коленей. Выпрямление ноги из положения сидя и стоя у опоры. Выполнение прямого удара правой и левой ногой в воздух на небольшой высоте. Нанесение несильного удара по мягкой лапе, которую держит педагог. Игровое упражнение «Коснись мишени».
11.	«Связка из двух прямых ударов рукой»	Повторение техники прямого удара рукой. Знакомство с понятием «связка» — последовательным выполнением нескольких движений без длительной остановки. Объяснение порядка действий: первый удар одной рукой, второй удар другой рукой, возвращение рук в исходное положение. Напоминание о том, что удары не выполняются по другим детям.	Принятие стойки готовности. Поочерёдное выведение правой и левой руки вперёд. Медленное выполнение связки из двух прямых ударов в воздух. Выполнение связки по счёту педагога: «раз — два». Нанесение лёгких ударов по двум мягким мишеням. Выполнение связки после одного шага вперёд. Игра «Попади по очереди».
12.	«Круговой удар»	Знакомство с круговым ударом ногой в упрощённой форме. Объяснение основных фаз движения: поднять согнутое колено, слегка повернуть туловище и опорную стопу, направить голень к мягкой мишени, вернуть ногу назад и поставить её на пол. Педагог объясняет необходимость выполнять движение	Разминка тазобедренных, коленных и голеностопных суставов. Круговые движения стопой. Отведение согнутой ноги в сторону у опоры. Выполнение подготовительного кругового движения коленом. Имитация кругового удара правой и левой ногой в воздух. Лёгкое касание мягкой мишени стопой под контролем педагога. Упражнение «Обойди мяч ногой».

		медленно, без резких поворотов и только по команде.	
13.	Спортивные игры	Беседа о правилах спортивных игр: внимательно слушать педагога, соблюдать очерёдность и дистанцию, не толкаться, действовать по сигналу, поддерживать участников команды. Формирование представлений о честной игре, взаимопомощи и уважительном отношении друг к другу.	Подвижные игры и эстафеты с элементами тхэквондо: «Замри в стойке», «Дойди до мишени», «Попади в цель», «Повтори движение», «Пройди по следам». Передвижение между ориентирами, прыжки через линии, перенос мягкого мяча, выполнение стойки и прямого удара по лапе. Упражнения выполняются без соревновательного давления и контактного взаимодействия.
14.	Проверка полученных знаний	Повторение названий и назначения изученных элементов: стойка готовности, передвижение в стойке, прямой удар рукой, связка из двух ударов руками, прямой и круговой удары ногой. Проверка знания правил безопасности, сигналов начала и окончания упражнения, требований к дистанции.	Выполнение заданий по словесной инструкции и показу педагога. Принятие базовой стойки, передвижение вперёд и назад, выполнение прямого удара рукой, связки из двух ударов руками, прямого и упрощённого кругового ударов ногой. Прохождение небольшой полосы заданий. Игры «Покажи движение», «Узнай упражнение» и «Можно — нельзя». Оцениваются старание, правильная последовательность действий и соблюдение безопасности.
15.	Открытое занятие	Краткое повторение сведений о тхэквондо, спортивном приветствии и правилах безопасного поведения. Объяснение последовательности показательного занятия. Формирование уверенности, организованности и положительного отношения к физическим упражнениям.	Выполнение приветствия, разминки и общеразвивающих упражнений. Демонстрация базовых стоек и передвижений. Прямые удары руками, связка из двух прямых ударов, прямой и упрощённый круговой удары ногами по мягким мишеням. Проведение подвижной игры или эстафеты. Выполнение общей несложной комбинации по показу педагога. Упражнения на восстановление дыхания, подведение итогов и поощрение всех участников.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

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 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.

Принципы и подходы к формированию Программы

Программа основана на следующих **принципах**, которые позволяют реализовать поставленные цели и задачи:

- принцип развивающего образования предполагает, что образовательное содержание предъявляется ребенку с учётом его актуальных и потенциальных возможностей, с учётом интересов, склонностей и его способностей. Данный принцип предполагает работу педагога в зоне ближайшего развития ребёнка;

- принцип позитивной социализации ребенка предполагает освоение ребёнком в процессе партнерского сотрудничества со взрослым и сверстниками культурных норм,

средств и способов деятельности, культурных образцов поведения и общения с другими людьми;

- принцип возрастной адекватности образования предполагает подбор педагогом содержания и методов дошкольного образования на основе законов возраста;

- принцип личностно-ориентированного взаимодействия предполагает отношение к ребенку как к равноценному партнеру;

- принцип индивидуализации образования в дошкольном возрасте предполагает помощь и поддержку ребёнка в сложной ситуации, предоставление ребёнку возможности выбора в разных видах деятельности, акцент на инициативность, самостоятельность и личностную активность;

- принцип участия семьи в образовании ребенка, т.е. родители должны стать равноправными и равно ответственными партнёрами педагогов, принимающими решения во всех вопросах развития, сохранения здоровья и безопасности их детей;

- принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей. Заключается в единстве физического воспитания с умственным, нравственным и эстетическим.

Для реализации данной программы используется следующее **материальное обеспечение:**

1. Шведская стенка- 3 шт.
2. Скамейка гимнастическая- 2 шт.
3. Скакалки гимнастические-15 шт.
4. Футбольный мяч-1 шт.
5. Набивные мячи- 8 шт.
6. Мат гимнастический- 1 шт.
7. Конусы- 6 шт.
8. Канат-1 шт.
9. Ракетки
10. Таймер- 1 шт.
11. Беговел

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ:

Уровень развития основных навыков двигательных упражнений оценивается с помощью тестирования умений и навыков детей. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений по методике. Таблицы-Протоколы к Педагогической диагностике сформированности двигательных навыков детей 6-7 лет представлены 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 (начало - конец года). Допустимо проводить оценку и по мере решения конкретной задачи обучения.

Форма контроля:

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

Оценка двигательных навыков дошкольников

Возрастная группа	Задача
Старший дошкольный возраст (6-7 лет)	Научить правильно вести себя во время занятия. Научить бегать продолжительное время. Научить прыгать через препятствия, на одной ноге, с двух ног. Научить правильно отжиматься и делать упражнения на пресс. Научить вращению на 360 градусов. Научить безопасно растягиваться. Понимать технику шпагата. Научить правильно стоять при выполнении технических упражнений, стойки «Всадник», «Шага», «Длинного шага». Научить выполнять прямой и круговой махи, прямой удар ногой и круговой удар ногой, прямой удар рукой.

Контрольные упражнения для детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет).

Навык	Контрольное упражнение
Беговые	Приставной шаг
	Бег на время
	Ускорение
Гимнастические	Шпагат
	Складка сидя
Силовые	Пресс (руки за головой)
	Отжимания
Техническое	Стойка «Всадника»,
	Стойка «Шага»
	Круговой мах ногой, прямой удар рукой,
	Круговой удар ногой, прямой удар ногой
	Верхний блок

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» (по Л.С. Выготскому).

Приложение 1.

Таблица-Протокол 1. Диагностика сформированности двигательных навыков у детей 6-7 лет.

(октябрь/май 20__/20__ учебный год)

педагог доп.образования: _____

Контрольные упражнения	Беговые			Гимнастические		Словесные		Техника						Шкала оценок двигательных навыков детей:
	Приставной шаг	Бег на время	Ускорение	Шаг	Складка	Пресс	Отжимания	Стойка «Шаг»	Верхний блок	Стойка «Всадника»	Прямой удар ногой	Круговой удар ногой	Прямой удар рукой	
Ф.И. ребенка														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

9. 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-Библос», 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»,2012.-128с.
14. Л.В.Волков. Теория и методика детского и юношеского спорта. Издательство «Олимпийская литература», 2002.
- 15.Галицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультуры в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицина.- М.:, 2005.-143с.