

02-07

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ  
«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА №15»

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от «29» августа 2025 г.



«Утверждаю»  
Директор МАУДО «ДДТ № 15»  
С.Н. Грачева

Приказ № 120  
от «29» августа 2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ГРАНИ АЛМАЗА»

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Возраст учащихся:** 7-16 лет

**Срок реализации:** 5 лет (1008 часов)

**Автор-составитель:**

Хазиев Алмаз Фанисович,  
педагог дополнительного образования

НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ 2025

## РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

### Информационная карта образовательной программы

<b>1</b>	<b>Образовательная организация</b>	<i>МАУДО города Набережные Челны «Дом детского творчества № 15»</i>
<b>2</b>	<b>Полное название программы</b>	<i>Дополнительная общеразвивающая программа по тхэквон-до «Грани алмаза»</i>
<b>3</b>	<b>Направленность программы</b>	<i>Физкультурно - спортивная</i>
<b>4</b>	<b>Сведения о разработчиках</b> Ф.И.О. должность, кв. категория	<i>Хазиев А.Ф., педагог дополнительного образования первой квалификационной категории</i>
<b>5</b>	<b>Сведения о программе</b>	
5.1	Срок реализации	<i>5 лет: 1 год- 144часа, 2 -5 год -216 часов</i>
5.2	Возраст учащихся	<i>7-16 лет</i>
5.3	Характеристика программы - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы - форма организации и содержания и учебного процесса	<i>дополнительная общеобразовательная программа общеразвивающая разноуровневая  модульная</i>
5.4	Цель программы	<i>Формирование у учащихся устойчивых знаний, умений и навыков по тхэквон-до и позитивного, ценностного отношения к здоровому образу жизни.</i>
5.5	Образовательные модули (в соответствии с уровнями сложности содержания и материала программы)	<i>Стартовый уровень предполагает минимальную сложность предлагаемого для освоения учащимися материала по тхэквон-до Базовый уровень предполагает освоение специализированных знаний, умение их самостоятельно применять и комбинировать при выполнении заданий</i>
<b>6</b>	<b>Формы и методы образовательной деятельности</b>	<i>Формы: практические, открытые занятия, учебно-тренировочные занятия, соревнования, зачет, беседа, чемпионат, презентация. Формы дистанционного обучения: мастер-классы, видеозанятия, онлайн-тестирование, презентации. Методы: словесный, наглядный, практический, наблюдения, контроль и самоконтроль, инструктивно-репродуктивный, стимулирования и мотивации.</i>
<b>7</b>	<b>Формы мониторинга результативности</b>	<i>Тестирование, соревнования, сдача зачетов, сдача нормативов, педагогическое наблюдение, опрос, презентация, реферат. Дистанционные формы контроля: тестирование, онлайн-соревнование, онлайн-зачет.</i>
<b>8</b>	<b>Результативность реализации программы</b>	<i>По окончании курса обучения, программа усвоена: Эффективный уровень 45% оптимальный уровень 55% сохранность контингента: 92% участие в соревнованиях, чемпионатах: 100% наличие призеров и победителей: - международный уровень - 5%</i>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- всероссийский уровень-5 %,</li> <li>- республиканский уровень-36%,</li> <li>- муниципальный уровень-54%</li> <li>- приемственность в обучении-25%</li> </ul>
<b>9</b>	<b>Дата утверждения и последней корректировки программы</b>	<i>29 августа 2025 год</i>
<b>10</b>	<b>Рецензенты</b>	<p><i>Грачева С.Н., директор МАУДО города Набережные Челны «Дом детского творчества № 15».</i></p> <p><i>Шереметьева С.П., заместитель директора по УВР МАУДО «Дом детского творчества № 15».</i></p> <p><i>Агишев Р.Р., педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории МАУДО «Детско-юношеский центр №14» .</i></p>

## Оглавление

	<b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы</b>	
1	Информационная карта образовательной программы	2
2	Оглавление	4
3	Рецензия внешняя	5
4	Рецензия внутренняя (2 рецензии)	6-7
5	Сертификат	8
6	Пояснительная записка	9
7	Матрица образовательной программы	18
8	Учебно – тематический план 1 года обучения.	29
9	Учебно – тематический план 2 года обучения	30
10	Учебно – тематический план 3 года обучения	32
	Учебно – тематический план 4 года обучения	33
	Учебно – тематический план 5 года обучения	40
11	Содержание программы 1 года обучения	47
12	Содержание программы 2 года обучения	52
13	Содержание программы 3 года обучения	57
14	Содержание программы 4 года обучения	62
15	Содержание программы 5 года обучения	71
16	Планируемые результаты освоения программы	80
17	<b>Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий</b>	
18	Организационно – педагогические условия реализации программы	80
19	Формы аттестации /контроля	81
20	Оценочные материалы	86
21	Требования к уровню усвоения программы	89
22	Список литературы	94
	<b>Приложение</b>	
23	Описание общей методики работы	95
24	Методическое, дидактическое и материально-техническое обеспечение реализации программы 1 года обучения	96
25	Методическое, дидактическое и материально-техническое обеспечение реализации программы 2 года обучения	99
26	Методическое, дидактическое и материально-техническое обеспечение реализации программы 3-5 года обучения	101
27	Рабочая программа воспитания объединения	
28	Календарный учебный график	

### Рецензия

на дополнительную общеразвивающую программу  
физкультурно-спортивной направленности по тхэвон-до «Грани алмаза»  
педагога дополнительного образования первой квалификационной категории  
МАУДО «Дом детского творчества №15» Хазиева А.Ф.

Хазиев А.Ф. грамотно излагает материал общеразвивающей программы, уделяя большое внимание на целостности образовательного процесса. Программа содержит все необходимые структурные элементы включающие – цель, задачи, актуальность, педагогическую целесообразность, новизну, учебно-тематические планы, содержание, методическое, дидактическое и материально-техническое обеспечение, список литературы и имеет выраженный практико-ориентированный характер.

Тхэвон-до - мужественный и увлекательный вид спорта, с каждым годом становится все более популярным в нашей стране и востребованным видом спорта среди детей и подростков. Программа по тхэвон-до отвечает запросам детей и их родителей. Как вид спорта тхэвон-до представляет собой спортивное единоборство, обусловленное точными правилами. Система разнообразных упражнений, используемых в обучении и тренировке, обеспечивает специальную тренированность учащегося и содействует его всестороннего физическому развитию, способствует самореализации.

В программе пользуются не только традиционные физические упражнения, технико-тактическое мастерство тхэвон-до, но и знакомство с различными другими видами спорта РФ и РТ. В программе используются формы дистанционного обучения, мастер-классы, сайты, самостоятельная работа учащихся в поиске материалов в сети Интернет, выполнение заданий.

Программа направлена на реализацию здоровьесберегающих технологий; на овладение искусством высокоэффективной самозащиты; на достижение высших моральных целей.

С целью выявления уровня усвоения программы проводится промежуточной аттестация и аттестация по завершении освоения программы в форме сдачи зачётов, контрольных нормативов, спаррингов, турниров, чемпионатов.

Дополнительная общеразвивающая программа «Грани алмаза» педагога дополнительного образования Хазиева А.Ф. соответствует требованиям Методических рекомендаций по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных) в новой редакции, РЦВР, г. Казань, 2023 г.

Директор МАУДО «Дом детского творчества №15»



Грачева С.Н.



## Рецензия

на дополнительную общеразвивающую программу  
физкультурно-спортивной направленности по тхэквон-до «Грани алмаза»  
педагога дополнительного образования  
МАУДО «Дом детского творчества №15» Хазиева А.Ф.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по тхэквон-до «Грани алмаза» направлена на развитие спортивных способностей учащихся, формирование личностных и духовно-нравственных качеств.

Представленная программа разработана на 5 лет обучения, предполагает разнообразие средств и методов организации образовательной деятельности. Программа предполагает освоение содержания на стартовом, базовом и продвинутом уровне сложности. В основе программы лежит формирование у учащихся техники тхэквон-до, развитие познавательной мотивации, интереса к занятиям спортом и укреплению здоровья. Программа регламентирует обучение учащихся на основных этапах спортивной подготовки в соответствии с возрастными особенностями. В программе дано научное обоснование, последовательность, логичность, что указывает на высокий уровень педагогической грамотности разработчика программы.

Актуальность программы заключается в том, что она отвечает запросам детей и их родителей на занятия спортом, в частности восточными единоборствами.

Цель программы: формирование у учащихся устойчивых знаний, умений и навыков по тхэквон-до и позитивного, ценностного отношения к здоровому образу жизни.

Структура и содержание программы отвечает целевым установкам. Программа состоит из логически связанных между собой модулей, направленных на формирование специальных знаний и умений у учащихся на основе последовательного и постепенного овладения программным материалом. Особенностью программы является использование различных способов обучения, традиционных и специальных методов развития физических качеств и технико – тактического мастерства тхэквондо, способствующих достижения наилучших результатов. Разделы программы включают теоретические занятия и практические занятия по отработке техники тхэквондо.

Методика обучения основана на сочетании индивидуального подхода и коллективных тренировок. Система разнообразных упражнений, используемых в обучении и тренировке, обеспечивает специальную тренированность учащегося и содействует его всестороннему физическому развитию, способствует самореализации.

Так же программа обеспечивает достижение учащимися определенных личностных, метапредметных и предметных результатов. Программой предусмотрено проведение аттестации учащихся – сдача аттестационных нормативов на пояса различного уровня сложности.

Дополнительная общеразвивающая программа педагога дополнительного образования Хазиева А.Ф. составлена в соответствии с Методическими рекомендациями по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных) в новой редакции, РЦВР, г. Казань, 2023 год.

Заместитель директора по УВР  
МАУДО города Набережные Челны  
«Дом детского творчества №15»



С.П. Шереметьева

### *Рецензия*

На дополнительную общеразвивающую программу физкультурно-спортивной направленности «Грани алмаза», педагога дополнительного образования первой квалификационной категории

Хазиева Алмаза Фанисовича

МАУДО «Дом детского творчества №15» г.Набережные Челны

В связи с реформой Российской образовательной системы в настоящее время реализуются основные и дополнительные образовательные программы, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей, решение задач формирования общей культуры личности, ее адаптации к жизни в обществе. Данная программа разработана с учетом возрастных и психологических особенностей детей и подростков. Актуальность программы определяется запросом со стороны детей и их родителей.

Новизна общеобразовательной общеразвивающей программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта юного спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств.

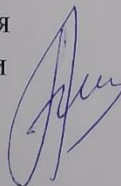
Возраст детей, участвующих в реализации данной программы 7-14 лет. Программой предусмотрены теоретические, практические занятия, соревнования, турниры, народные игры, воспитательные мероприятия.

Автор программы четко определяет цель и задачи, ожидаемые результаты ее реализации. Содержание программы соответствует поставленным задачам и построено по принципу целостности, системности.

Календарно учебный график составлен в соответствии с требованиями. Большое внимание педагог дополнительного образования Хазиев А.Ф. уделяет воспитательной работе с детьми и родителями.

Программа соответствует специфике дополнительного образования и может быть рекомендована для реализации в практической деятельности.

Педагог дополнительного образования  
Высшей квалификационной категории  
МАУДО «ДЮЦ №14»



Агишев Р.Р.



# СЕРТИФИКАТ № 447

выдан педагогу дополнительного образования  
**Хазиеву Алмазу Фанисовичу**

Данный сертификат дает право на реализацию дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Грани алмаза» МАУДО города Набережные Челны «Дом детского творчества №15» сроком до 31 мая 2030 года.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Грани алмаза» соответствует требованиям Методических рекомендаций по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных) в новой редакции, ГБУ ДО «Республиканский центр внешкольной работы» от 07.03.2023 год.

## Рецензенты:

*Грачева С.Н.*, директор МАУДО города Набережные Челны «Дом детского творчества № 15».

*Шереметьева С.П.*, заместитель директора по УВР МАУДО города Набережные Челны «Дом детского творчества № 15».

*Агишев Р.Р.*, педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории МАУДО «Детско-юношеский центр №14»

Директор  
МАУДО «ДДТ № 15»

С.Н. Грачева

Заместитель директора по УВР  
МАУДО «ДДТ № 15»

С.П. Шереметьева

Методист  
МАУДО «ДДТ № 15»

О.Л. Бычкова



г. Набережные Челны  
2025 г.



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В современном обществе необходимо осуществлять воспитание личности, здоровой телом и духом, способной к инновациям, к управлению собственной жизнью и деятельностью, делами общества, готовой рассчитывать на собственные силы. В формирование физически и духовно развитой личности, сочетающей в себе развитую нравственную, правовую и политическую культуру, ощутимый вклад вносят учреждения дополнительного образования.

Занятия восточными единоборствами является одним из эффективных средств формирования культуры здорового образа жизни, содействует всестороннему и физическому развитию личности, способствует самореализации.

Дополнительная общеразвивающая программа по тхэквондо «Грани алмаза» акцентируется на знакомство с основами восточного единоборства, укрепление здоровья, физическое развитие, приобретение практических навыков тхэквон-до, воспитание специальных и личностных качеств ребенка, занимающегося этим видом спорта.

*Направленность программы* - физкультурно-спортивная. Дополнительная общеразвивающая программа по тхэквондо «Грани алмаза» направлена на привлечение детей к занятиям спортом, формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни, всестороннее развитие личности. Уровень усвоения программы – продвинутый.

*Нормативно-правовое обеспечение программы.* При разработке дополнительной общеразвивающей программы основными нормативными документами являются следующие:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 31.07.2025 г.)
- Федеральный закон от 14 июля 2022 г. №261-ФЗ «О российском движении детей и молодежи» (ред. от 08.08.2024 №219-ФЗ)
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»
- Федеральный закон «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» от 13.07.2020 № 189-ФЗ (ред. от 26.12.2024 г.)
- Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»
- Указ Президента Российской Федерации от 17 мая 2023 г. № 358 «О Стратегии комплексной безопасности детей в Российской Федерации на период до 2030 года»
- Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»
- Указ Президента Российской Федерации от 8 ноября 2021 г. № 633 «Об утверждении Основ государственной политики в сфере стратегического планирования в Российской Федерации»

- Указ Президента Российской Федерации от 29.05.2017 № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства».
- Постановление Правительства РФ от 26 декабря 2017 г. № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» (с изм. на 24.07.2025 г.)
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р. «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (с изм. на 01.07.2025)
- Распоряжение Правительства РФ 01 июля 2025г. № 1745-р. «Об утверждении плана мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»
- Распоряжение Правительства РФ от 1 июля 2024 г. № 1734-р «О Плате мероприятий по реализации в 2024-2026 г.г. Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»
- Распоряжение Правительства РФ от 2 февраля 2024 г. №206 «Об утверждении Концепции сохранения и развития нематериального этнокультурного достояния Российской Федерации на период до 2030 года»
- Распоряжение Правительства РФ от 23 января 2021г. №122-р «Об утверждении плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года» (с изм. на 02.06.2025)
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (ред. от 21.04. 2023 г.)
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации, Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (Зарегистрирован 10.09.2020 №59764) (ред от. 22.02.2023 г.)
- Стратегия реализации молодежной политики в Российской Федерации на период до 2030 года» (ред. от 08.05.2025).
- Национальный проект «Молодежь и дети». Паспорт Федерального проекта «Все лучшее детям»
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 17.03.2025 г. №2 «О внесении изменений в санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2».
- Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Дом детского творчества №15».

При проектировании и реализации программы также учтены методические рекомендации:

- Письмо Минпросвещения России от 29 сентября 2023 г. № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны»)
- Письмо Минпросвещения России от 31 января 2022 г. № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»)
- Письмо Министерства просвещения России от 30 декабря 2022 года № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»)
- Письмо ГБУ ДО «Республиканский центр внешкольной работы» № 2749/23 от 07.03.2023 года «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию и реализации современных дополнительных общеобразовательных программ (в том числе, адаптированных) в новой редакции» /сост. А.М. Зиновьев, Ю.Ю. Владимирова, Э.Г. Дёмина).

*Актуальность программы.* Тхэквондо - мужественный и увлекательный вид спорта, с каждым годом становится все более популярным в нашей стране и востребованным видом спорта среди детей и подростков. Программа по тхэквон-до отвечает запросом детей и их родителей. В программе используются специальные и традиционные приемы, методы, педагогические технологии, электронное обучение с применением дистанционных технологий. Система разнообразных упражнений, используемых в обучении и тренировке, обеспечивает специальную тренированность учащегося и содействует его всестороннему физическому развитию, способствует самореализации. Достичь определенных высоких результатов по видам спорта и при сдаче нормативов ГТО, можно лишь на основе широкого массового развития физкультуры и спорта, когда к активной спортивной деятельности привлечено большинство учащихся, и каждый из них имеет возможность полностью проявить свои способности.

*Педагогическая целесообразность:* данная программа направлена на привлечение детей к занятиям спортом; на реализацию здоровьесберегающих технологий; на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся; на использование форм, средств и методов образовательной деятельности в условиях электронного обучения; материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивные залы, площадки); на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся. Программа адаптирована для реализации в условиях временного ограничения занятий в очной форме и включает необходимые инструменты



электронного обучения. В условиях электронного обучения применяются дистанционные технологии, технологии проектного обучения.

Использование различных способов обучения, способствует достижению наилучших результатов, в применении дистанционных технологий, инструментария электронного образования. На занятиях используются не только традиционные методы обучения, но и специальные методы формирования технико – тактического мастерства.

*Отличительной особенностью программы* является личностно - ориентированный подход по освоению учебного материала, обуславливающий развитие у учащихся целостной системы ценностных ориентаций, специальных способностей и оптимизацию психического состояния.

*Цель программы:* формирование у учащихся устойчивых знаний, умений и навыков по тхэквон-до и позитивного, ценностного отношения к здоровому образу жизни.

*Обучающая цель:* формирование системы знаний и практических умений учащихся по тхэквон-до.

*Задачи:*

- ознакомление с основами тхэквондо, базовыми терминами и понятиями;
- изучение базовых тулей и комплексных движений тхэквон-до;
- освоение техники ведения боя и техники спарринга;
- формирование навыка самостоятельного поиска информации на онлайн - платформах, контентх, сайтах.

*Развивающая цель:*

Развить спортивные, интеллектуальные, коммуникативные способности учащихся через включения их в занятия, тренировки, спортивные игры.

*Задачи:*

- развитие физических качеств;
- развитие потребности в самостоятельном освоении окружающего мира;
- развитие умения работать дистанционно в команде и индивидуально;
- развитие умения самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность;
- развитие навыка использования социальных сетей в образовательных целях.

*Воспитательная цель:*

Способствовать воспитанию физически и духовно здоровой, творчески активной, гармонично развитой личности.

*Задачи:*

- воспитание физических и нравственных качеств, силы воли;
- формирование бережного отношения к своему здоровью;
- формирование коммуникативной культуры.

*Программой предусмотрено формирование следующих компетенций учащихся:*

Коммуникативной компетенции. Формирование у учащихся определенных социокультурных знаний, коммуникативных умений и навыков, позволяющих осуществлять общение со сверстниками.

Общекультурной компетенции. Знакомство детей с особенностями восточной национальной культуры.

Учебно-познавательной. Продуктивное и репродуктивное познание, исследование, привлечение различных знаний (предметных и других областей) для подготовки учащимися рефератов, докладов, сообщений.

Информационной. Самостоятельный поиск учащимися информации изразличных источников, использование информационных технологий (электронная почта, СМИ, Интернет) для ознакомления с доступными способами автономного обучения тхэквон – до (самостоятельные упражнения дома).

*Адресат программы. Особенности возрастной группы.* Программа разработана с учетом психофизиологических особенностей детей 7-16 лет. Для детей младшего школьного возраста характерна острота и свежесть восприятия, любознательность, яркость воображения, неустойчивость внимания, детям трудно сосредоточиться на однообразной деятельности, отключение внимания спасает от переутомления, поэтому необходимо включение в занятие элемента игры. Дети легко утомляются, поэтому на занятиях используется чередование следующих методов: словесные (рассказ, беседа), наглядные методы, игровые (дидактические игры). Частая смена форм деятельности позволяет развивать основные характеристики познавательных, оздоровительных процессов, устойчивого внимания, памяти. Игры создают эмоциональную атмосферу доверия и отзывчивости, развивают творческое воображение.

Для среднего школьного возраста характерно: неадекватность самооценки и уровня притязания, ярко выражена тенденция к «самопоказыванию», отсутствие конкретных жизненных целей и устремлений; неудовлетворенность собой, резкие перепады настроения, интерес к занятию связан с качеством преподавания, хотят приобрести как можно больше навыков, любопытны, считают, что знают всё, но нуждаются в руководстве взрослого, стараются рассуждать.

*Объем программы.* Содержание программы составлено по годам обучения. Первый год обучения - 144 часа, второй – пятый год обучения - 216 часов. Общее количество часов – 1008 часов.

*Формы организации образовательного процесса. Виды занятий:* практические занятия, открытые занятия, учебно-тренировочные занятия, спарринги, соревнования, зачет, чемпионат, презентация. При реализации данной программы, предполагается использование дистанционных технологий с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном взаимодействии учащихся и педагога: онлайн тестирование, онлайн-зачет, видеозанятия, видеоконференции, облачные сервисы.

*Срок освоения программы.* Срок реализации программы 5 лет.

*Режим занятий.* На первом году обучения занятия проводятся два раза в неделю по два часа с 10 минутным перерывом. На втором и пятом году обучения занятия проводятся три раза в неделю по два часа с 10 минутным перерывом. Согласно рекомендациям СанПин, с учетом использования технических средств обучения, режим занятий сокращается.

*Планируемые результаты.*

*По окончании 1 года обучения учащиеся должны:*

Знать:

- значение физической культуры и спорта для подготовки (ГТО) к труду и защите Родины;
- основы техники и тактики тхэквондо;
- историю возникновения культуры спорта, влиянии физических упражнений на организм человека;
- динамику движений, ударов;
- образовательные платформы и мессенджер МАХ.

Уметь:

- планировать спортивные тренировки;
- правильно произвести удары и защищаться от ударов соперника;
- передвигаться на дальних дистанциях;
- контролировать физическое состояние своего организма;

Иметь навык;

- ведения боя с партнером.
- самостоятельного выполнения дистанционных заданий.

*По окончании 2 года обучения учащиеся должны:*

Знать:

- о спортивных достижениях РФ и РТ;
- динамику движений и ударов;
- действия тхэквондиста на дальних дистанциях;
- ведение боя на ближней дистанции, боя с партнерами, находящимися в разных боевых позициях;
- особенности судейской практики.
- образовательные платформы, сервисы и мессенджеры МАХ.

Уметь:

- контролировать свое физическое состояние, свои возможности;
- планировать тренировки;
- защищаться от боковых, двойных ударов;
- действовать в атакующей форме;
- защищаться от ударов нырками;
- самостоятельно выполнять дистанционные задания, используя электронную почту.

Иметь навык:

- навык самоконтроля;
- навык защиты от ударов в голову;
- защиты от ударов шагами назад;
- ведения боя против противника.

*По окончании 3 года обучения учащиеся должны:*

Знать:

- о роли тхэквондо в жизни спортсмена;
- динамику движений, ударов;
- о передвижениях и ударов, боевой стойке;
- тактику ведения боя;
- особенности судейской практики.
- образовательные и информационные сайты и каналы по тхэквон-до.

Уметь:

- контролировать свое физическое состояние, свои возможности;
- планировать тренировки;
- правильно производить удары и защищаться от ударов соперника;
- передвигаться на дальних дистанциях;
- вести бой в отыгрывающем стиле, в агрессивной, контратакующей манере;
- вести дневник тренировок спортсмена;
- самостоятельно находить и использовать информацию в сети Интернет;
- самостоятельно выполнять задания, используя материал с образовательных сайтов и мессенджеров.



Иметь навык:

- самоконтроля;
- навык ведения боя с партнером в спаррингах, на чемпионатах;

*По окончании 4 года обучения учащиеся должны:*

Знать:

- комплексные движения туля «Тэ-Гэ»;
- блоки защиты, стойки, удары руками и ногами, комплексы атакующих и защитных движений туля «Тэ-Гэ»;
- технику выполнения движений комплекса туля «Тэ-Гэ»: Ганнун со движибо сонкут наджундэ тульки, Моа со дунг чумок йоп дви тэриги, Ганнун со кёча чумок нулло макки, Аннун со бакат пальмок сан макки, Муруп оллио чаги, Ганнун со опун сонкут нопундэ тульки, Нюнча со ду пальмок наджундэ миро маки, Нюнча со дунг чумок йоп дви тэриги, Кёча со кёча сумок нулло макки;
- комплексные движения туля «Хва-Ран»;
- усиленные блоки защиты, стойки, удары руками и ногами, комплексы атакующих и защитных движений туля «Хва-Ран»;
- технику свободного спарринга;
- технику модульного спарринга;
- технику самостраховки.

Уметь:

- выполнять комплексные движения туля «Тэ-Гэ»;
  - совершенствовать технику выполнения комплекса атакующих и защитных движений туля «Тэ-Гэ»: блоки защиты, стойки, удары руками и ногами;
  - выполнять аттестационные нормативы на пояса: уровень сложности 3 гып - синий пояс с красной полоской;
  - самостоятельно находить информацию на онлайн - платформах, контентх, сайтах.
- выполнять комплексные движения туля «Хва-Ран»;
- совершенствовать технику выполнения комплекса атакующих и защитных движений туля «Хва-Ран»: усиленные блоки защиты, стойки, удары руками и ногами;
  - выполнять аттестационные нормативы на пояса: уровень сложности 2 гып – красный пояс;
  - самостоятельно находить информацию на онлайн - платформах, контентх.

*По окончании 5 года обучения учащиеся должны:*

Знать:

- комплексные движения туля «Чун-Му»;
- новые стойки, блоки нижней защиты, боковые удары в прыжке, удары ногами и руками, комплексы атакующих и защитных движений туля «Чун-Му»;
- техники выполнения движений комплекса туля «Чун-Му»: Ганнун со сонкаль нопундэ ап тэриги, Твимио йопча хируги, Нюнча со пальмок наджундэ маки, Ганнун со сонкаль дунг нопундэ ап тэриги, Каундэ двитча хируги, Аннун со пальмок каундэ ап макки, Аннун со дунг чумок нопундэ йоп тэриги, Нюнча со кёча сонкаль момчо макки, Ганнун со санг сонбадак оллио макки;
- комплексные движения туля «Кван-Ге»;
- технику спарринга «один на один», «один против двоих»;
- техники самостраховки и страховки.

Уметь:

- выполнять комплексные движения тулей «Чун-Му»;

- совершенствовать технику выполнения комплекса атакующих и защитных движений тулей «Чун-Му»: новые стойки, блоки нижней защиты, удары ногами и руками;
- выполнять аттестационные нормативы на пояса: уровень сложности 1 гып - красный пояс с черной полоской
- самостоятельно находить информацию на онлайн - платформах, контентх, сайтах;
- самостоятельно составлять показательную программу из базовых упражнений по тхэквон-до (ИТФ).
- выполнять комплексные движения туль «Кван-Ге»;
- совершенствовать технику выполнения комплекса атакующих и защитных движений туля «Кван-Ге»: блоки защиты, стойки, боковые удары ногами в прыжке;
- выполнять аттестационные нормативы на пояса: уровень сложности 1 гып - красный пояс с черной полоской;
- самостоятельно находить информацию на онлайн - платформах, контентх, сайтах;
- самостоятельно составлять показательную программу из базовых упражнений по тхэквон-до.

Программа обеспечивает достижение учащимися определенных личностных, метапредметных и предметных результатов:

*Личностные результаты:* Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре; нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

*Метапредметные результаты:* Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

*Предметные результаты* характеризуют опыт учащихся в практической деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета: Воспитание уважения к истории культуры спорта; развитие наблюдательности, способности к сопереживанию, зрительной памяти, ассоциативного мышления, Приобретение опыта работы в разных техниках.

*Формы подведения итогов реализации программы.* С целью выявления уровня освоения учащимися дополнительной общеразвивающей программы проводятся промежуточная аттестация и аттестации по завершении освоения программы. Формы подведения итогов: сдача контрольных нормативов на пояс, соревнования, зачет, спарринги.

По итогам завершения обучения по образовательной программе, успешно прошедшим квалификационные испытания, освоившим программу на эффективном уровне и имеющим достижения на международном, всероссийском и республиканском уровне, выдается свидетельство. Удостоверение выдается выпускникам, освоившим программу на оптимальном уровне, успешно сдавшим квалификационные испытания и участвующим в течение года в конкурсах и фестивалях городского уровня. Диплом выдается каждому учащемуся, прошедшему полный курс обучения по образовательной программе и усвоившему ее на базовом уровне.

В объединении проводятся воспитательные мероприятия, игровые и спортивные программы, встречи с мастерами спорта. Во время республиканских, Всероссийских, международных соревнований для учащихся проводятся экскурсии в местные музеи и по городу.

Программой предусмотрена организация работы с родителями. В течение года проводятся родительские собрания, индивидуальные беседы. Организуются совместные праздники, открытые занятия, показательные соревнования для родителей.

*Осуществление образовательной деятельности по реализации дополнительных  
общеразвивающих программ с применением дистанционных  
образовательных технологий.*

При проектировании и реализации дополнительной общеразвивающей программы, подготовке к занятиям и мероприятиям с учащимися, педагогом используются дистанционные образовательные технологии.

- В программе запланировано проведение онлайн - занятий, видеозанятий, видео-мастер-классов.

- Разработаны дистанционные задания по содержанию программы  
<https://edu.tatar.ru/upload/storage/org1522/files/КУГ,%20Грани%20Алмаза,%20педагог%20Хазиев%20А.Ф.pdf>

- Предусмотрено проведение индивидуальных консультаций, рассылка заданий для учащихся в МАХ.

- Раздача и хранение информации, проверка и контроль знаний учащихся.

- Обмен учебными материалами, организация коммуникации с учащимися и родителями ВКонтакте.

- Используются электронные образовательные и информационные ресурсы:

<http://www.fizkult-ura.ru/> - **Физкультура**

Сайт создан для специалистов физической культуры и спорта. Подобрана информация для самостоятельного обучения двигательным навыкам. Материалы для улучшения физической формы: комплексы упражнений для развития физических качеств и многое другое. Основной раздел сайта «Спортивный справочник» включает в себя материалы по самым разным видам спорта.

<http://itf-tatarstan.ru/gallery.html> - Федерация тхэквон-до (ИТФ) Республики Татарстан  
[Электронный ресурс] История тхэквон-до (ИТФ). Тхэквондо ИТФ в России  
История Тхэквондо ИТФ

<http://tkd.kulichki.net/tkd/> - Основы тхэквон-до. [Электронный ресурс] Стойки. Движения. Пояса. Словарь. История. Спарринг.

<https://www.litres.ru/kollektiv-avtorov/thekvondo-teoriya-i-metodika-tom-1-sportivnoe-edinoborstvo/chitat-onlayn/> - Тхэквон-до. Теория и методика. Том.1. Спортивное единоборство.

<http://www.v8mag.ru/section310/subsection272/article2316.php> - Аттестационные нормативы Всероссийской Федерации тхэквон-до ИТФ. Первые два года обучения могут сдавать аттестацию три раза в год, 3й год – 2 раза, 4й и 5й – по 1 аттестации.



**Матрица дополнительной общеразвивающей программы «Грани алмаза»**

УРОВНИ	КРИТЕРИИ	ФОРМЫ И МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ	МЕТОДЫ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ	РЕЗУЛЬТАТЫ	МЕТОДИЧЕСКАЯ КОПИЛКА ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫХ ЗАДАНИЙ
<b>СТАРТОВЫЙ</b>	<p><b>ПРЕДМЕТНЫЕ:</b></p> <p>-Усвоение правил техники безопасности.</p> <p>-Изучение основных терминов и понятий тхэквон-до; истории тхэквон-до.</p> <p>-Обучение базовым тулям - комплексу, состоящему из основных атакующих и защитных движений «Круг ученика»; Саджу Чируги, Саджу Макки, Чон Джи.</p> <p>- Овладение умениями выполнять нормативы на пояса: уровень сложности «10 гып-белый пояс»; уровень сложности «9 гып-белый пояс с желтой полосой»; уровень сложности «8 гып – желтый пояс».</p> <p>-Формирование умения применять полученные знания в самостоятельной</p>	<p>Педагогическое наблюдение, опрос, самостоятельная практическая работа, работа в группах, работа в парах, учебный турнир, тестовое задание, тест, зачет, рефлексия совместной деятельности, фиксирование результатов в дневник юного спортсмена.</p>	<p>Наглядно-практический (показ техники движений и приемов); словесные (объяснение, опрос, указания, беседа); специальные методы физического воспитания, методы закрепления материала, методы уровневой дифференциации, организация самостоятельного выбора</p> <p><b>Технологии:</b></p> <p>технология здоровьесбережения, технология дифференцированного обучения, игровая технология, ИКТ, технология портфолио.</p>	<p><b>ПРЕДМЕТНЫЕ:</b></p> <p>-Знание правил техники безопасности.</p> <p>-Знание базовых терминов и понятий.</p> <p>-Умение технически правильно выполнять базовые тули.</p> <p>- Умение выполнять нормативы на пояса: «10 гып», «9 гып», «8 гып» уровня сложности.</p> <p>-Владение полученными знаниями и умениями в практической самостоятельной деятельности.</p> <p>-Знание дистанционных форм работы в мессенджере МАХ, с электронной почтой.</p>	<p>Дифференциация работы по степени самостоятельности учащихся. Учебные задания для разных групп учащихся: работа под руководством педагога, частично самостоятельная работа, самостоятельная работа.</p> <p>Дифференциация работы по характеру помощи учащимся со стороны педагога.</p> <p>Вспомогательные задания: наводящие вопросы; «карточки - подсказки», образец выполнения задания, инструкции, наглядные опоры, дополнительная конкретизация задания: разъяснение отдельных этапов выполнения, вспомогательные вопросы, прямые или косвенные, указания по выполнению задания; алгоритм выполнения</p>

<p>деятельности.</p> <p>-Овладение умениями самостоятельного выполнения дистанционных заданий с использованием мессенджера МАХ</p>				задания; начало или частичное выполнение задания.
<p><b>МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ:</b></p> <p>- Формирование умения оценивать правильность выполнения учебной задачи.</p> <p>-Формирование самостоятельности, ответственного отношения к учению.</p> <p>- Формирование умения осуществлять контроль своей деятельности при выполнении практических заданий.</p> <p>-Формирование умение оценивать правильность выполнения учебной задачи.</p> <p>-Формирование умения организовывать совместную деятельность с педагогом и сверстниками, работать индивидуально, в парах и в группе.</p>	<p>Тестирование, Педагогическое наблюдение, анкетирование, педагогический анализ, фиксирование результатов в дневник юного спортсмена.</p>	<p>Методы Оценивания.</p>	<p><b>МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ:</b></p> <p>-Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи.</p> <p>-Умение осуществлять контроль своей деятельности.</p> <p>- Ответственное отношение к учению.</p> <p>-Умение организовывать совместную деятельность.</p> <p>-Владение самооценкой</p>	
<p><b>ЛИЧНОСТНЫЕ:</b></p> <p>- воспитание любви и</p>			<p><b>ЛИЧНОСТНЫЕ:</b></p> <p>-Знание основных</p>	

	уважения к Родине. - Развитие навыков сотрудничества. -Формирование уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку. -Формирование нравственных качеств личности. -Формирование культуры поведения и ответственного отношения к собственным поступкам. -Формирование устойчивого познавательного интереса к предмету тхэквон-до.			моральных и нравственных норм. -Культура поведения. -Способность к оценке своих поступков и действий других учащихся. - Соблюдение моральных норм поведения. -Стойкий интерес по выбранному виду деятельности.	
<b>БАЗОВЫЙ</b>	<b>ПРЕДМЕТНЫЕ:</b> -Закрепление основных терминов и понятий тхэквон-до, правильность использования специальной терминологии. -Совершенствование техники выполнения базовых тулей основного комплекса «Круг ученика»; комплексных движений Саджу	Педагогическое наблюдение, опрос, самостоятельная практическая работа, работа в группах, работа в парах, учебный турнир, тестовое задание, тест, зачет, рефлексия совместной деятельности,	Наглядно-практический (показ техники движений и приемов); словесные (объяснение, опрос, указания, беседа); специальные методы физического воспитания, методы закрепления материала, методы уровневой дифференциации,	<b>ПРЕДМЕТНЫЕ:</b> -Знание правил техники безопасности. -Осмысленность и правильность использования специальной терминологии. -Умения технически правильно выполнять базовые тули, комплексные движения. -Умение выполнять нормативы на пояса: «7 гып», «6 гып» 5 гып –	Дифференциация учебных заданий по уровню трудности. Виды заданий для наиболее подготовленных учащихся: усложнение материала; увеличение объема изучаемого материала (увеличение количества заданий, самостоятельная работа по углубленному изучению); выполнение операции сравнения в

<p>Чируги, Саджу Макки, Чон-Джи, Дан-Гун, До-Сан, Вон-хё, Юль-гук, Чун-Гун.</p> <p>- Умение выполнять нормативы на пояса: уровень сложности «7 гып – желтый пояс с зеленой полоской», уровень сложности «6 гып – зеленый пояс», «5 гып – зеленый пояс с синей полоской», «4 гып – синий пояс», «3 гып – синий пояс с красной полоской», «2 гып – красный пояс».</p> <p>- Умения применять полученные знания в проблемных в специально созданных ситуациях.</p> <p>- Обучение навыкам самостоятельной работы в сети Интернет.</p>	<p>фиксирование результатов в дневник юного спортсмена.</p>	<p>организация самостоятельного выбора</p> <p><b>Технологии:</b></p> <p>технология здоровьесбережения, технология дифференцированного обучения, игровая технология, ИКТ, технология портфолио.</p>	<p>зеленый пояс с синей полоской, «4 гып», «3 гып», «2 гып» уровня сложности.</p> <p>- Владение полученными знаниями и умениями в специально созданных ситуациях.</p> <p>- Владение умением самостоятельного поиска информации с использованием электронных ресурсов.</p>	<p>дополнение к основному заданию; использование обратного задания</p> <p>Продуктивные задания: применение знаний в измененной или новой, незнакомой ситуации, осуществление более сложных мыслительных действий, нестандартные задания.</p>
<p><b>МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ:</b></p> <p>- Умение самостоятельно организовывать процесс работы и учебы.</p> <p>- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и</p>	<p>Тестирование, наблюдение, собеседование, анкетирование, педагогический анализ, фиксирование результатов в дневник юного</p>	<p>Технология оценивания</p>	<p><b>МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ:</b></p> <p>- Умение самостоятельно распределять работу в команде, умение слушать друг друга.</p> <p>- Умение организации и планирования работы, определение способов действий.</p> <p>- Навыки контроля и</p>	





	<p>учебной и познавательной деятельности.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Умение взаимодействовать с Товарищами.</li> <li>- Умение эффективно распределять и использовать время.</li> </ul> <p>Организованность. Общительность. Самостоятельность. Инициативность.</p>				
	<p>ЛИЧНОСТНЫЕ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину.</li> <li>-Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.</li> <li>- Развитие морального сознания на основе личного выбора.</li> </ul>			<p>ЛИЧНОСТНЫЕ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Способности к пониманию и сопереживанию чувствам других людей.</li> <li>- Способность к оценке своих поступков и действий других людей с точки зрения соблюдения или нарушения моральной нормы; самоуважения, умение видеть свои достоинства и недостатки, верить в успех.</li> <li>- Сформированность внутренней позиции.</li> <li>- Система ценностных отношений к себе, другим участникам образовательного процесса.</li> </ul> <p>Развитая эмпатия.</p>	

	<p>-Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.</p> <p>-Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной деятельности.</p>				
<b>ПРОДВИНУТЫЙ</b>	<p><b>ПРЕДМЕТНЫЕ:</b></p> <p>- Закрепление основных терминов и понятий тхэквон-до; правильность использования специальной терминологии;</p> <p>-Совершенствование техники выполнения базовых тулей основного комплекса «Круг ученика»; комплексных движений Саджу Чируги, Саджу Макки, Чон- Джи, Дан-Гун, До-Сан, Вон-хё, Юль-гук, Чун-Гун.</p>	<p>Педагогическое наблюдение, опрос, самостоятельная практическая работа, работа в группах</p> <p>работа в парах, учебный турнир, тестовое задание, тест, зачет, рефлексия совместной деятельности, фиксирование результатов в дневник юного спортсмена.</p>	<p>Наглядно практический, объяснительно иллюстративный (показ техники движений и приемов), словесное (объяснение, опрос, указания, беседа), специальные методы физического воспитания, методы закрепления материала, методы уровневой дифференциации, организация самостоятельного</p>	<p><b>ПРЕДМЕТНЫЕ:</b></p> <p>- Знание правил техники безопасности.</p> <p>-Осмысленность и правильность использования специальной терминологии.</p> <p>-Умения технически правильно выполнять базовые тули. комплексные движения.</p> <p>-Навык выполнения норматива на пояса «4 гып», «3 гып», «2 гып», 1 гып уровня сложности.</p> <p>- Владение полученными знаниями и умениями в специально созданных</p>	<p>Дифференциация учебных заданий по уровню творчества. Продуктивные задания: применение знаний в измененной или новой, незнакомой ситуации, осуществление более сложных мыслительных действий, нестандартные задания</p> <p>Дифференциация учебных заданий по уровню трудности. Данный способ дифференциации предполагает виды заданий для наиболее</p>

<p>-Формирование и совершенствование техники выполнения базовых тулей Тэ-Ге, Хва-Ран, Чун-Му, Кван-Ге</p> <p>-Выполнение нормативов на пояса: уровень сложности «4 гып – синий пояс», «3 гып – синий пояс с красной полоской», «2 гып – красный пояс», 1 гып красный с черной полоской.</p> <p>-Развитие умения применять полученные знания в проблемных в специально созданных ситуациях.</p> <p>-Обучение навыкам самостоятельной работы на серверах</p>		выбора	ситуациях	<p>подготовленных учащихся: усложнение материала; увеличение объема изучаемого материала (увеличение количества заданий, самостоятельная работа по углубленному изучению); выполнение операции сравнения в дополнение к основному заданию; использование обратного задания.</p>
<p>МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ</p> <p>- Формирование умения самостоятельно организовывать процесс работы и учебы.</p> <p>-Развитие умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и</p>	<p>Тестирование, наблюдение, собеседование, анкетирование, педагогический анализ, фиксирование результатов в дневнике юного спортсмена</p>	Технология оценивания	<p>МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ:</p> <p>- Умение самостоятельно распределять работу в команде, умение слушать друг друга.</p> <p>- Умение организации и планирования работы, определение способов действий.</p> <p>- Навыки контроля и самоконтроля и</p>	

	<p>познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.</p> <p>-Развитие умения самостоятельно планировать пути достижения целей.</p> <p>-Развитие умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.</p> <p>-Формирование умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.</p> <p>-Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и</p>			<p>самооценки.</p> <p>-Навыки соблюдения правил безопасности в процессе деятельности</p>	
--	--	--	--	--	--

<p>осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.</p> <p>-Формирование умения взаимодействовать с товарищами.</p> <p>-Формирование умения эффективно распределять и использовать время.</p> <p>Организованность.</p> <p>Самостоятельность.</p> <p><b>ЛИЧНОСТНЫЕ:</b></p> <p>-Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину.</p> <p>-Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению.</p> <p>-Развитие морального сознания на основе</p>	<p>Проблемные ситуации, портфолио учащегося; педагогическое наблюдение, анкетирование, педагогический анализ, фиксирование результатов в дневник юного спортсмена.</p>	<p>Технология оценивания</p>	<p><b>ЛИЧНОСТНЫЕ:</b></p> <p>-Способность к пониманию и сопереживанию чувствам других людей;</p> <p>- Способность к оценке своих поступков и действий других людей с точки зрения соблюдения или нарушения моральной нормы; самоуважения, умение видеть свои достоинства и недостатки, верить в успех.</p> <p>-Сформированность внутренней позиции система ценностных отношений к себе, другим участникам образовательного процесса.</p> <p>- Развитая эмпатия.</p>	
--	--	------------------------------	---	--



	<p>личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.</p> <p>-Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе деятельности.</p>				
--	---	--	--	--	--

**Учебный (тематический) план  
1 года обучения.**

№	Название раздела	Количество часов			Формы организации занятий	Форма аттестации/контроля (в том числе дистанционные)	Дистанционные формы обучения
		Всего	Теория	Практика			
	Вводное занятие. Диагностика учащихся. Инструктаж по ТБ вводный, первичный по программе.	2	2	2	Беседа, Презентация	Игра «Веселые старты»	Видеозанятие по теме «Разминка» <a href="https://zvideox.net/watch/xHYaN4Rj_iU/thekvondo-itf-dlya-nachinayushtih-vvedenie-razminka">https://zvideox.net/watch/xHYaN4Rj_iU/thekvondo-itf-dlya-nachinayushtih-vvedenie-razminka</a>
1	Спорт в жизни человека	6	2	4	Беседа, практическое занятие	Опрос Тест «Спорт и человек» Рассылка контрольных заданий на электронную почту	Видеоматериал по теме: «История тхэквондо» <a href="https://itf-russia.ru/istorija-thjekvondo-itf/">https://itf-russia.ru/istorija-thjekvondo-itf/</a>
2	Основы тхэквондо. Инструктаж по ТБ целевой, повторный.	24	10	12	Беседа, практическое занятие	Зачет  Рассылка контрольных заданий на электронную почту	
3	Технико-тактическая подготовка. Повторный, целевой инструктаж по ТБ	12	4	8	Учебно-тренировочное занятие	Соревнования  Онлайн-соревнование	
4	Специальная физическая подготовка.	36	8	26	Практическое занятие	Зачет Рассылка заданий на электронную почту	
5	Техника и тактика ведения боя. Повторный инструктаж по ТБ	28	10	20	Учебно-тренировочное занятие	Зачет. Спарринги по тхэквондо. Рассылка заданий на электронную почту	

6	Спарринги по тхэквондо. Инструктаж по ТБ	24	10	14	Учебно-тренировочное занятие, практическое занятие	Спарринги по тхэквондо Рассылка заданий на электронную почту	
7	Промежуточная аттестация учащихся.	4	2	2	Зачет.	Зачет. Сдача нормативов по СФП. Сдача на пояса.	Онлайн-занятие
8	Воспитательная работа	6		6	Игровые познавательные, спортивные, развлекательные программы	Рассылка на электронную почту	Челлендж «Я люблю спорт, я люблю тхэквондо»
9	Итоговое занятие. Целевой инструктаж по ТБ	2		2	Игровая программа		Онлайн-занятие
	Итого:	144	48	96			

### Учебный (тематический) план 2 года обучения.

№	Содержание	Количество часов			Формы организации занятий	Форма аттестации/контроля	Дистанционные формы обучения
		Всего	Теория	Практика			
	Водное занятие. Диагностика учащихся. Инструктаж по ТБ.	6	4	2	Беседа, Презентация	Опрос. Рассылка заданий на электронную почту	Видеоматериал по теме: «Разминка» <a href="https://zvideox.net/watch/xHYaN4Rj_iU/thekvondo-itf-dlya-nachinayushatih-vvedenie-razminka/">https://zvideox.net/watch/xHYaN4Rj_iU/thekvondo-itf-dlya-nachinayushatih-vvedenie-razminka/</a>
1	Спортивные достижения РФ и РТ	18	8	10	Беседа, практическое занятие	Опрос на тему: “Знаменитые спортсмены РТ и РФ” Рассылка заданий на электронную почту	Видеоматериал по теме: «Достижения спортсменов» <a href="https://www.tkdrus.ru/">https://www.tkdrus.ru/</a> <a href="https://itf-russia.ru/">https://itf-russia.ru/</a>
2	Тхэквондо и здоровый образ жизни. Инструктаж по	36	6	30	Беседа, практическое занятие	Работа по карточкам. Рассылка заданий на	Видеоуроки по тхэквондо <a href="https://shamaninclub.ru/materials/">https://shamaninclub.ru/materials/</a>

	ТБ повторный, целевой					электронную почту	
3	Технико – тактическое мастерство	20	4	16	Учебно-тренировочное занятие	Соревнования Онлайн-соревнование	Видеоуроки по тхэквондо <a href="https://shamaninclub.ru/materials/">https://shamaninclub.ru/materials/</a>
4	Действия и передвижения тхэквондиста. Повторный инструктаж по ТБ	58	18	40	Практическое занятие. Учебно-тренировочное занятие.	Сдача контрольных нормативов по ОФП. Рассылка заданий на электронную почту	
5	Защита от ударов	12	4	8	Практическое занятие	Зачет. Соревнования. Рассылка заданий на электронную почту	Видео-занятие по теме: «Тренировки по тхэквондо» <a href="https://shamaninclub.ru/materials/foot-kickings/">https://shamaninclub.ru/materials/foot-kickings/</a>
6	Техника и тактика ведения боя. Целевой инструктаж по ТБ	40	10	30	Практическое занятие. Учебно-тренировочное занятие	Зачет-сдача нормативов по технике и тактике боя. Рассылка заданий на электронную почту	Видеозанятие по теме: «Тренировки по тхэквондо» <a href="https://shamaninclub.ru/materials/punches/">https://shamaninclub.ru/materials/punches/</a>
7	Судейская практика и спарринги	20	10	10	Практическое занятие	Сдача контрольных нормативов. Рассылка заданий на электронную почту	Видеоматериал по теме: «Судейство» <a href="https://tkd-system.ru/component/content/article.html?id=5:pravila-sorevnovanij">https://tkd-system.ru/component/content/article.html?id=5:pravila-sorevnovanij</a>
8	Промежуточная аттестация учащихся.	4	2	2	Тест. Зачет. Соревнование	Зачет. Сдача нормативов по СФП. Сдача на пояса	Онлайн-занятие
	Итоговое занятие. Целевой инструктаж по ТБ	2	-	2	игровая программа		Онлайн-занятие
	Итого:	216	66	150			

**Учебный (тематический) план 3 года обучения.**

№	Содержание	Количество часов			Формы организации занятий	Форма аттестации	Дистанционные формы обучения
		Всего	Теория	Практика			
	Водное занятие. Диагностика учащихся. Инструктаж по ТБ	6	4	2	Беседа, Презентация	Опрос на тему: «Охрана здоровья»  Рассылка заданий на электронную почту	Видеозанятие по теме «Тренировки по тхэквондо» <a href="https://zvideox.net/watch/id5G0VgXAJw/onlayn-trenirovka-thekvondo-cherez-veb-kameru-deny-1/">https://zvideox.net/watch/id5G0VgXAJw/onlayn-trenirovka-thekvondo-cherez-veb-kameru-deny-1/</a>
1	Спорт и здоровье	8	4	4	Беседа, практическое занятие	Работа по карточкам Рассылка заданий на электронную почту	
2	Тхэквондо в жизни человека. Инструктаж по ТБ	36	12	24	Беседа, практическое занятие	Практическая работа. Соревнования Рассылка заданий на электронную почту	Видеозанятие по теме: «Тренировки по тхэквондо» <a href="https://shamaninclub.ru/materials/">https://shamaninclub.ru/materials/</a>
3	Технико – тактическое мастерство	30	6	24	Учебно-тренировочное занятие Открытое занятие.	Зачет - сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП. Рассылка заданий на электронную почту	
4	Действия и передвижения тхэквондиста. Инструктаж по ТБ	54	14	40	Учебно-тренировочное занятие	Зачет. Соревнования Рассылка заданий на электронную почту	
5	Защита от ударов	12	4	8	Практическое занятие	Сдача нормативов по технике и тактике боя. Рассылка заданий на электронную почту	Видео-занятие по теме: «Тренировки по тхэквондо» <a href="https://shamaninclub.ru/materials/foot-kickings/">https://shamaninclub.ru/materials/foot-kickings/</a>
6	Техника и ведение	50	8	42	Практическое занятие. Учебно-	Зачет. Спарринг. Рассылка	

	спаррингов. Инструктаж по ТБ				тренировочн ое занятие	заданий на электронную почту	
7	Судейская практика. Спарринги.	14	6	8	Практическо е занятие	Соревнование Спарринг. Рассылка заданий на электронную почту	Видеоматериал по теме: «Судейские правила» <a href="https://www.tkdrus.ru/">https://www.tkdrus.ru/</a>
8	Промежуточна я аттестация	4	2	2	Тест. Зачет. Соревнован ие	Зачет. Сдача нормативов на пояса.	Онлайн-занятие
	Итоговое занятие. Целевой инструктаж по ТБ	2		2	Игровая программа		Онлайн-занятие
	Итого:	216	60	156			

#### Учебный (тематический) план четвертого года обучения

№	Название разделов	Кол-во часов			Формы организац и занятий	Формы аттестации/к онтроля	Дистанционные формы обучения
		всего	Теоре т	Практ			
	Вводное занятие	2	2	-	Вводное занятие	Опрос, пед. наблюдение	
<b>1. Модуль. Общефизическая подготовка учащихся. (8 часов)</b>							
1.1	Совершенство вание двигательных качеств	4	1	3	практическо е занятие	Опрос рассылка заданий на электронную почту	Видеоматериал по теме: «Разминка» <a href="https://zvideox.net/watch/xHYaN4Rj_iU/tehekvondo-itf-dlya-nachinayushtih-vvedenie-razminka/">https://zvideox.net/watch/xHYaN4Rj_iU/tehekvondo-itf-dlya-nachinayushtih-vvedenie-razminka/</a>
1.2	Техники совершенство вания скоростных способностей.	4	1	3	практическо е занятие	Зачет	Видеозанятие по теме «Тренировка на развитие скоростно-силовой выносливости в тхэквондо»
<b>2. Модуль. Специальная физическая подготовка учащихся. (22 ч)</b>							
2.1	Совершенство вание специальных физических качеств.	5	1	4	практическо е занятие	сдача норм	Видеоматериал по теме: «Разминка» <a href="https://zvideox.net/watch/xHYaN4Rj_iU/tehekvondo-itf-dlya-">https://zvideox.net/watch/xHYaN4Rj_iU/tehekvondo-itf-dlya-</a>



							<a href="http://nachinayushtih-vvedenie-razminka/">nachinayushtih-vvedenie-razminka/</a>
2.2	Совершенство вание скоростной силы.	5	1	4	практическое занятие	эстафеты	
2.3	Соревновательная выносливость	5	-	5	практическое занятие	Соревнование	Видеозанятие по теме «Тренировка на развитие скоростно-силовой выносливости в тхэквондо
2.4	Психологическая готовность в условиях соревновательной деятельности.	3	2	1	практическое занятие	Тест	
2.5	Техники восстановления организма после физической нагрузки.	4	1	3	практическое занятие	Тест рассылка заданий на электронную почту	
<b>3. Модуль. Базовые техники тхэквон-до. Комплексные движения туль. Теоретические основы техники. Учебно-тренировочные занятия (114 часов)</b>							
3.1	Изучение комплексного движения туль «Тэ-Гэ» (37 движений).	2	1	1	Учебно-тренировочное занятие	опрос	Видеоуроки по тхэквондо <a href="https://shamaninclub.ru/materials/punches/">https://shamaninclub.ru/materials/punches/</a>
3.2	Изучение и отработка удара Ганнун со движибо сонкут наджундэ тульки	4	1	3	Учебно-тренировочное занятие	Индивидуальный зачет на выявление уровня двигательных умений.	
3.3	Изучение и отработка удара Моа со дунг чумок йоп дви тэриги	4	1	3	Учебно-тренировочное занятие	пед. наблюдение	

3.4	Изучение и отработка блока защиты Ганнун со кёча чумок нулло макки	4	1	3	Учебно-тренировочное занятие	пед. наблюдение	Видеоуроки по тхэквондо <a href="https://shamaninclub.ru/materials/punches/">https://shamaninclub.ru/materials/punches/</a>
3.5	Изучение и отработка блока защиты Аннун со бакат пальмок сан макки	2	1	1	Учебно-тренировочное занятие	пед. наблюдение	
3.6	Изучение и отработка удара Муруп оллио чаги	4	1	3	Учебно-тренировочное занятие	пед. наблюдение	
3.7	Изучение и отработка удара Ганнун со опун сонкут нопундэ тульки	2	1	1	Учебно-тренировочное занятие	пед. наблюдение	
3.8	Изучение и отработка усиленного блока Нюнча со ду пальмок наджундэ миро маки	4	1	3	Учебно-тренировочное занятие	пед. наблюдение	Видеозанятие по теме: «Тренировки по тхэквондо»
3.9	Изучение и отработка удара Нюнча со дунг чумок йоп дви тэриги	4	1	3	Учебно-тренировочное занятие	пед. наблюдение	
3.10	Изучение и отработка блока Кёча со кёча сумок нулло макки	4	1	3	Учебно-тренировочное занятие	пед. наблюдение	
3.11	Поэтапная отработка техники выполнения туля «Тэ-Ге»	6	1	5	Учебно-тренировочное занятие	Зачет	

3.12	Совершенство вание техники комплексного движения туль «Тэ-Ге»	10	3	7	Учебно- тренировочн ое занятие	Зачет	Видеоуроки по тхэквондо <a href="https://shamaninclub.ru/materials/punches/">https://shamaninclub.ru/materials/punches/</a>
3.13	Изучение комплексного движения туль «Хва- ран» (29 движений).	4	1	3	Учебно- тренировочн ое занятие	пед. наблюдение	
3.14	Изучение и отработка стойки Моа чумби соги С.	4	1	3	Учебно- тренировочн ое занятие	пед. наблюдение	
3.15	Изучение и отработка стойки Суджик соги и Начо соги.	4	1	3	Учебно- тренировочн ое занятие	пед. наблюдение	
3.16	Изучение и отработка блока Аннун со сонбадак миро маки	4	1	3	Учебно- тренировочн ое занятие	пед. наблюдение	
3.17	Изучение и отработка удара Нюнча со оллио чируги	4	1	3	Учебно- тренировочн ое занятие	пед. наблюдение	Видеоуроки по тхэквондо <a href="https://shamaninclub.ru/materials/punches/">https://shamaninclub.ru/materials/punches/</a>
3.18	Изучение и отработк удара Суджик со сонкаль нэрио тэриги	4	1	3	Учебно- тренировочн ое занятие	пед. наблюдение	
3.19	Изучение и отработка кругового удара ногой Нопундэ доллио чаги	4	1	3	Учебно- тренировочн ое занятие	пед. наблюдение	
3.20	Изучение и отработка удара рукой Нюнча со	4	1	3	Учебно- тренировочн ое занятие	пед. наблюдение	

	баро хирурги						
3.21	Изучение и отработка удара локтем Нюнча со йоп палькуп тульки	4	1	3	Учебно-тренировочное занятие	пед. наблюдение	
3.22	Совершенствование техники выполнения блока защиты Ганнун со сонбадак нулло макки.	4	1	3	Учебно-тренировочное занятие	пед. наблюдение	Видеозанятие по теме: «Тренировки по тхэквондо» <a href="https://shamaninclub.ru/materials/punches/">https://shamaninclub.ru/materials/punches/</a>
3.23	Совершенствование техники выполнения блока защиты Годжун со дигутжа макки.	4	1	3	Учебно-тренировочное занятие	пед. наблюдение	
3.24	Изучение и отработка блока защиты Моа со ан пальмок йоп ап макки	4	1	3	Учебно-тренировочное занятие	пед. наблюдение	
3.25	Поэтапное отработка техники выполнения туля «Хва-Ран»	6	1	5	Учебно-тренировочное занятие	зачет	
3.26	Совершенствование техники комплексного движения туль «Хва-ран»	10	3	7	Учебно-тренировочное занятие	зачет	Видеозанятие по теме: «Тренировки по тхэквондо» <a href="https://shamaninclub.ru/materials/foot-kickings/">https://shamaninclub.ru/materials/foot-kickings/</a>
<b>4. Модуль. Здоровьесбережение. (6 часов)</b>							
4.1.	Естественные факторы укрепления здоровья и повышения работоспособ	2	2	-	презентация	работа по карточкам рассылка заданий на электронную почту	

	ности.						
4.2.	Страховка и самостраховка Специальные упражнения.	2	-	2	практическое занятие	тест	
4.3.	Предупреждение травматизма	2	1	1	практическое занятие	опрос	
<b>5. Модуль. Техничко-тактическая подготовка. Спарринговые занятия. (42 часа)</b>							
5.1.	Развитие стратегического мышления и выработка тактических навыков	2	-	2	практическое занятие	опрос	
5.2.	Маневрирование. Тактическое значение маневрирования.	2	1	1	практическое занятие	тест	
5.3.	Отработка тактики ухода от удара.	4	1	3	практическое занятие	Опрос зачет	
5.4.	Техника атакующих действий.	6	2	4	практическое занятие	зачет	
5.5.	Действия в неожиданно возникающих ситуациях	4	1	3	практическое занятие	опрос	
5.6.	Психологическая подготовка к спаррингову	2	1	1	практическое занятие	опрос	
5.7.	Спарринговая техника. Совершенствование техники свободного спарринга.	10	2	8	практическое занятие	зачет	Видеоматериал по теме: «Спарринг»
5.8.	Совершенствование техники модульного спарринга.	10	2	8	практическое занятие	зачет	
5.9.	Психологичес	2	1	1	игра с	Тест	

	кая и моральная подготовка к участию в соревнованиях.				элементами тренинга	рассылка заданий на электронную почту	
<b>6. Модуль. Тропа здоровья. (6 часов)</b>							
6.1	Бег с препятствиями	2	-	2	практическое занятие	соревнование	
6.2	Бег по пересеченной местности.	2	-	2	практическое занятие	пед. наблюдение	
6.3	Тропа здоровья в зеленой полосе.	2	-	2	практическое занятие	эстафета	
<b>7. Модуль. Интеллектуальные игры. (4 часа)</b>							
7.1.	Интеллектуальные игры. Развитие стратегического мышления и выработка тактических навыков с помощью интеллектуальных игр. Шашки.	2	-	2	практическое занятие	Турнир по шашкам	
7.2.	Интеллектуальные игры. Шахматы.	2	-	2	практическое занятие	Шахматный турнир	
<b>8. Модуль. Спортивные игры. (6 часов)</b>							
8.1.	Организация игр на свежем воздухе. Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол.	4	-	4	практическое занятие	Командные соревнования	
8.2	Организация игр на свежем воздухе. Эстафеты с препятствиями	2	-	2	практическое занятие	соревнования	



	и						
<b>9. Аттестация учащихся. (4 часа)</b>							
9.1	Аттестация на соответствие 3 гып - синий пояс с красной полоской,	2		2	контрольное занятие	Тест Зачет рассылка заданий на электронную почту	Онлайн-занятие
9.2	Аттестация на соответствие 2 гып - красный пояс	2	-	2	контрольное занятие	Зачет, сдача контрольных нормативов	Онлайн-занятие
	Итоговое занятие	2	1	1			
<b>Итого:</b>		<b>216</b>	91	125			

### Учебный (тематический) план пятого года обучения

№	Название разделов	Кол-во часов			Формы организаци и занятий	Формы аттестации/к онтроля	Дистанционные формы обучения
		всего	Теоре т	Практ			
	Вводное занятие	2	2	-	Вводное занятие	Опрос, пед. наблюдение	
<b>1 Модуль. Общефизическая подготовка учащихся. (8 часов)</b>							
1.1.	Совершенство вание двигательных качеств	4	1	3	практическо е занятие	Опрос рассылка заданий на электронную почту	Видеоматериал по теме: «Разминка» <a href="https://zvideox.net/watch/xHYaN4Rj_iU/t/hekvondo-itf-dlya-nachinayushtih-vvedenie-razminka/">https://zvideox.net/watch/xHYaN4Rj_iU/t/hekvondo-itf-dlya-nachinayushtih-vvedenie-razminka/</a>
1.2.	Техники совершенствования скоростных способностей.	4	1	3	практическо е занятие	Индивидуаль ный зачет на выявление уровня двигательных умений.	Видеозанятие по теме «Тренировка на развитие скоростно-силовой выносливости в тхэквондо
<b>2 Модуль. Специальная физическая подготовка учащихся. (22 ч)</b>							
2.1.	Совершенство вание специальных физических качеств.	5	1	4	практическо е занятие	сдача норм	Видеоматериал по теме: «Разминка» <a href="https://zvideox.net/watch/xHYaN4Rj_iU/t/hekvondo-itf-dlya-nachinayushtih-">https://zvideox.net/watch/xHYaN4Rj_iU/t/hekvondo-itf-dlya-nachinayushtih-</a>

							<a href="#">vvedenie-razminka/</a>
2.2.	Совершенство вание скоростной силы.	5	1	4	практическо е занятие	эстафеты	
2.3.	Соревновател ьная выносливость	5	-	5	практическо е занятие	соревнование	Видеозанятие по теме «Тренировка на развитие скоростно-силовой выносливости в тхэквондо»
2.4.	Психологичес кая готовность в условиях соревнователь ной деятельности.	3	2	1	практическо е занятие	Тест	
2.5.	Техники восстановлен ия организма после физической нагрузки.	4	1	3	практическо е занятие	Опрос рассылка заданий на электронную почту	

**3.Модуль. Базовые техники тхэквон-до. Комплексные движения туль.  
Теоретические и практические занятия (114 часов)**

3.1.	Изучение комплексного движения туль «Чун- Му» (30 движений).	2	1	1	практическо е занятие	Работа по карточкам	Видеоуроки по тхэквондо <a href="https://shamaninclub.ru/materials/">https://shamaninclub. ru/materials/</a>
3.2.	Изучение и отработка удара Ганнун со сонкаль нопундэ ап тэриги	4	1	3	Учебно- тренировочн ое занятие	Индивидуаль ный зачет на выявление уровня двигательных умений	
3.3.	Изучение и отработка бокового удара в прыжке Твимио йопча чируги	4	1	3	Учебно- тренировочн ое занятие	пед. наблюдение	
3.4.	Изучение и	4	1	3	Учебно-	пед.	Видеоуроки по

	отработка блока нижней защиты Нюнча со пальмок наджундэ маки				тренировочное занятие	наблюдение	ТХЭКВОНДО <a href="https://shamaninclub.ru/materials">https://shamaninclub.ru/materials</a>
3.5.	Изучение и отработка удара Ганнун со сонкаль дунг нопундэ ап тэриги	2	1	1	Учебно-тренировочное занятие	пед. наблюдение	
3.6.	Изучение и отработка удара ногой Каундэ двитча чируги	4	1	3	Учебно-тренировочное занятие	пед. наблюдение	
3.7.	Изучение и отработка блока Аннун со пальмок каундэ ап макки	2	1	1	Учебно-тренировочное занятие	пед. наблюдение	
3.8.	Изучение и отработка удара рукой Аннун со дунг чумок нопундэ йоп тэриги	4	1	3	Учебно-тренировочное занятие	пед. наблюдение	Видеозанятие по теме: «Тренировки по ТХЭКВОНДО»
3.9.	Изучение и отработка блока Нюнча со кёча сонкаль момчо макки	4	1	3	Учебно-тренировочное занятие	пед. наблюдение	
3.10	Изучение и отработка блока Ганнун со санг сонбадак оллио макки	4	1	3	Учебно-тренировочное занятие	пед. наблюдение	
3.11	Отработка техники выполнения	6	1	5	Учебно-тренировочное занятие	зачет	

	туля «Чун-Му»						
3.12	Совершенство вание техники комплексного движения туля «Чун-Му»	10	2	8	Учебно-тренировочное занятие	зачет	Видеоуроки по тхэквондо <a href="https://shamaninclub.ru/materials/">https://shamaninclub.ru/materials/</a>
3.13	Изучение комплексного движения туль «Кван-Ге» (39 движений).	4	1	3	Учебно-тренировочное занятие	пед. наблюдение	
3.14	Изучение и отработка блока Двитбаль со сонкаль нопундэ дэби макки	4	1	3	Учебно-тренировочное занятие	пед. наблюдение	
3.15	Изучение и отработка стойки Нарани со ханульсон	4	1	3	Учебно-тренировочное занятие	пед. наблюдение	
3.16	Изучение и отработка удара Ганнун со движибо чируги	4	1	3	Учебно-тренировочное занятие	пед. наблюдение	
3.17	Изучение и отработка стойки – двойной шаг вперед	4	1	3	Учебно-тренировочное занятие	пед. наблюдение	Видеоуроки по тхэквондо <a href="https://shamaninclub.ru/materials/">https://shamaninclub.ru/materials</a>
3.18	Изучение и отработка блока Ганнун со сонбадак оллио макки	4	1	3	Учебно-тренировочное занятие	пед. наблюдение	
3.19	Изучение и отработка удара рукой Моа со йоп чумок нэрио	4	1	3	Учебно-тренировочное занятие	пед. наблюдение	

	тэриги						
3.20	Изучение и отработка удара ногой Бакуро нулло чаги	4	1	3	Учебно-тренировочное занятие	пед. наблюдение	
3.21	Изучение и отработка удара ногой Ёнсок чаги	4	1	3	Учебно-тренировочное занятие	пед. наблюдение	
3.22	Совершенствование техники выполнения блока защиты Ганнун со пальмок наджундэ бандэ макки	4	1	3	Учебно-тренировочное занятие	пед. наблюдение	Видеозанятие по теме: «Тренировки по тхэквондо» <a href="https://shamaninclub.ru/materials/punches/">https://shamaninclub.ru/materials/punches/</a>
3.23	Совершенствование техники выполнения удара рукой Ганнун со нопундэ бандэ хируги	4	1	3	Учебно-тренировочное занятие	пед. наблюдение	
3.24	Изучение и отработка движения – поворот после двойного шага вперед	4	1	3	Учебно-тренировочное занятие	пед. наблюдение	
3.25	Отработка техники выполнения туля «Кван - Ге»	6	1	5	Учебно-тренировочное занятие	зачет	
3.26	Совершенствование техники комплексного движения туль «Кван - Ге»	10	2	8	Учебно-тренировочное занятие	зачет	Видеозанятие по теме: «Тренировки по тхэквондо» <a href="https://shamaninclub.ru/materials/foot-kickings/">https://shamaninclub.ru/materials/foot-kickings/</a>
<b>4 Модуль. Здоровьесбережение. (6 часов)</b>							
4.1.	Естественные	2	2	-	презентация	работа по	

	факторы укрепления здоровья и повышения работоспособности.					карточкам рассылка заданий на электронную почту	
4.2.	Специальные упражнения. Страховка и самостраховка	2	-	2	практическое занятие	тест	
4.3.	Предупреждение травм	2	1	1	практическое занятие	опрос	
<b>5 Модуль. Техничко-тактическая подготовка. Спарринговые занятия. (42 часа)</b>							
5.1.	Совершенствование тактических навыков	2	-	2	практическое занятие	Работа по карточкам	
5.2.	Совершенствование техники маневрирования.	2	1	-	практическое занятие	пед. наблюдение	
5.3.	Совершенствование тактики ухода от удара и атакующих действий.	4	1	3	Учебно-тренировочное занятие	Зачет на выявление уровня двигательных умений	
5.4.	Действия в неожиданно возникающих ситуациях	4	1	3	практическое занятие	пед. наблюдение	
5.5.	Спарринговая техника. Совершенствование техники свободного спарринга	10	2	8	Учебно-тренировочное занятие	Зачет	
5.6.	Совершенствование техники модульного спарринга	10	2	8	Учебно-тренировочное занятие	Зачет	
5.7.	Изучение и отработка спарринга «один на	10	2	8	Учебно-тренировочное занятие	Зачет	

	один»						
5.8.	Изучение и отработка спарринга «один против двоих»	10	2	8	Учебно-тренировочное	Зачет	
5.9.	Психологическая и моральная подготовка к участию в соревнованиях.	2	1	1	игра с элементами тренинга	пед. наблюдение	Видеоматериал по теме: «Спарринг»
<b>6 Модуль. Тропа здоровья. (6 часов)</b>							
6.1	Бег с препятствиями. Бег по пересеченной местности	2	-	2	практическое занятие	пед.	
6.2.	Бег с выполнением специальных упражнений. Бег с утяжелителями	2	-	2	практическое занятие	наблюдение	
6.3.	Тропа здоровья в зеленой полосе.	2	-	2	практическое занятие	эстафета	
<b>7 Модуль. Интеллектуальные игры. (4 часа)</b>							
7.1.	Интеллектуальные игры. Развитие стратегического мышления и выработка тактических навыков с помощью интеллектуальных игр. Шашки	2	-	2	практическое занятие	Турнир по шашкам	
7.2.	Интеллектуальные игры. Шахматы.	2	-	2	практическое занятие	Шахматный турнир	



8 Модуль. Спортивные игры. (6 часов)							
8.1.	Организация игр на свежем воздухе. Спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол.	4	-	4	практическое занятие	Командные соревнования	
8.2.	Организация игр на свежем воздухе. Эстафеты с препятствиями	2	-	2	практическое занятие	Соревнования	
9. Аттестация учащихся. (4 часа)							
9.1	Аттестация по завершении освоения программы. Аттестация на соответствие 1 гып - красный пояс с черной полоской	2	-	2	контрольное занятие	Тест Зачет, сдача контрольных нормативов	Онлайн-занятие
	Итоговое занятие	2	1	1			
<b>Итого:</b>		<b>216</b>	<b>91</b>	<b>125</b>			

### Содержание программы 1 года обучения

**Вводное занятие.** Знакомство с деятельностью объединения. Диагностика учащихся - проведение игровой программы «Веселые старты». Ознакомление со значением физической культуры и спорта для подготовки к труду и защите Родины. Проведение первичного вводного инструктажа по ТБ ИОТ 001, 002, 004, 015

#### Раздел 1. Спорт в жизни человека.

##### Тема 1.1. Физкультура и спорт в РФ и РТ.

*Теория.* Ознакомление с историей возникновения культуры спорта.

*Практика.* Изучение комплекса упражнений ОФП. Проведение комплекса ОФП.

##### Тема 1.2. Влияние физических упражнений на организм человека.

*Теория.* Ознакомление с комплексами упражнений на развитие определенных частей тела.

*Практика.* Закрепление комплекса упражнений ОФП. Проведение комплекса ОФП.

Видеозанятие по теме «Разминка» [https://zvideox.net/watch/xHYaN4Rj\\_iU/thekvondo-itf-dlya-nachinayushtih-vvedenie-razminka](https://zvideox.net/watch/xHYaN4Rj_iU/thekvondo-itf-dlya-nachinayushtih-vvedenie-razminka)

### **Тема 1.3. Гигиена, закаливание, режим питания.**

*Теория.* Беседа о влиянии физических упражнений на организм человека, о гигиене, закаливании, режиме питания.

*Практика.* Проведение врачебного контроля и самоконтроль. Общая физическая подготовка.

## **Раздел 2. Основы тхэквондо.**

### **Тема 2.1.Тхэквондо в российской системе физического воспитания.**

*Теория.* Знакомство с российской системой физического воспитания.

*Практика.* Проведение комплекса ОФП.

Видео-материал по теме: «История тхэквондо» <https://itf-russia.ru/istorija-thjekvondo-itf/>

### **Тема 2.2.Основы освоения базовых ударов из типовых стартовых ситуаций.**

*Теория.* Изучение основных базовых ударов из типовых стартовых ситуаций.

*Практика.* Закрепление базовых ударов (Масоги. Тулии. Ап чаги. Йоп чаги. Ап чумок чируги).

### **Тема 2.4. Планирование спортивных тренировок.**

*Практика.* Планирование спортивной тренировки. Проведение повторного инструктажа по ТБ. Общая физическая подготовка.

### **Тема 2.3.Достойные качества спортсмена.**

*Теория.* Изучение достойных качеств спортсмена.

*Практика.* Самостоятельная работа «Достойные качества спортсмена».

Видеоматериал по теме: «Обучающие тренировки по тхэквон-до»

## **Раздел 3. Техничко – тактическое мастерство**

### **Тема 3.1.Действия нападения и обороны.**

*Теория.* Изучение действий нападения и обороны.

*Практика.* Закрепление действий нападения и обороны.

### **Тема 3.2. Атаки. Техника масоги.**

*Теория.* Изучение техники масоги, атаки.

*Практика.* Закрепление техники масоги, атаки

### **Тема 3.3.Техника выполнения тулей.**

*Теория.* Изучение техники выполнения тулей.

*Практика.* Закрепление техники тулей.

### **Тема 3.4.Техника ударов руками и ногами. Йоп чаги. Доллео чаги.**

*Теория.* Изучение техники выполнения ударов руками и ногами.

*Практика.* Закрепление техники выполнения ударов руками и ногами.

### **Тема 3.5. Техника выполнения движений Йоп чаги.**

*Теория.* Изучение техники выполнения движений Йоп чаги.

*Практика.* Закрепление движений Йоп чаги.

### **Тема 3.6. Техника выполнения движений Доллео чаги.**

*Теория.* Изучение динамики движений Доллео чаги. Проведение целевого инструктажа по ТБ ИОТ 001, 002, 004, 015

### **Тема 3.7. Динамика движений одиночных ударов, атаки сближения, имитации атаки, техники Масоги, Тулей.**

*Теория.* Изучение динамики движений, техники выполнения одиночных ударов, техники атаки сближения, имитации атаки, техники Масоги, Тулей.

*Практика.* Выполнение движений, одиночных ударов, атаки сближения, имитации атаки, техники Масоги, Тулей

### **Тема 3.8. Движения Ганнун, Гып. Аннун соги. Ганнун со сан сонкут дульки**

*Теория.* Изучение техники выполнения движений Ганнун, Гып. Аннун соги. Ганнун со сан сонкут дульки.

*Практика.* Выполнение движений Ганнун, Гып. Аннун соги. Ганнун со сан сонкут дульки

### **Тема 3.9. Движения Ганнун со нопунде пальмок хечо макки. Каунде апча бусиги.**

*Теория.* Изучение техники выполнения движений Ганнун со нопунде пальмок хечо макки. Каунде апча бусиги.

*Практика.* Выполнение ударов Ганнун, Гып. Аннун соги. Ганнун со сан сонкут дульки.

Ганнун со нопунде пальмок хечо макки. Каунде апча бусиги и техника защищаты от ударов соперника.

## **Раздел 4. Действия и передвижения спортсмена по даянге**

### **Тема 4.1. Действия нападения и обороны.**

*Теория.* Изучение действий нападения и обороны

*Практика.* Выполнение действий нападения и обороны.

### **Тема 4.2. Атаки против защит.**

*Теория.* Изучение техники атаки против защит.

*Практика.* Выполнение движений атаки против защит.

### **Тема 4.3. Имитация атаки.**

*Теория.* Изучение техники имитации атаки.

*Практика.* Выполнение имитации атаки.

### **Тема 4.4. Атака в защиту.**

*Теория.* Изучение техники атаки в защиту.

*Практика.* Выполнение движений атаки в защиту. Проведение повторного инструктажа по ТБ ИОТ 001, 002, 004, 015.

### **Тема 4.5. Изучение приемов передвижений и лидирующие удары, боевые стойки.**

*Теория.* Изучение техники защиты противника Моа соги. Моа чунби соги. Годжун соги. Губурё соги. Чон –джиДап –Гун. До –Сан.

*Практика.* Выполнение приемов передвижений и лидирующие удары, боевые стойки. Приемы защиты противника. Моа соги. Моа чунби соги. Годжун соги. Губурё соги. Чон –джи. Дап –Гун. До –Сан. Атака из «Степа». Атака на угрозы. Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке.

Проведение целевого инструктажа по ТБ.

## **Раздел 5. Специальная физическая подготовка. Удары и защита.**

### **Тема 5.1. Техника защиты от ударов подставками.**

*Теория.* Изучение техники выполнения движений защиты от ударов подставками.

*Практика.* Выполнение защиты от ударов подставками.

### **Тема 5.2. Техника защиты от ударов уходами с последующей контратакой**

*Теория.* Изучение техники защиты от ударов уходами с последующей контратакой.

*Практика.* Выполнение движений защиты от ударов уходами с последующей контратакой.

### **Тема 5.3. Техника защиты от ударов подыгрыванием на угрозы и неожиданным нападением.**

*Теория.* Изучение техники защиты от ударов подыгрыванием на угрозы и неожиданным нападением.

*Практика.* Выполнение движений защиты от ударов подыгрыванием на угрозы и неожиданным нападением.

#### **Тема 5.4. Закрытие блоком или уклоном после неудавшейся атаки.**

*Теория.* Изучение техники защиты от ударов противника. Техника нанесения ударов в атаке (не реагируя на угрозы выполнения удара).

*Практика:* Выполнение атаки на вызов, атаки на угрозы. Выжидание момента для начала применения защиты от атаки и выполнение контратаки.

### **Раздел 6. Техника и тактика ведение боя**

#### **Тема 6.1. Техника и тактика ведение боя на ближней дистанции. Техника выполнения блока Каонди макги.**

*Теория.* Изучение техники и тактики ведение боя на ближней дистанции. Техника выполнения блока Каонди макги.

*Практика.* Закрепление техники и тактики ведение боя на ближней дистанции. Выполнения блока Каонди макги.

#### **Тема 6.2. Техника и тактика ведения боя с партнерами, находящимися в разных боевых позициях. Техника выполнения туля Сазу макги.**

*Теория.* Изучение техники и тактики ведения боя с партнерами, находящимися в разных боевых позициях. Техника выполнения туля Сазу макги (против часовой стрелки).

*Практика.* Закрепление техники и тактики ведения боя с партнерами, находящимися в разных боевых позициях. Выполнение туля Сазу макги (против часовой стрелки).

#### **Тема 6.3. Развитие волевых качеств спортсмена.**

*Теория.* Изучение волевых качеств спортсмена.

*Практика.* Выполнение сообщения на тему: «Волевые качества спортсмена».

#### **Тема 6.4. Бой с партнером в разнообразном отыгрывающем стиле. Выполнение туля Сазу макги.**

*Теория.* Изучение техники ведения боя с партнером в разнообразном отыгрывающем стиле. Техника выполнения туля Сазу макги (на один счёт два движение).

*Практика.* Спарринги с партнером в разнообразном отыгрывающем стиле. Выполнение туля Сазу макги (на один счёт два движение).

#### **Тема 6.5. Техничко-тактическая подготовка.**

*Теория.* Совершенствование технико-тактической подготовки. Выполнение туля Сазу макги в совокупности с дыханием, волной, концентрацией.

*Практика.* Спарринги. Выполнение туля Сазу макги в совокупности с дыханием, волной, концентрацией.

#### **Тема 6.6. Техника ведения боя против соперника в контратакующей манере. Техника выполнения удара ногой Нэрюо чаги.**

*Теория.* Изучение техники ведения боя против соперника в контратакующей манере. Техника выполнения удара ногой Нэрюо чаги.

*Практика.* Соревнование с соперниками в контратакующей манере. Техника выполнения удара ногой Нэрюо чаги.

#### **Тема 6.7. Техника ведения боя манеры «игровика». Техника выполнения туля Чон-Зи (первая половина туля)**

*Теория.* Изучение техники ведения боя манеры «игровика». Техника выполнения туля Чон-Зи (первая половина туля).

*Практика.* Проведение боя манеры «игровика». Техника выполнения туля Чон-Зи (первая половина туля).

#### **Тема 6.8. Техника ведения боя техникой. Техника туля Чон-Зи.**

*Теория.* Изучение техники ведения боя. Техника выполнения туля Чон-Зи в совокупности с дыханием, концентрацией, волной

*Практика.* Проведение боя техникой выполнения туля Чон-Зи в совокупности с дыханием, концентрацией, волной

**Тема 6.9. Атаки с вызовом. Техника выполнения удара ногой Коро чаги.**

*Теория.* Изучение тактики ведения боя. Техника выполнения удара ногой Коро чаги.

*Практика.* Спарринги, проведение боя. Техника выполнения удара ногой Коро чаги.

**Тема 6.9. Техника ведения боя. Техника выполнения блока Сонкаль Пальмок Дэби макги.**

*Теория.* Изучение техники выполнения блока Сонкаль Пальмок Дэби макги.

*Практика.* Закрепление техники выполнения блока Сонк Пальмок Дэби макги

**Раздел 7. Спарринги по тхэквондо.**

**Тема 7.1. Техника выполнения блока Чуки макги.**

*Теория.* Ознакомление с техникой выполнения блока Чуки макги.

*Практика.* Закрепление техники выполнения блока Чуки макги.

**Тема 7.2. Техника выполнения тули Дан Гун.**

*Теория.* Ознакомление с техникой выполнения тули Дан Гун (на один счёт одно движение).

*Практика.* Закрепление и совершенствование техники выполнения тули Дан Гун ( на один счёт одно движение).

**Тема 7.3 Техника выполнения туля Дан Гун.**

*Теория.* Изучение техники выполнения туля Дан Гун в совокупности с равновесием, расслаблением, напряжением, концентрацией, дыханием и «волной»

*Практика.* Закрепление техники выполнения туля Дан Гун в совокупности с равновесием, расслаблением, напряжением, концентрацией, дыханием и «волной»

**Тема 7.4. Техника выполнения удара ногой Ёпча циркуги.**

*Теория.* Ознакомление с техникой выполнения удара ногой Ёпча циркуги.

*Практика.* Совершенствование техники выполнение удара ногой Ёпча циркуги.

**Тема 7.5. Техника Мао соги.**

*Теория.* Изучение техники Мао соги. Три повторных атаки – Ганан Со Ап Чумок Каонди циркуги. Три повторных защиты Ганан Ап Пальмок макги. Ответная атака – Ганон Соап Чумок Банда Каонди циркуги.

*Практика.* Закрепление техники Мао соги. Три повторных атаки – Ганан Со Ап Чумок Каонди циркуги. Три повторных защиты Ганан Ап Пальмок макги. Ответная атака – Ганон Соап Чумок Банда Каонди циркуги.

**Тема 7.6. Стойка – перемещение. Основная стойка, боевая стойка, шаг вперёд, шаг назад, основные передвижения.**

*Теория.* Ознакомление с техникой спарринга. Изучение стойки – перемещение. Основная стойка, боевая стойка, шаг вперёд, шаг назад, основные передвижения

*Практика.* Совершенствование спарринговой техники: имитация ударов руками, ногами; имитация ударов руками и ногами.

**Тема 7.7. Спарринговая техника.**

*Теория.* Изучение спарринговой техники. Стратегия ведения боя: с места на стоящего противника, с места на сближающего противника, отшагивая назад.

*Практика.* Закрепление спарринговой техники. Стратегия ведения боя: с места на стоящего противника, с места на сближающего противника, отшагивая назад.

Инструктаж по ТБ. Проведение целевого инструктажа по ТБ.

Видеозанятие по теме: «Первые спарринги»

## **Раздел 8. Аттестация учащихся.**

**Промежуточная аттестация.** Сдача нормативов по технике и тактике боя. Проведение чемпионата. Онлайн-занятие

## **Раздел 9. Воспитательная работа.**

Проведение игровых и спортивных программ: «Зимние забавы» - игры на свежем воздухе, «Вперед к вершинам», «Папа, мама, я – спортивная семья», «Я люблю спорт, я люблю «Тхэквондо», проведение бесед о спорте, здоровом образе жизни,

### **Итоговое занятие.**

Подведение итогов года. Награждение учащихся. Проведение игровой программы. Онлайн-занятие

## **Содержание программы II года обучения**

### **Вводное занятие.**

Знакомство с содержанием программы второго года обучения. Проведение повторного инструктажа по ТБ. Проведение диагностики учащихся. Сдача нормативов.

Видеоматериал по теме: «Разминка» [https://zvideox.net/watch/xHYaN4Rj\\_iU/thekvondo-itf-dlya-nachinayushtih-vvedenie-razminka/](https://zvideox.net/watch/xHYaN4Rj_iU/thekvondo-itf-dlya-nachinayushtih-vvedenie-razminka/)

### **Раздел 1. Спортивные достижения РФ и РТ.**

#### **Тема 1.1. Виды спорта в РФ и РТ.**

*Теория.* Знакомство с видами спорта РФ и РТ. Олимпийские виды спорта. Популярные виды спорта. Спортивные достижения РТ. Просмотр презентации.

#### **Тема 1.2. Спортивные клубы, спортивные организации их достижения.**

*Теория.* Знакомство с известными спортивными клубами и их достижениями в спорте. Видеоматериал по теме: «Достижения спортсменов»: <https://www.tkdru.ru/https://itf-russia.ru/>

#### **Тема 1.3. Олимпиады, олимпийские игры. Запреты и ограничения в спорте.**

*Теория.* Знакомство с историей олимпийских игр. Олимпиады, олимпийские игры. запреты и ограничения в спорте.

#### **Тема 1.4. Контроль своего физического состояния, своих возможностей.**

*Теория.* Изучение приемов самоконтроля. Контроль и самоконтроль спортсмена.

### **Раздел 2. Тхэквондо и здоровый образ жизни.**

#### **Тема 2.1 Тхэквондо и здоровый образ жизни.**

*Теория.* Проведение беседы об основных правилах здорового образа жизни, требованиях к режиму занятий. Гигиена тела. Правила ухода за формой.

#### **Тема 2.2. Планирование тренировок.**

*Теория.* Ознакомление с требованиями к планированию тренировок.

*Практика.* Составление индивидуального плана тренировок.

#### **Тема 2.3. Здоровый образ жизни тхэквондиста**

*Теория.* Беседа о роли тхэквон -до в жизни спортсмена.

*Практика.* Проведение викторины на тему: «Основы здорового образа жизни тхэквондиста». Организация и проведение соревнований по тхэквондо.

Видеоуроки по тхэквондо <https://shamaninclub.ru/materials/>

### **Раздел 3. Техничко – тактическое мастерство.**

**Тема 3.1. Обучение и совершенствование динамики движений, ударов. Техника выполнения стойки анонсоги.**

*Теория.* Изучение техники выполнения стойки Анонсоги. Совершенствование динамики движений, ударов.

*Практика.* Выполнение стойки анонсоги. Совершенствование динамики движений и ударов.

**Тема 3.2. Техника выполнения одиночных прямых ударов снизу в голову и туловище, и защита от них. Техника выполнения удара ногой в прыжке твиймиоапчаги.**

*Теория.* Изучение техники выполнения одиночных прямых ударов снизу в голову и туловище, и защита от них. Техника выполнения удара ногой в прыжке твиймиоапчаги.

*Практика.* Закрепление и совершенствование техники выполнения и одиночных прямых ударов снизу в голову и туловище, и защита от них. Техника выполнения удара ногой в прыжке твиймиоапчаги.

**Тема 3.3. Техника выполнения двойных ударов снизу в голову и туловище, и защита от них. Техника выполнения туля Досан.**

*Теория.* История происхождения туля. Изучение техники выполнения серии ударов и блоков руками: гоннун со бакат пальмок напунде йоп макги. Изучение техники двойных ударов снизу в голову и туловище, и защита от них. Техника выполнения туля Досан.

*Практика.* Выполнение и совершенствование техники выполнения двойных ударов снизу в голову и туловище, и защита от них. Выполнение туля Досан. Закрепление техники выполнения серии ударов и блоков руками: гоннун со бакат пальмок напунде йоп макги.

**Тема 3.4. Техника выполнения двойных боковых ударов снизу в голову и туловище, и защита от них.**

*Теория.* Изучение техники выполнения двойных боковых ударов снизу в голову и туловище, и защита от них.

*Практика.* Совершенствование техники выполнения двойных боковых ударов снизу в голову и туловище, и защита от них.

**Тема 3.5. Техника выполнения трехударной серии разнотипных ударов в голову и туловище и защита от них. Техника выполнения удара ногой в прыжке Твийио Нэрю чаги.**

*Теория.* Изучение техники выполнения трехударных серий разнотипных ударов в голову и туловище и защита от них. Техника выполнения удара ногой в прыжке Твийио Нэрю чаги.

*Практика.* Закрепление техники выполнения трехударных серий разнотипных ударов в голову и туловище и защита от них. Выполнения удара ногой в прыжке Твийио Нэрю чаги.

**Тема 3.6. Техника выполнения четырехударной серии разнотипных ударов в голову и туловище и защита от них. Техника выполнения удара рукой «рука-копье» - гоннун со сан сонкут тульки.**

*Теория.* Изучение техники выполнения четырехударных серий разнотипных ударов в голову и туловище и защита от них. Техника выполнения удара рукой «рука-копье» - гоннун со сан сонкут тульки.

*Практика.* Закрепление техники выполнения четырехударных серий разнотипных ударов в голову и туловище и защита от них. Выполнение удара рукой «рука-копье» - гоннун со сан сонкут тульки. Спарринги: защита от боковых, двойных, тройных, разнотипных ударов.

Видеоуроки по тхэквондо <https://shamaninclub.ru/materials/>

#### **Раздел 4. Действия и передвижения спортсмена по даянге.**

##### **Тема 4.1. Техника выполнения удара ногой в прыжке твиймио доллйо чаги.**

*Теория.* Изучение действий и передвижений спортсмена по даянге. Техника выполнения удара ногой в прыжке твиймио доллйо чаги.

*Практика.* Выполнение упражнений по действию и передвижению спортсмена по даянге. Закрепление техники выполнения удара ногой в прыжке твиймио доллйо чаги.

##### **Тема 4.2. Действия на дальних дистанциях. Техника выполнения удара рукой обратной стороны кулака гоннун со дунг чумок нопунде йоп береги.**

*Теория.* Изучение действий тхэквондиста на дальних дистанциях. Техника ведения боя на дальних дистанциях. Техника выполнения удара рукой обратной стороны кулака гоннун со дунг чумок нопунде йоп береги.

*Практика.* Ведение боя на дальних дистанциях. Закрепление техники выполнения удара рукой обратной стороны кулака гоннун со дунг чумок нопунде йоп береги

##### **Тема 4.3. Действия на средних дистанциях. Техника выполнения удара ногой в прыжке твиймио коро чаги.**

*Теория.* Изучение действий тхэквондиста на средних дистанциях. Изучение техники выполнения удара ногой в прыжке твиймио коро чаги.

*Практика.* Ведение боя на средних дистанциях. Закрепление техники выполнения удара ногой в прыжке твиймио коро чаги.

##### **Тема 4.4. Боевая стойка. Техника выполнения двойного блока руками - гоннун со нопунде пальмок хечо макги.**

*Теория.* Изучение боевой стойки тхэквондиста. Изучение техники выполнения двойного блока руками - гоннун со нопунде пальмок хечо макги.

*Практика.* Закрепление боевой стойки тхэквондиста. Закрепление техники выполнения двойного блока руками - гоннун со нопунде пальмок хечо макги. Проведение повторного инструктажа по ТБ ИОТ 001, 002, 004, 015

##### **Тема 4.5. Передвижения и удары. Техника прямого удара передней рукой в прыжке.**

*Теория.* Изучение передвижения на даянге. Изучение техники выполнения прямого удара передней рукой в прыжке.

*Практика.* Закрепления передвижения на даянге. Закрепление и совершенствование техники прямого удара передней рукой в прыжке. Организация и проведение соревнований.

##### **Тема 4.6. Действия в атакующей форме. Техника выполнения удара ногой каонде апча бусиги.**

*Теория.* Изучение действий тхэквондиста в атакующей форме. Изучение техники выполнения удара ногой каонде апча бусиги.

*Практика.* Закрепление действий тхэквондиста в атакующей форме. Закрепление техники выполнения удара ногой каонде апча бусиги.

##### **Тема 4.7. Действия в контратакующей форме.**

*Теория.* Изучение действий тхэквондиста в контратакующей форме.

*Практика.* Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке. Атака двумя последующими ударами в разных сочетаниях на дальней дистанции.

#### **Раздел 5. Защита от ударов.**

##### **Тема 5.1. Техника защиты от ударов подставками. Техника выполнения удара задней рукой в прыжке.**

*Теория.* Изучение техники защиты от ударов подставками. Изучение техники выполнения удара задней рукой в прыжке.



*Практика.* Выполнение защиты от ударов подставками. Совершенствование техники выполнения удара задней рукой в прыжке. Проведение повторного, целевого инструктажа по ТБ ИОТ 001, 002, 004, 015

**Тема 5.2. Техника защиты от ударов уходами с последующей контратакой. Техника выполнения удара рукой ребром ладони в сторону - аннун со сонкаль йоп береги.**

*Теория.* Изучение техники защиты от ударов подставками и уходами с последующей контратакой. Изучение техники выполнения удара рукой ребром ладони в сторону - аннун со сонкаль йоп береги.

*Практика.* Закрепление техники защиты от ударов шагами назад с одиночными ответными прямыми контрударами. Совершенствование техники защиты от ударов шагами назад с одиночными ответными контрударами снизу в голову и туловище. Закрепление техники выполнения удара рукой ребром ладони в сторону – аннун со сонкаль йоп береги.

Видеозанятие по теме: «Тренировки по тхэквондо» <https://shamaninclub.ru/materials/foot-kickings/>

**Раздел 6. Техника и тактика ведение боя.**

**Тема 6.1. Техника и тактика ведение боя на ближней дистанции.**

*Теория.* Изучение техники и тактики ведение боя на ближней дистанции. Изучение техники выполнения туля «досан» в балансе с дыханием, с «расслаблением - напряжением», с «волной», с ритмом и диаграммой.

*Практика.* Закрепление техники и тактики ведение боя на ближней дистанции. Закрепление техники выполнения туля «досан» в балансе с дыханием, с «расслаблением - напряжением», с «волной», с ритмом и диаграммой.

**Тема 6.2. Техника и тактика ведения боя с партнерами, находящимися в разных боевых позициях. Техника выполнения удара ногой в прыжке твиймио йоп чаги.**

*Теория.* Изучение техники и тактики ведения боя с партнерами, находящимися в разных боевых позициях. Изучение техники выполнения удара ногой в прыжке твиймио йоп чаги.

*Практика.* Закрепление техники и тактики ведения боя с партнерами, находящимися в разных боевых позициях. Закрепление техники выполнения удара ногой в прыжке твиймио йоп чаги.

**Тема 6.3. Развитие волевых качеств спортсмена. Методы и формы закаливания.**

*Теория.* Изучение технике и тактики ведение боя на ближней дистанции, боя с партнерами, находящимися в разных боевых позициях.

*Практика.* Сдача нормативов по технике и тактике боя. Бой с партнером в разнообразном, отыгрывающем стиле.

**Тема 6.4. Техника выполнения «туля» вонхьё.**

*Теория.* История происхождение туля. Изучение техники выполнения «туля» вонхьё. Изучение техники выполнения стоек моасоги, гунбисоги, губурёсоги, годжунгсоги.

*Практика.* Закрепление техники выполнения «туля» вонхьё. Закрепление техники выполнения стоек моасоги, гунбисоги, губурёсоги, годжунгсоги.

**Тема 6.5. Техника выполнения удара рукой «ребром-ладони» - нюнча сонкаль нопунде анура береги.**

*Теория.* Изучение техники выполнения удара рукой «ребром-ладони» - нюнча сонкаль нопунде анура береги.

*Практика.* Закрепление и совершенствование техники выполнения удара рукой «ребром-ладони» - нюнча сонкаль нопунде анура береги.

### **Тема 6.6. Техника выполнения удара ногой панда йоп чаги.**

*Теория.* Изучение техники выполнения удара ногой панда йоп чаги.

*Практика.* Закрепление техники выполнения удара ногой панда йоп чаги

### **Тема 6.7. Техника выполнения удара рукой в средний сектор – годжунг со каунди чируги.**

*Теория.* Изучение техники выполнения удара рукой в средний сектор – годжунг со каунди чируги.

*Практика.* Совершенствование техники выполнения удара рукой в средний сектор – годжунг со каунди чируги.

### **Тема 6.8. Техника выполнения удара ногой йоп чаги и стойки губурё соги.**

*Теория.* Изучение техники выполнения удара ногой йоп чаги и стойки губурё соги.

*Практика.* Совершенствование и закрепление техники выполнения удара ногой йоп чаги и стойки губурё соги.

### **Тема 6.9. Техника выполнения удара разноимённой рукой – ганнун со банде чируги.**

*Теория.* Изучение техники выполнения удара разноимённой рукой – ганнун с обанде чируги. Предупреждение травм на занятиях

*Практика.* Совершенствование и закрепление техники выполнения удара разноимённой рукой – ганнун со банде чируги

Видеозанятие по теме: «Тренировки по тхэквондо»  
<https://shamaninclub.ru/materials/punches/>

## **Раздел 7. Судейская практика. Спарринги.**

### **Тема 7.1. Инструкторская судейская практика.**

*Теория.* Судейская практика. Инструкции и правила оценивания соревнований. Беседа на тему «Взаимоотношения инструктора и учащегося».

*Практика.* Судейская практика. Участие в соревнованиях в роли помощника судьи.

### **Тема 7.2. Судейство в качестве бокового судьи.**

*Теория.* Судейская практика. Инструкции и правила оценивания соревнований

*Практика.* Судейская практика. Участие в соревнованиях в качестве бокового судьи.

### **Тема 7.3. Дневник тренировок спортсмена.**

*Теория.* Ознакомление с требованиями к ведению дневника тренировок спортсмена.

### **Тема 7.4. Техника масоги – спарринга. Спарринг на 3 шага (самбо-масоги).**

*Теория.* Изучение техники масоги – спарринга. Спарринг на 2 шага (ибо-масоги). Спарринг на 3 шага (самбо-масоги).

*Практика.* Закрепление техники масоги – спарринга. Спарринг на 2 шага (ибо-масоги). Спарринг на 3 шага (самбо-масоги).

### **Тема 7.5. Соревновательный спарринг.**

*Теория.* Соревновательный спарринг. Изучение приёмов перемещения в спарринге. Изучение техники выполнения ударов руками и ногами Ап чумок цируги, ап чаги, йоп чаги.

*Практика.* Закрепление приёмов перемещений и техники выполнения ударов руками и ногами Ап чумок цируги, ап чаги, йоп чаги

### **Тема 7.6. Соревновательный спарринг. Техника выполнения ударов руками и ногами Доллю чаги.**

*Теория.* Изучение техники ударов руками и ногами Доллю чаги

*Практика.* Закрепление техники выполнения ударов руками и ногами Доллю чаги.

### **Тема 7.7. Действия нападения и обороны. Имитация атаки. Одиночные удары.**

*Теория.* Изучение действий нападения и обороны, имитации атаки. Одиночные удары.

*Практика.* Закрепление действия нападения и обороны, имитации атаки. Закрепление техники выполнения одиночных ударов.

#### **Тема 7.8. Действия нападения и обороны. Имитация атаки. Комбинация ударов.**

*Практика.* Проведение спаррингов с действием нападения и обороны, имитацией атаки, комбинацией ударов.

#### **Тема 7.9. Действия нападения и обороны. Атака из степа. Одиночные удары. Комбинация ударов.**

*Практика.* Проведение спарринга с применением приёмов перемещений. Техника ударов руками и ногами. Ап чумок циркуи, ап чаги, йоп чаги. Комбинация ударов. Атака из степа. Одиночные удары.

Видеоматериал по теме: «Судейство»

<https://tkd-system.ru/component/content/article.html?id=5:pravila-sorevnovaniy>

Видеоматериал по теме: «Спарринг»

### **8. Промежуточная аттестация.**

Сдача нормативов по тхэквондо на пояса. Практический зачет.

Онлайн-занятие

### **Раздел 9. Воспитательная работа.**

Проведение игровых и спортивных программ: «Зимние забавы» - игры на свежем воздухе, «Вперед к вершинам», «Папа, мама, я – спортивная семья», Челлендж «Я люблю спорт, я люблю «Тхэквондо», проведение бесед о спорте, здоровом образе жизни.

**Итоговое занятие.** Подведение итогов года. Награждение учащихся. Игровая программа «Секреты мастерства тхэквон-до».

Онлайн-занятие

## **Содержание программы III года обучения**

**Вводное занятие.** Знакомство с содержанием программы третьего года обучения. Проведение повторного инструктажа по ТБ. Проведение диагностики учащихся. Сдача нормативов. Видеозанятие на тему: «Тренировки по тхэквондо» <https://zvideox.net/watch/id5G0VgXAjw/onlayn-trenirovka-thekvondo-cherez-veb-kameru-deny-1/>

### **Раздел 1. Спорт и здоровье**

#### **Тема 1.1. Контроль физического состояния.**

*Теория.* Закрепление приемов самоконтроля. Контроль и самоконтроль спортсмена. *Практика.* Закрепление навыков самоконтроля.

Видеозанятие на тему: «Тренировка на развитие скоростно-силовой выносливости в тхэквондо»

### **Раздел 2. Тхэквондо и другие виды спорта**

#### **Тема 2.1. Роль тхэквондо и занятий различными видами спорта в жизни человека.**

*Теория.* Беседа о значении занятий различными видами спорта в жизни человека. Роль тхэквондо в жизни спортсмена.

*Практика.* Составление индивидуального плана тренировки по тхэквондо.

Видеозанятие по теме: «Тренировки по тхэквондо»

#### **Тема 2.2. Здоровый образ жизни тхэквондиста**

*Теория.* Основы здорового образа жизни тхэквондиста. Режим дня. Режим питания.

*Практика.* Проведение викторины на тему: «Основы здорового образа жизни тхэквондиста». Организация и проведение соревнований по тхэквондо.

### **Раздел 3. Техничко – тактическое мастерство.**

#### **Тема 3.1. Совершенствование динамики движений и ударов.**

*Теория.* Закрепление и совершенствование динамики движений, ударов. Изучение техники выполнения стойки Моа соги. Чариот соги. Нарани соги.

*Практика.* Закрепление и совершенствование динамики движений, ударов, техники выполнения стойки Моа соги. Чариот соги. Нарани соги.

#### **Тема 3.2. Техника выполнения одиночных прямых ударов снизу в голову и туловище, и защита от них.**

*Теория.* Техника выполнения одиночных прямых ударов снизу в голову и туловище, и защита от них.

*Практика:* Закрепление техники выполнения одиночных прямых ударов снизу в голову и туловище, и защита от них.

#### **Тема 3.3. Техника выполнения двойных ударов снизу в голову и туловище, и защита от них.**

*Теория.* Изучение техники выполнения двойных ударов снизу в голову и туловище, и защита от них

*Практика:* Зарепление и совершенствование техники выполнения двойных ударов снизу в голову и туловище, и защита от них

#### **Тема 3.4. Техника выполнения двойных боковых ударов снизу в голову и туловище, и защита от них.**

*Теория.* Изучение техники выполнения двойных боковых ударов снизу в голову и туловище, и защита от них.

*Практика.* Зарепление и совершенствование техники выполнения двойных боковых ударов снизу в голову и туловище, и защита от них.

#### **Тема 3.5. Техника выполнения трехударных серий разнотипных ударов в голову и туловище и защита от них.**

*Теория.* Изучение техники выполнения стойки Моа соги. Чариот соги. Нарани соги

*Практика.* Закрепление техники выполнения стойки Моа соги. Чариот соги. Нарани соги

#### **Тема 3.6. Техника выполнения четырехударных серий разнотипных ударов в голову и туловище и защита от них.**

*Теория.* Изучение техники выполнения четырехударных серий разнотипных ударов в голову и туловище и защита от них.

*Практика:* Зарепление и совершенствование техники выполнения четырехударных серий разнотипных ударов в голову и туловище и защита от них. Совершенствование динамики движений, ударов. Сдача нормативов по технике и тактике боя с разнотипными сериями ударов.

Видеозанятие по теме: «Тренировки по тхэквондо» <https://shamaninclub.ru/materials/>

### **Раздел 4. Действия и передвижения тхэквондиста.**

#### **Тема 4.1. Действия на дальних дистанциях.**

*Теория.* Изучение действий тхэквондиста на дальних дистанциях. Техника ведения боя на дальних дистанциях.

*Практика.* Ведение боя на дальних дистанциях. Работа в парах.

#### **Тема 4.2. Техника выполнения усиленного блока руками от удара ногой в голову – гоннун со ду пальмок нопунде макги.**

*Теория.* Изучение техники выполнения силенного блока руками от удара ногой в голову – гоннун со ду пальмок нопунде макги.

*Практика.* Совершенствование техники выполнения усиленного блока руками от удара ногой в голову – гоннун со ду пальмок нопунде макги.

**Тема 4.3. Техника выполнения удара ногой в прыжке на 360 градусов – твиймио нэруп чаги.**

*Теория.* Изучение техники выполнения удара ногой в прыжке на 360 градусов – твиймио нэруп чаги.

*Практика.* Зарепление и совершенствование техники выполнения удара ногой в прыжке на 360 градусов – твиймио нэруп чаги.

**Тема 4.4. Техника выполнения туля Юль-гок.**

*Теория.* Изучение техники выполнения туля юль-гок в совокупности с «волной», дыханием, «расслаблением-напряжением», диаграммой.

*Практика.* Закрепление техники выполнения туля юль-гок в совокупности с «волной», дыханием, «расслаблением-напряжением», диаграммой.

**Тема 4.5. Техника выполнения удара в прыжке с разворотом на 180 градусов – твиймио панда долио чаги.**

*Теория.* Совершенствование техники выполнения удара в прыжке с разворотом на 180 градусов – твиймио панда долио чаги.

*Практика.* Закрепление техники выполнения удара в прыжке с разворотом на 180 градусов – твиймио панда долио чаги.

Видеозанятие по теме: «Тренировки по тхэквондо» <https://shamaninclub.ru/materials/>

**Тема 4.6. Контрольное занятие по теме «Базовые элементы тхэквон-до. Туль Юль-гок» и «Общая физическая подготовка».**

*Практика.* Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке. Техника выполнения туля Туль юль-гок.

**Раздел 5. Защита от ударов**

**Тема 5.1. Базовая техника движения туля Чунг – гунн (4-ый гып).**

*Теория.* Значение туля, история происхождения. Изучение защиты от ударов. Изучение техники выполнения стоек и блоков: моа чунби соги В (би), двитбаль соги, двитбал со сонбадак оллио макги, начо соги.

*Практика.* Зарепление и совершенствование техники выполнения ударов, техники выполнения стоек и блоков: моа чунби соги В (би), двитбаль соги, двитбал со сонбадак оллио макги, начо соги.

**Тема 5.2. Техника выполнения удара ногой в прыжке с разворотом на 180 градусов – твиймио панда йоп чаги.**

*Теория.* Изучение техники защиты от ударов, с применением техники выполнения удара ногой в прыжке с разворотом на 180 градусов – твиймио панда йоп чаги.

*Практика:* Зарепление и совершенствование техники защиты от ударов с техникой выполнения удара ногой в прыжке с разворотом на 180 градусов – твиймио панда йоп чаги.

**Тема 5.3. Техника выполнения блока руками – нюнча со сонкаль дунг бакура макги.**

*Теория.* Изучение техники защиты. Техника выполнения блока руками – нюнча со сонкаль дунг бакура макги.

*Практика.* Выполнение упражнений ОФП. Закрепление техники выполнения блока защиты руками – нюнча со сонкаль дунг бакура макги.

**Тема 5.4. Техника выполнения удара ногой в прыжке – твиймио дивит чаги.**

*Теория.* Изучение техники выполнения удара ногой в прыжке – твиймио дивит чаги.

*Практика.* Закрепление техники выполнения удара ногой в прыжке – твиймио дивит чаги.

Видеозанятие по теме: «Тренировки по тхэквондо» <https://shamaninclub.ru/materials/foot-kickings/>

#### **Тема 5.5. Техника выполнения удара ногой – йоп ап ча бусиги.**

*Теория.* Изучение техники защиты от ударов. Техника выполнения удара ногой – йоп ап ча бусиги.

*Практика.* Сдача контрольных нормативов. «Техника защиты от ударов». «Техника выполнения удара ногой – йоп ап ча бусиги».

### **Раздел 6. Техника и тактика ведение боя**

#### **Тема 6.1. Техника выполнения удара ногой с разворотом на 360 градусов – твиймио апча бусиги.**

*Теория.* Изучение техники выполнения удара ногой с разворотом на 360 градусов – твиймио апча бусиги.

*Практика.* Закрепление и совершенствование техники выполнения удара ногой с разворотом на 360 градусов – твиймио апча бусиги.

#### **Тема 6.2. Техника и тактика ведения боя с партнерами, находящимися в разных боевых позициях.**

*Теория.* Изучение техники выполнения удара локтём – гоннун со ви палькуп тереги.

*Практика.* Закрепление техники выполнения удара локтём – гоннун со ви палькуп тереги.

#### **Тема 6.3. Развитие волевых качеств спортсмена.**

*Теория.* Изучение анатомического строения тела. Секторы нанесения ударов. Уязвимые точки. Беседа о необходимости развития волевых качеств спортсмена.

*Практика.* Закрепление знаний секторов нанесения ударов. Уязвимые точки.

#### **Тема 6.4. Бой с партнером в разнообразном отыгрывающем стиле.**

*Теория.* Изучение техники выполнения одновременного удара двумя руками в голову – гоннун со санк чумок сево чируги.

*Практика.* Закрепление техники выполнения одновременного удара двумя руками в голову – гоннун со санк чумок сево чируги.

#### **Тема 6.5. Ведение боя против противника агрессивной манеры.**

*Теория.* Изучение техники выполнения блока скрещенных рук от удара ногой в голову – гоннун со кёча чумок чукё макги.

*Практика.* Закрепление техники выполнения блока скрещенных рук от удара ногой в голову – гоннун со кёча чумок чукё макги.

#### **Тема 6.6. Предупреждение травм на занятиях.**

*Теория.* Изучение видов травм. Способы предупреждению травм на занятиях.

#### **Тема 6.7. Техничко-тактическая подготовка. Ведение боя против тхэквондистов. Спарринг с заранее оговоренным сценарием.**

*Теория.* Изучение тактики ведения боя на ближней дистанции. Тактика ведения боя с партнерами, находящимися в разных боевых позициях. Спарринг с заранее оговоренным сценарием (ясок масоги). Спарринг на 2 шага (ибо-масоги).

*Практика.* Сдача нормативов по теме «Техника и тактика ведения боя».

### **Раздел 7. Судейская практика. Спарринги. Действия нападения и обороны.**

#### **Тема 7.1 Действие нападения и обороны. Атака в защиту. Атака «из челнока».**

*Теория.* Изучение техники действий нападения и обороны. Изучение техники атаки «из челнока»

*Практика.* Закрепление действия нападения и обороны. Атака «из челнока».



## **Тема 7.2. Судейство в качестве бокового судьи**

*Теория.* Судейская практика. Инструкции и правила оценивания соревнований

*Практика.* Судейская практика. Участие в соревнованиях в качестве бокового судьи.

## **Тема 7.3. Дневник тренировок спортсмена.**

*Теория.* Ознакомление с требованиями к ведению дневника тренировок спортсмена.

## **Тема 7.4. Спарринг с заранее оговоренным сценарием (яксок масоги). Спарринг на 2 шага (ибо-масоги).**

*Теория.* Закрепление знаний техники и тактике спарринга с заранее оговоренным сценарием (яксок масоги). Спарринг на 2 шага (ибо-масоги).

*Практика.* Проведение спарринга с заранее оговоренным сценарием (яксок масоги). Спарринг на 2 шага (ибо-масоги).

## **Тема 7.5. Техника масоги – спарринга. Спарринг на 3 шага (самбо-масоги).**

*Теория.* Изучение техники масоги – спарринга. Спарринг на 3 шага (самбо-масоги).

*Практика.* Закрепление техники масоги – спарринга. Закрепление спарринга на 2 шага (ибо-масоги). Проведение спарринга на 3 шага (самбо-масоги).

## **Тема 7.6. Соревновательный спарринг.**

*Теория.* Соревновательный спарринг. Изучение приёмов перемещения в спарринге.

*Практика.* Закрепление приёмов перемещений в спарринге.

## **Тема 7.7. Спарринг на 1 шаг (ильбо масоги).**

*Теория.* Изучение техники спарринга на 1 шаг (ильбо масоги).

*Практика.* Проведение спарринга на 1 шаг (ильбо масоги).

## **Тема 7.7. Действия нападения и обороны. Атака «из степа».**

*Теория.* Изучение действий нападения и обороны. Действия нападения и обороны. Атака «из степа».

*Практика.* Проведение спарринга. Совершенствование действий нападения и обороны. Применение в спарринге действий нападения и обороны. Атака «из челнока». Атака «из степа».

## **Тема 7.8. Действия нападения и обороны. Атака в защиту.**

*Теория.* Изучение действий нападения и обороны. Атака в защиту.

*Практика.* Закрепление действий нападения и обороны. Атака в защиту.

## **Тема 7.9. Действие нападения и обороны. Атака «после бокового манёвра».**

*Теория.* Изучение действий атаки после бокового маневра.

*Практика.* Совершенствование соревновательного спарринга. Тренировочные задания. Действие нападения и обороны. Атака «после бокового манёвра».

Инструкторская судейская практика. Инструкции и правила оценивания соревнований  
Участие в соревнованиях в качестве бокового судьи Видеоматериал по теме: «Судейские правила» <https://www.tkdru.ru/>

## **8. Раздел. Воспитательная работа.**

Проведение игровых и спортивных программ, игры на свежем воздухе, «Я люблю спорт, я люблю «Тхэквондо», проведение бесед о спорте, здоровом образе жизни.

**Итоговое занятие.** Подведение итогов года. Награждение учащихся. Игровая программа  
Онлайн-занятие

## **Содержание учебного плана IV года обучения.**

**Вводное занятие. 2 часа.** Знакомство с программой четвертого года обучения по изучению тхэквон-до. Анкетирование учащихся. Техника безопасности. Вводный инструктаж. Диагностика учащихся

## **I. Общефизическая подготовка учащихся. 8 часов**

Видеозанятие на тему: «Тренировки по тхэквондо»  
<https://zvideox.net/watch/id5G0VgXAjw/onlayn-trenirovka-thekvondo-cherez-veb-kameru-deny-1/>

### **Тема 1.1. Совершенствование двигательных качеств тхэквондистов.**

*Теоретическая часть:* Совершенствование двигательных качеств. Методика специализирования двигательных качеств и упражнения для развития физических качеств. Повышение двигательных возможностей для совершенствования спортивной техники. Методика составления комплексов общеразвивающих и специальных упражнений. Принципы составления комплексов.

*Практическая часть:* Составление комплексов общеразвивающих и специальных упражнений. Выполнение упражнений на совершенствование двигательных качеств.

### **Тема 1.2. Техники совершенствования скоростных способностей.**

*Теоретическая часть:* Техника выполнения упражнений с партнером, способствующих воспитанию скоростной, силовой выносливости и развитию тактильных ощущений.

## **II. Специальная физическая подготовка учащихся. 22 часа**

Видеозанятие по теме: «Тренировки по тхэквондо» <https://shamaninclub.ru/materials/>

### **Тема 2.1. Совершенствование специальных физических качеств.**

*Теоретическая часть:* приемы совершенствования взрывной силы мышц ног, плечевого пояса, туловища, быстроты перемещения и сложной реакции, скоростной, прыжковой, игровой выносливости, акробатической и прыжковой ловкости, гибкости. Тренировка концентрации, обучение вхождению в специальные мобилизационные состояния.

Видеозанятие на тему: «Тренировка на развитие скоростно-силовой выносливости в тхэквондо»

### **Тема 2.2. Совершенствование скоростной силы.**

*Теоретическая часть:* развивающие силовые упражнения на гимнастических снарядах и, упражнений с отягощениями, в сопротивлении с партнером и т. д. Специальные упражнения. Скоростно-силовые упражнения с отягощениями различного веса, гимнастические упражнения в быстром отжимании в упоре, упражнения на растягивание механических и резиновых амортизаторов, упражнения рывкового и толчкового характера со штангой, силовыми блоками и т. п. Специально-подготовительные и специальные упражнения с отягощениями (свинцовыми утяжелителями, гантелями облегченного веса и др.): «бой с тенью», упражнения на мешках, лапах и других снарядах, усложненное выполнение имитационных упражнений в воде и т. п.

*Практическая часть:* Выполнение упражнений на совершенствование скоростной силы.

### **Тема 2.3. Соревновательная выносливость.**

*Теоретическая часть:* Методы совершенствования соревновательной выносливости: равномерный, переменный, повторный, интервальный, соревновательный, круговой.

*Практическая часть:* Выполнение комплексов на совершенствование скоростной силы.

### **Тема 2.4. Психологическая готовность в условиях соревновательной деятельности.**

*Теоретическая часть:* Психологическая подготовка и настрой перед соревнованиями. Способы отвлечения и расслабления. Психологическое воздействие в бою, стимуляцию волевых усилий, уменьшение напряженности. Объективная оценка своих возможностей и перспектив дальнейших выступлений. Мотивация на дальнейшее участие в соревнованиях.

*Практическая часть:* освоение упражнений на уменьшение напряженности, отвлечение и расслабление. Способы создания психологического настроя перед соревнованиями.



## **Тема 2.5. Техники восстановления организма после физической нагрузки.**

*Теоретическая часть:* Способы восстановления организма после тренировочных и соревновательных нагрузок. Нормализация физического и психического состояния, «снятие» эмоций, напряженности. Снятие мышечного напряжения. Упражнения на релаксацию.

*Практическая часть:* освоение способов нормализации физического и психического состояния, способов восстановления организма после тренировочных и соревновательных нагрузок. Выполнение упражнений на восстановление и релаксацию.

### **III. Модуль. Базовые техники тхэквон-до. Комплексные движения туль.**

#### **Теоретические основы техники. Учебно-тренировочные занятия. (114 часов)**

Видео-занятие по теме: «Тренировки по тхэквондо» <https://shamaninclub.ru/materials/>

Видеозанятие по теме: «Тренировки по тхэквондо» <https://shamaninclub.ru/materials/foot-kickings/>

Видео-занятие по теме: «Тренировки по тхэквондо»

#### **Тема 3.1. Изучение комплексного движения туля «Тэ-Гэ» (37 движений).**

*Теоретическая часть:* Ознакомление с движениями туля «Тэ-Гэ». Характеристики вариативности техники движений туля «Тэ-Гэ». Объяснение назначения движений и особенностей техники их выполнения. Объяснение и демонстрация техники выполнения движений туля «Тэ-Гэ».

*Практическая часть:* просмотр видео материала «Техники выполнения движений туля «Тэ-Гэ».

#### **Тема 3.2. Изучение и отработка удара Ганнун со движибо сонкут наджундэ тульки**

*Теоретическая часть:* Изучение техники выполнения удара Ганнун со движибо сонкут наджундэ тульки. Средний удар рукой кончиками пальцев, рука на уровне груди (средний уровень). Объяснение и демонстрация техники выполнения удара Ганнун со движибо сонкут наджундэ тульки.

*Практическая часть:* поэтапное освоение и отработка удара Ганнун со движибо сонкут наджундэ тульки. Овладение основной структурой движения. Приобретение умения свободного и точного выполнения техники удара Ганнун со движибо сонкут наджундэ тульки. Формирование навыка выполнения удара.

#### **Тема 3.3. Изучение и отработка удара Моа со дунг чумок йоп дви тэриги**

*Теоретическая часть:* Изучение техники выполнения удара Моа со дунг чумок йоп дви тэриги. Верхний удар рукой, тыльной стороной кулака, рука на уровне глаз. Объяснение и демонстрация техники выполнения удара Моа со дунг чумок йоп дви тэриги.

*Практическая часть:* поэтапное освоение и отработка удара Моа со дунг чумок йоп дви тэриги. Овладение основной структурой движения. Приобретение умения свободного и точного выполнения техники удара Моа со дунг чумок йоп дви тэриги. Формирование навыка выполнения удара.

#### **Тема 3.4. Изучение и отработка блока защиты Ганнун со кёча чумок нулло макки**

*Теоретическая часть:* Изучение техники выполнения блока защиты Ганнун со кёча чумок нулло макки (скрещенный блок). Руки скрещиваются на уровне груди (средний уровень). Объяснение и демонстрация техники выполнения блока защиты Ганнун со кёча чумок нулло макки.

*Практическая часть:* освоение и отработка блока защиты Ганнун со кёча чумок нулло макки. Овладение основной структурой движения. Приобретение умения свободного и точного выполнения техники блока защиты Ганнун со кёча чумок нулло макки. Формирование навыка выполнения блока защиты.

### **Тема 3.5. Изучение и отработка блока защиты Аннун со бакат пальмок сан макки.**

*Теоретическая часть:* Изучение техники выполнения блока защиты Аннун со бакат пальмок сан макки – верхний двойной блок. Одна рука на уровне плеч, другая рука над головой. Объяснение и демонстрация техники выполнения блока защиты Аннун со бакат пальмок сан макки.

*Практическая часть:* освоение и отработка блока защиты Аннун со бакат пальмок сан макки. Овладение основной структурой движения. Приобретение умения свободного и точного выполнения техники блока защиты Аннун со бакат пальмок сан макки. Формирование навыка выполнения блока защиты.

### **Тема 3.6. Изучение и отработка удара Муруп оллио чаги**

*Теоретическая часть:* Изучение техники выполнения удара Муруп оллио чаги. Удар коленом на среднем уровне. Объяснение и демонстрация техники выполнения удара Муруп оллио чаги.

*Практическая часть:* освоение и отработка удара Моа со дунг чумок йоп дви тэриги. Овладение основной структурой движения. Приобретение умения свободного и точного выполнения техники удара Моа со дунг чумок йоп дви тэриги. Формирование навыка выполнения удара.

### **Тема 3.7. Изучение и отработка удара Ганнун со опун сонкут нопундэ тульки.**

*Теоретическая часть:* Изучение техники выполнения удара Ганнун со опун сонкут нопундэ тульки. Нижний удар кончиками пальцев, рука на уровне ниже пояса. Объяснение и демонстрация техники выполнения удара Ганнун со опун сонкут нопундэ тульки.

*Практическая часть:* освоение и отработка удара Ганнун со опун сонкут нопундэ тульки. Овладение основной структурой движения. Приобретение умения свободного и точного выполнения техники удара Ганнун со опун сонкут нопундэ тульки. Формирование навыка выполнения удара.

### **Тема 3.8. Изучение и отработка усиленного блока Нюнча со ду пальмок наджундэ миро маки.**

*Теоретическая часть:* Изучение техники выполнения усиленного блока Нюнча со ду пальмок наджундэ миро маки - нижний усиленный блок. Одна рука усиливается другой рукой. Руки ниже пояса. Объяснение и демонстрация техники выполнения усиленного блока Нюнча со ду пальмок наджундэ миро маки.

*Практическая часть:* освоение и отработка усиленного блока Нюнча со ду пальмок наджундэ миро маки. Овладение основной структурой движения. Приобретение умения свободного и точного выполнения техники усиленного блока Нюнча со ду пальмок наджундэ миро маки. Формирование навыка выполнения удара.

### **Тема 3.9. Изучение и отработка удара Нюнча со дунг чумок йоп дви тэриги.**

*Теоретическая часть:* Изучение техники выполнения удара Нюнча со дунг чумок йоп дви тэриги. Средний удар тыльной стороной кулака. Рука на уровне плеч. Вторая рука – реверсивная (под локтем). Объяснение и демонстрация техники выполнения удара Нюнча со дунг чумок йоп дви тэриги.

*Практическая часть:* освоение и отработка удара Нюнча со дунг чумок йоп дви тэриги. Овладение основной структурой движения. Приобретение умения свободного и точного выполнения техники удара Нюнча со дунг чумок йоп дви тэриги. Формирование навыка выполнения удара.

### **Тема 3.10. Изучение и отработка блока Кёча со кёча сумок нулло макки.**

*Теоретическая часть:* Изучение техники выполнения блока Кёча со кёча сумок нулло макки – двойной блок отражение удара (средний и нижний уровень защиты). Одна рука на уровне пояса параллельно полу. Вторая – ниже уровня пояса – защита паха. Объяснение и демонстрация техники выполнения блока Кёча со кёча сумок нулло макки.

*Практическая часть:* освоение и отработка блока Кёча со кёча сумок нулло макки. Овладение основной структурой движения. Приобретение умения свободного и точного выполнения техники блока Кёча со кёча сумок нулло макки. Формирование навыка выполнения блока.

### **Тема 3.11. Отработка техники выполнения комплексного движения туля «Тэ-Ге».**

*Теоретическая часть:* Поэтапная отработка всего комплекса движений туля «Тэ-Ге». Постановка правильного дыхания. Концентрация групп мышц. Диаграмма движения.

*Практическая часть:* Отработка техники выполнения движений туля «Тэ-Ге». Приобретение умения свободного и точного выполнения движений туля. Отработка навыка выполнения всего комплекса движений туля «Тэ-Ге».

### **Тема 3.12. Совершенствование техники комплексного движения туль «Тэ-Ге».**

*Практическая часть:* Совершенствование техники выполнения комплексного движения туль «Тэ-Ге».

### **Тема 3.13. Изучение комплексного движения туль «Хва-ран» (29 движений)**

*Теоретическая часть:* Ознакомление с движениями туля «Хва-ран». Объяснение назначения движений и особенностей техники их выполнения. Объяснение и демонстрация техники выполнения движений туля «Хва-ран».

*Практическая часть:* просмотр видео материала «Техники выполнения движений туля «Хва-ран».

### **Тема 3.14. Изучение и отработка стойки Моа чумби соги С.**

*Теоретическая часть:* Изучение техники выполнения стойки Моа чумби соги С. Руки на уровне пояса, ладони скрещены. Ноги вместе. Объяснение и демонстрация выполнения стойки Моа чумби соги С.

*Практическая часть:* освоение и отработка стойки Моа чумби соги С. Приобретение умения свободного и точного выполнения стойки Моа чумби соги С. Формирование навыка выполнения стойки.

### **Тема 3.15. Изучение и отработка стойки Суджик соги и Начо соги.**

*Теоретическая часть:* Изучение техники выполнения стойки Суджик соги и Начо соги. Суджик соги - руки на уровне пояса, кисти сжаты в кулак, ноги на ширине плеч. Начо соги – руки на уровне пояса, кисти сжаты в кулак, ноги две ширины плеч. Объяснение и демонстрация выполнения стойки Суджик соги и Начо соги.

*Практическая часть:* освоение и отработка стойки Суджик соги и Начо соги. Приобретение умения свободного и точного выполнения стойки Суджик соги и Начо соги. Формирование навыка выполнения стойки.

### **Тема 3.16. Изучение и отработка блока Аннун со сонбадак миро маки.**

*Теоретическая часть:* Изучение техники выполнения блока Аннун со сонбадак миро маки – средний блок с открытой ладонью. Одна рука выдвинута вперед с открытой ладонью, вторая рука (реверсивная) на уровне пояса. Объяснение и демонстрация техники выполнения блока Аннун со сонбадак миро маки.

*Практическая часть:* освоение и отработка у блока Аннун со сонбадак миро маки. Овладение основной структурой движения. Приобретение умения свободного и точного

выполнения техники блока Аннун со сонбадак миро маки. Формирование навыка выполнения блока.

### **Тема 3.17. Изучение и отработка удара Нюнча со оллио чируги.**

*Теоретическая часть:* Изучение техники выполнения удара Нюнча со оллио чируги. Удар кулаком снизу-вверх на верхний уровень. Правая рука – на уровне подбородка, левая рука – на уровне пояса. Объяснение и демонстрация техники выполнения удара Нюнча со оллио чируги.

*Практическая часть:* освоение и отработка удара Нюнча со оллио чируги. Овладение основной структурой движения. Приобретение умения свободного и точного выполнения техники удара Нюнча со оллио чируги. Формирование навыка выполнения удара.

### **Тема 3.18. Изучение и отработка удара Суджик со сонкаль нэрио тэриги.**

*Теоретическая часть:* Изучение техники выполнения удара Суджик со сонкаль нэрио тэриги. Удар в сторону открытой ладонью сверху вниз. Правая рука на уровне плеч. Объяснение и демонстрация техники выполнения удара Суджик со сонкаль нэрио тэриги.

*Практическая часть:* освоение и отработка удара Суджик со сонкаль нэрио тэриги. Овладение основной структурой движения. Приобретение умения свободного и точного выполнения техники удара Суджик со сонкаль нэрио тэриги. Формирование навыка выполнения удара.

### **Тема 3.19. Изучение и отработка кругового удара ногой Нопундэ доллио чаги.**

*Теоретическая часть:* Изучение техники выполнения кругового удара ногой Нопундэ доллио чаги. Удар пяткой на верхний уровень. Объяснение и демонстрация техники выполнения кругового удара ногой Нопундэ доллио чаги.

*Практическая часть:* освоение и отработка кругового удара ногой Нопундэ доллио чаги. Овладение основной структурой движения. Приобретение умения свободного и точного выполнения техники кругового удара ногой Нопундэ доллио чаги. Формирование навыка выполнения удара.

### **Тема 3.20. Изучение и отработка удара Нюнча со баро чируги.**

*Теоретическая часть:* Изучение техники выполнения удара Нюнча со баро чируги. Удар кулаком на среднем уровне. Объяснение и демонстрация техники выполнения удара Нюнча со баро чируги.

*Практическая часть:* освоение и отработка удара Нюнча со баро чируги. Овладение основной структурой движения. Приобретение умения свободного и точного выполнения техники удара Нюнча со баро чируги. Формирование навыка выполнения удара.

### **Тема 3.21. Изучение и отработка удара локтем Нюнча со йоп палькуп тульки.**

*Теоретическая часть:* Изучение техники выполнения удара локтем Нюнча со йоп палькуп тульки. Удар локтем на среднем уровне. Объяснение и демонстрация техники выполнения удара локтем Нюнча со йоп палькуп тульки.

*Практическая часть:* освоение и отработка удара локтем Нюнча со йоп палькуп тульки. Овладение основной структурой движения. Приобретение умения свободного и точного выполнения техники удара локтем Нюнча со йоп палькуп тульки. Формирование навыка выполнения удара.

### **Тема 3.22. Изучение и отработка блока защиты Ганнун со сонбадак нулло макки.**

*Теоретическая часть:* Изучение техники выполнения блока защиты Ганнун со сонбадак нулло макки. Двойной блок с открытыми ладонями на среднем уровне. Объяснение и демонстрация техники выполнения блока защиты Ганнун со сонбадак нулло макки.

*Практическая часть:* освоение и отработка у блока защиты Ганнун со сонбадак нулло макки. Овладение основной структурой движения. Приобретение умения свободного и

точного выполнения техники блока защиты Ганнун со сонбадак нулло макки. Формирование навыка выполнения блока.

**Тема 3.23. Изучение и отработка блока защиты Годжун со дигутжа макки.**

*Теоретическая часть:* Изучение техники выполнения блока защиты Годжун со дигутжа макки – средний уровень защиты. Одна рука на уровне плеч, вторая – на уровне пояса. Объяснение и демонстрация техники выполнения блока защиты Годжун со дигутжа макки.

*Практическая часть:* освоение и отработка блока защиты Годжун со дигутжа макки. Овладение основной структурой движения. Приобретение умения свободного и точного выполнения техники блока защиты Ганнун со сонбадак нулло макки. Формирование навыка выполнения блока.

**Тема 3.24. Изучение и отработка блока защиты Моа со ан пальмок йоп ап макки.**

*Теоретическая часть:* Изучение техники выполнения блока защиты Моа со ан пальмок йоп ап макки – средний блок с внутренней стороны предплечья. Одна рука на уровне пояса, вторая – на уровне плеч. Объяснение и демонстрация техники выполнения блока защиты Моа со ан пальмок йоп ап макки.

*Практическая часть:* освоение и отработка у блока защиты Моа со ан пальмок йоп ап макки. Овладение основной структурой движения. Приобретение умения свободного и точного выполнения техники блока защиты Моа со ан пальмок йоп ап макки. Формирование навыка выполнения блока.

**Тема 3.25. Отработка техники выполнения комплексного движения туля «Хва-ран».**

*Теоретическая часть:* Поэтапная отработка всего комплекса движений туля «Хва-ран». Постановка правильного дыхания. Концентрация групп мышц. Диаграмма движения.

*Практическая часть:* Отработка техники выполнения движений туля «Хва-ран». Приобретение умения свободного и точного выполнения движений туля. Отработка навыка выполнения всего комплекса движений туля «Хва-ран».

**Тема 3.26. Совершенствование комплексного движения туль «Хва-ран».**

*Практическая часть:* Совершенствование техники выполнения комплексного движения туль «Хва-ран».

**IV Модуль. Здоровье сбережение. 6 часов.**

**Тема 4.1. Естественные факторы укрепления здоровья и повышения работоспособности.**

*Теоретическая часть:* Естественные силы природы и гигиенические факторы. Благоприятные условия внешней среды и их влияние на качество выполнения физических упражнений. Вспомогательные средства физического совершенствования. Построение самостоятельного тренировочного процесса.

**Тема 4.2. Страховка и самостраховка. Специальные упражнения.**

*Практическая часть:* применение навыков страховки и самостраховки в учебно-тренировочном процессе. Самоконтроль.

**Тема 4.3. Предупреждение травматизма**

*Теоретическая часть:* Требования и правила, направленные на предупреждение травм на занятиях тхэквон-до. Способы предупреждению травм на занятиях.

*Практическая часть:* соблюдение правил по предупреждению травматизма в учебно-тренировочном процессе.

## **V Модуль. Техничко-тактическая подготовка. Спарринговые занятия. (42 часа)**

### **Тема 5.1. Развитие стратегического мышления и выработка тактических навыков.**

*Теоретическая часть:* Техники боя. Маневры и маневрирование. Индивидуальная, базовая техника.

### **Тема 5.2. Маневрирование. Тактическое значение маневрирования.**

*Теоретическая часть:* Технические действия в спарринге. Тактические основы ведения спарринга. Определяющие тактика ведения боя. Действия на дальней дистанции: маневрирование, подготовительные действия (ложные и обманные), завершение атак, защиты и ответные действия.

*Практическая часть:* Отработка специальных упражнений маневрирующих действий. Совершенствование способов передвижения и двигательного механизма ударов и защит.

### **Тема 5.3. Отработка тактики ухода от удара.**

*Теоретическая часть:* Совершенствование тактических действий. Особенности ведения боевых действий защит подставками, блокировками, уклонами, уход на дальнюю дистанцию, защитные действия. Тактика ведения боя: действия на ближней, средней и дальней дистанции.

*Практическая часть:* отработка и совершенствование тактики ухода от удара: блокировка, уклоны, уход со скольжением, уход на дальнюю дистанцию, защитные действия.

### **Тема 5.4. Техника атакующих действий.**

*Теоретическая часть:* Разбор условий применения техники атакующих действий. Приемы защиты.

*Практическая часть:* Отработка и совершенствование приемов и техники атакующих и защитных действий. Умение прогнозировать нападающие действия соперника, предугадывая их развитие, опережать действие соперника. Приемы защиты: перемещение тела и сохранение устойчивости, уклонение от ударов соперника, отражение ударов, встречные и ответные удары руками и ногами.

### **Тема 5.5. Действия в неожиданно возникающих ситуациях**

*Теоретическая часть:* Разбор конкретных ситуаций, возникающих в процессе боя. Правила выбора тактики действий в неожиданно возникающих ситуациях.

*Практическая часть:* Создание различных ситуаций, которые могут возникать в процессе боя. Отработка и совершенствование практических умений действовать в неожиданно возникающих ситуациях.

### **Тема 5.6. Психологическая подготовка к спаррингу.**

*Теоретическая часть:* Психологическая подготовка к спаррингу с партнерами различной физической подготовки.

*Практическая часть:* Совершенствование спарринговой техники через спарринг с партнерами различной физической подготовки.

### **Тема 5.7. Спарринговая техника. Совершенствование техники свободного спарринга**

*Теоретическая часть:* Техника свободного спарринга. Перемещения, приемы. Техника защиты, умение «уходить» от удара, техника и точность удара, общая манера ведения боя. Приемы боя в структуре вариативной соревновательной техники. Требования к выполнению технических действий.

*Практическая часть:* Отработка и совершенствование техники свободного спарринга.

Стойки, передвижения, техника ударов руками и ногами. Тренировочные задания: имитация ударов руками и ногами, фиксируя конечное положение рук и ног. Действия нападения и обороны. Атака против защиты. Атака на сближение.

## **Тема 5.8. Спарринговая техника. Совершенствование техники модульного спарринга.**

*Теоретическая часть:* Технические элементы модульного спарринга. Манеры ведения поединка в наступательной и оборонительной стратегиях. Ведение боя в защитной тактике. Анализ техники ударов. Структура движения при проведении ударов. Структура ударов при выполнении боевых действий. Анализ техники защит.

*Практическая часть:* Отработка и совершенствование техники модульного спарринга. Стойки, передвижения, техника ударов руками и ногами. Тренировочные задания.

## **Тема 5.9. Психологическая и моральная подготовка к участию в соревнованиях.**

*Теоретическая часть:* Психологическая подготовка к участию в соревнованиях на разных площадках. Физическая, техническая, психологическая готовность. Общеразвивающие и специальные упражнения, способствующие развитию психических качеств

*Практическая часть:* выполнение специальные упражнения, способствующие развитию психических качеств.

## **VI Модуль. Тропа здоровья. (6 часов)**

### **Тема 6.1. Бег с препятствиями.**

*Теоретическая часть:* Комплекс тренировочных упражнений – бег с препятствиями на основе техники тхэквон-до: бег с преодолением барьеров, подъем в гору, бег по пересеченной местности.

*Практическая часть:* Выполнение комплекса тренировочных упражнений на основе техники тхэквон-до: бег с преодолением барьеров, подъем в гору, бег по пересеченной местности. Контроль физического состояния после нагрузки.

### **Тема 6.2. Бег по пересеченной местности.**

*Теоретическая часть:* Комплекс тренировочных упражнений – бег по пересеченной местности.

*Практическая часть:* Выполнение комплекса тренировочных упражнений: равномерный бег и бег с переменной интенсивностью, чередующийся с упражнениями скоростно-силового характера (упражнения с отягощениями, в парах и др.) и специально-подготовительными упражнениями (имитационными при передвижении «боем с тенью»)

### **Тема 6.3. Тропа здоровья в зеленой полосе.**

*Теоретическая часть:* Комплекс тренировочных упражнений: выполнение общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений в передвижении, легкоатлетические упражнения, силовые упражнения.

*Практическая часть:* Занятия с преимущественным использованием средств скоростно-силовой подготовки. 10-минутная разминка средней интенсивности в передвижении с обще подготовительными и специально-подготовительными упражнениями в течение 30–40 мин. Легкоатлетические упражнения – бег на 60–100 м, рывки со старта с пробеганием 20–30 м, прыжки в высоту, в длину с места, запрыгивание на разные предметы и соскоки. Упражнения с гантелями, с партнером на сопротивление – около 40 мин. Спарринг. Упражнения на расслабление.

## **VII Модуль. Интеллектуальные игры.**

### **Тема 7.1. Интеллектуальные игры. Шашки.**

*Теоретическая часть:* Развитие стратегического мышления и выработка тактических навыков учащихся через организацию интеллектуальных игр. Правила игры в шашки. Основные ходы. Выработка тактики игры.

*Практическая часть:* Организация турнира по шашкам в группе учащихся.

## **Тема 7.2. Интеллектуальные игры. Шахматы.**

*Теоретическая часть:* Развитие стратегического мышления и выработка тактических навыков учащихся через организацию интеллектуальных игр. Правила игры в шахматы. Основные ходы. Выработка тактики игры.

*Практическая часть:* Организация шахматного турнира в группе учащихся.

## **VIII Модуль. Спортивные игры.**

### **Тема 8.1. Организация игр на свежем воздухе. Спортивные игры.**

*Теоретическая часть:* Совершенствование специальных качеств учащихся: скоростные качества, ловкость, быстрота, координация, выносливость через организацию спортивных игр: футбол, баскетбол, волейбол. Правила игр.

*Практическая часть:* Организация спортивных игр на свежем воздухе: футбол, баскетбол, волейбол. Командные соревнования.

### **Тема 8.2. Организация игр на свежем воздухе. Эстафеты с препятствиями.**

*Теоретическая часть:* Совершенствование специальных качеств учащихся: скоростные и силовые качества, ловкость, быстрота, координация, выносливость через организацию эстафет с препятствиями.

*Практическая часть:* Организация эстафет с препятствиями на свежем воздухе. Командные соревнования.

## **XIII Аттестация учащихся. Промежуточная аттестация.**

### **Тема 9.1. Аттестация на соответствие 3 гып - синий пояс с красной полоской.**

*Теоретическая часть:* Знакомство с требованиями норматива уровня сложности 3 гып - синий пояс с красной полоской.

*Практическая часть:* сдача нормативов уровня сложности 3 гып - синий пояс с красной полоской. Физическая подготовка (количество отжиманий - 45, количество приседаний - 70, поднимание туловища лежа на спине -50), гибкость (шпагат-продольный, поперечный показать), техническая подготовка туль «Тэ-Гэ», спарринговая техника – свободный спарринг. Аттестация - Клубные соревнования «Сдача нормативов на пояса».

### **Тема 9.2. Аттестация на соответствие 2 гып - красный пояс.**

*Теоретическая часть:* Знакомство с требованиями норматива уровня сложности 2 гып - красный пояс.

*Практическая часть:* сдача нормативов уровня сложности 2 гып - красный пояс. Физическая подготовка (количество отжиманий-50, количество приседаний-80, поднимание туловища лежа на спине -60), гибкость, (шпагат продольный, поперечный показать), техническая подготовка туль «Хва-ран», спарринговая техника – модульный спарринг.

## **X. Итоговое занятие. 2 часа.**

Итоговое занятие. Анкетирование учащихся. Анализ результатов достижений учащихся. Техника безопасности.

## **Содержание учебного плана V года обучения.**

**Вводное занятие. 2 часа.** Знакомство с программой пятого года обучения. Анкетирование учащихся. Техника безопасности. Вводный инструктаж. Диагностика учащихся

## **II. Общефизическая подготовка учащихся. 8 часов**

Видеозанятие на тему: «Тренировки по тхэквондо»  
<https://zvideox.net/watch/id5G0VgXAjw/onlayn-trenirovka-thekvondo-cherez-veb-kameru-deny-1/>



### **Тема 1.1. Совершенствование двигательных качеств тхэквондистов.**

*Теоретическая часть:* Совершенствование двигательных качеств. Методика специализирования двигательных качеств и упражнения для развития физических качеств. Повышение двигательных возможностей для совершенствования спортивной техники. Методика Принципы составления комплексов общеразвивающих и специальных упражнений. *Практическая часть:* Составление комплексов общеразвивающих и специальных упражнений. Выполнение упражнений на совершенствование двигательных качеств.

### **Тема 1.2. Техники совершенствования скоростных способностей.**

*Теоретическая часть:* Техника выполнения упражнений с партнером. Скоростная, силовая выносливость.

*Практическая часть:* выполнение упражнений с партнером.

## **II. Специальная физическая подготовка учащихся. 22 часа**

Видеозанятие по теме: «Тренировки по тхэквондо» <https://shamaninclub.ru/materials/>

### **Тема 2.1. Совершенствование специальных физических качеств.**

*Теоретическая часть:* приемы совершенствования взрывной силы мышц ног, плечевого пояса, туловища, быстроты перемещения и сложной реакции, скоростной, прыжковой, игровой выносливости, акробатической и прыжковой ловкости, гибкости. Тренировка концентрации, обучение вхождению в специальные мобилизационные состояния.

Видеозанятие на тему: «Тренировка на развитие скоростно-силовой выносливости в тхэквондо»

### **Тема 2.2. Совершенствование скоростной силы.**

*Теоретическая часть:* развивающие силовые упражнения на гимнастических снарядах и, упражнений с отягощениями, в сопротивлении с партнером и т. д. Специальные упражнения. Скоростно-силовые упражнения с отягощениями различного веса, гимнастические упражнения в быстром отжимании в упоре, упражнения на растягивание механических и резиновых амортизаторов, упражнения рывкового и толчкового характера со штангой, силовыми блоками и т. п. Специально-подготовительные и специальные упражнения с отягощениями (свинцовыми утяжелителями, гантелями облегченного веса и др.): «бой с тенью», упражнения на мешках, лапах и других снарядах, усложненное выполнение имитационных упражнений в воде и т. п.

*Практическая часть:* Выполнение упражнений на совершенствование скоростной силы.

### **Тема 2.3. Соревновательная выносливость.**

*Теоретическая часть:* Методы совершенствования соревновательной выносливости: равномерный, переменный, повторный, интервальный, соревновательный, круговой.

*Практическая часть:* Выполнение комплексов на совершенствование скоростной силы.

### **Тема 2.4. Психологическая готовность в условиях соревновательной деятельности.**

*Теоретическая часть:* Психологическая подготовка и настрой перед соревнованиями. Способы отвлечения и расслабления. Психологическое воздействие в бою, стимуляцию волевых усилий, уменьшение напряженности. Объективная оценка своих возможностей и перспектив дальнейших выступлений. Мотивация на дальнейшее участие в соревнованиях.

*Практическая часть:* освоение упражнений на уменьшение напряженности, отвлечение и расслабление. Способы создания психологического настроя перед соревнованиями.

### **Тема 2.5. Техники восстановления организма после физической нагрузки.**

*Теоретическая часть:* Способы восстановления организма после тренировочных и соревновательных нагрузок. Нормализация физического и психического состояния,

«снятие» эмоций, напряженности. Снятие мышечного напряжения. Упражнения на релаксацию.

*Практическая часть:* освоение способов нормализации физического и психического состояния, способов восстановления организма после тренировочных и соревновательных нагрузок. Выполнение упражнений на восстановление и релаксацию.

### **III. Модуль. Базовые техники тхэквон-до. Комплексные движения туль. Теоретические основы техники. Учебно-тренировочные занятия. (114 часов)**

Видео-занятие по теме: «Тренировки по тхэквондо» <https://shamaninclub.ru/materials/>

Видеозанятие по теме: «Тренировки по тхэквондо» <https://shamaninclub.ru/materials/foot-kickings/>

Видео-занятие по теме: «Тренировки по тхэквондо»

#### **Тема 3.1. Изучение комплексного движения туля «Чун-Му» (30 движений).**

*Теоретическая часть:* Ознакомление с движениями туля «Чун-Му». Характеристики вариативности техники движений туля «Чун-Му». Объяснение назначения движений и особенностей техники их выполнения. Объяснение и демонстрация техники выполнения движений туля «Чун-Му».

*Практическая часть:* просмотр видео материала «Техники выполнения движений туля «Чун-Му».

#### **Тема 3.2. Изучение и отработка удара Ганнун со сонкаль нопундэ ап тэриги.**

*Теоретическая часть:* Изучение техники выполнения удара Ганнун со сонкаль нопундэ ап тэриги. Удар рукой, открытой ладонью на верхнем уровне. Объяснение и демонстрация техники выполнения Ганнун со сонкаль нопундэ ап тэриги.

*Практическая часть:* освоение и отработка удара Ганнун со сонкаль нопундэ ап тэриги. Овладение основной структурой движения. Приобретение умения свободного и точного выполнения техники удара Ганнун со сонкаль нопундэ ап тэриги. Формирование навыка выполнения удара.

#### **Тема 3.3. Изучение и отработка бокового удара в прыжке Твимио йопча чируги**

*Теоретическая часть:* Изучение техники выполнения бокового удара в прыжке Твимио йопча чируги. Удар ногой в прыжке на среднем уровне. Объяснение и демонстрация техники выполнения бокового удара в прыжке Твимио йопча чируги.

*Практическая часть:* освоение и отработка бокового удара в прыжке Твимио йопча чируги. Овладение основной структурой движения. Приобретение умения свободного и точного выполнения техники бокового удара в прыжке Твимио йопча чируги. Формирование навыка выполнения удара.

#### **Тема 3.4. Изучение и отработка блока нижней защиты Нюнча со пальмок наджундэ маки.**

*Теоретическая часть:* Изучение техники выполнения блока нижней защиты Нюнча со пальмок наджундэ маки. Объяснение и демонстрация техники выполнения блока нижней защиты Нюнча со пальмок наджундэ маки.

*Практическая часть:* освоение и отработка блока нижней защиты Нюнча со пальмок наджундэ маки. Овладение основной структурой движения. Приобретение умения свободного и точного выполнения блока нижней защиты Нюнча со пальмок наджундэ маки. Формирование навыка выполнения блока защиты.

#### **Тема 3.5. Изучение и отработка удара Ганнун со сонкаль дунг нопундэ ап тэриги.**

*Теоретическая часть:* Изучение техники выполнения удара Ганнун со сонкаль дунг нопундэ ап тэриги. Удар рукой, внутренней стороной ладни на верхнем уровне.

Объяснение и демонстрация техники выполнения удара Ганнун со сонкаль дунг нопундэ ап тэриги.

*Практическая часть:* освоение и отработка удара Ганнун со сонкаль дунг нопундэ ап тэриги. Овладение основной структурой движения. Приобретение умения свободного и точного выполнения техники удара Ганнун со сонкаль дунг нопундэ ап тэриги. Формирование навыка выполнения удара.

### **Тема 3.6. Изучение и отработка удара ногой Каундэ двитча чируги.**

*Теоретическая часть:* Изучение техники выполнения удара ногой Каундэ двитча чируги. Круговой задний удар на среднем уровне. Объяснение и демонстрация техники выполнения удара ногой Каундэ двитча чируги.

*Практическая часть:* освоение и отработка удара ногой Каундэ двитча чируги. Овладение основной структурой движения. Приобретение умения свободного и точного выполнения техники отработка удара ногой Каундэ двитча чируги. Формирование навыка выполнения удара.

### **Тема 3.7. Изучение и отработка блока Аннун со пальмок каундэ ап макки.**

*Теоретическая часть:* Изучение техники выполнения блока Аннун со пальмок каундэ ап макки – средний блок на внутренней стороне предплечья. Объяснение и демонстрация техники выполнения блока Аннун со пальмок каундэ ап макки.

*Практическая часть:* освоение и отработка блока Аннун со пальмок каундэ ап макки. Овладение основной структурой движения. Приобретение умения свободного и точного выполнения блока Аннун со пальмок каундэ ап макки. Формирование навыка выполнения блока.

### **Тема 3.8. Изучение и отработка удара рукой Аннун со дунг чумок нопундэ йоп тэриги.**

*Теоретическая часть:* Изучение техники выполнения удара рукой Аннун со дунг чумок нопундэ йоп тэриги. Удар рукой, тыльной стороной кулака на верхнем уровне. Объяснение и демонстрация техники выполнения удара рукой Аннун со дунг чумок нопундэ йоп тэриги.

*Практическая часть:* освоение и отработка удара рукой Аннун со дунг чумок нопундэ йоп тэриги. Овладение основной структурой движения. Приобретение умения свободного и точного выполнения техники удара рукой Аннун со дунг чумок нопундэ йоп тэриги. Формирование навыка выполнения удара.

### **Тема 3.9. Изучение и отработка блока Нюнча со кёча сонкаль момчо макки.**

*Теоретическая часть:* Изучение техники выполнения блока Нюнча со кёча сонкаль момчо макки. Скрещенный блок открытой ладонью на среднем уровне. Объяснение и демонстрация техники выполнения блока Нюнча со кёча сонкаль момчо макки.

*Практическая часть:* освоение и отработка блока Нюнча со кёча сонкаль момчо макки. Овладение основной структурой движения. Приобретение умения свободного и точного выполнения блока Нюнча со кёча сонкаль момчо макки. Формирование навыка выполнения блока.

### **Тема 3.10. Изучение и отработка блока Ганнун со санг сонбадак оллио макки.**

*Теоретическая часть:* Изучение техники выполнения блока Ганнун со санг сонбадак оллио макки. Двойной блок с открытой ладонью на верхнем уровне. Объяснение и демонстрация техники выполнения блока Ганнун со санг сонбадак оллио макки.

*Практическая часть:* освоение и отработка блока Ганнун со санг сонбадак оллио макки. Овладение основной структурой движения. Приобретение умения свободного и точного

выполнения блока Ганнун со санг сонбадак оллио макки. Формирование навыка выполнения блока.

### **Тема 3.11. Отработка техники выполнения комплексного движения туля «Чун-Му»**

*Теоретическая часть:* Поэтапная отработка всего комплекса движений туля «Чун-Му».

Постановка правильного дыхания. Концентрация групп мышц. Диаграмма движения.

*Практическая часть:* Отработка техники выполнения движений туля «Чун-Му».

Приобретение умения свободного и точного выполнения движений туля. Отработка навыка выполнения всего комплекса движений туля «Чун-Му».

### **Тема 3.12. Совершенствование комплексного движения туль «Чун-Му».**

*Практическая часть:* Совершенствование техники выполнения комплексного движения туль «Чун-Му».

### **Тема 3.13. Изучение комплексного движения туль «Кван- Ге» (39 движений).**

*Теоретическая часть:* Ознакомление с движениями туля «Кван- Ге». Объяснение назначения движений и особенностей техники их выполнения. Объяснение и демонстрация техники выполнения движений туля «Кван- Ге».

*Практическая часть:* просмотр видео материала «Техники выполнения движений туля «Кван- Ге».

### **Тема 3.14. Изучение и отработка блока Двитбаль со сонкаль нопундэ дэби макки.**

*Теоретическая часть:* Изучение техники выполнения блока Двитбаль со сонкаль нопундэ дэби макки. Двойной блок кулак на верхнем уровне. Объяснение и демонстрация техники выполнения блока Двитбаль со сонкаль нопундэ дэби макки.

*Практическая часть:* освоение и отработка блока Двитбаль со сонкаль нопундэ дэби макки. Овладение основной структурой движения. Приобретение умения свободного и точного выполнения блока Двитбаль со сонкаль нопундэ дэби макки. Формирование навыка выполнения стойки.

### **Тема 3.15. Изучение и отработка стойки Нарани со ханульсон.**

*Теоретическая часть:* Изучение техники выполнения стойки Нарани со ханульсон. Ноги на ширине плеч, руки открытыми ладонями на уровне лица. Объяснение и демонстрация техники выполнения стойки Нарани со ханульсон.

*Практическая часть:* освоение и отработка стойки Нарани со ханульсон. Овладение основной структурой движения. Приобретение умения свободного и точного выполнения стойки Нарани со ханульсон. Формирование навыка выполнения стойки.

### **Тема 3.16. Изучение и отработка удара Ганнун со движибо хируги.**

*Теоретическая часть:* Изучение техники выполнения удара Ганнун со движибо хируги. Удар вперед двумя руками одновременно на среднем уровне. Объяснение и демонстрация техники выполнения удара Ганнун со движибо хируги.

*Практическая часть:* освоение и отработка удара Ганнун со движибо хируги. Овладение основной структурой движения. Приобретение умения свободного и точного выполнения техники выполнения удара Ганнун со движибо хируги. Формирование навыка выполнения удара.

### **Тема 3.17. Изучение и отработка стойки двойной шаг вперед.**

*Теоретическая часть:* Изучение техники выполнения стойки двойной шаг вперед. Руки на уровне пояса, сжаты в кулак. Выполняется двойной шаг вперед. Фиксируется. Объяснение и демонстрация техники выполнения стойки двойной шаг вперед.

*Практическая часть:* освоение и отработка стойки двойной шаг вперед. Овладение основной структурой движения. Приобретение умения свободного и точного выполнения техники стойки двойной шаг вперед. Формирование навыка выполнения стойки.

### **Тема 3.18. Изучение и отработка блока Ганнун со сонбадак оллио макки.**

*Теоретическая часть:* Изучение техники выполнения блока Ганнун со сонбадак оллио макки. Одна рука на среднем уровне ладонью вперед, вторая рука на уровне пояса. Объяснение и демонстрация техники выполнения блока Ганнун со сонбадак оллио макки.

*Практическая часть:* освоение и отработка блока Ганнун со сонбадак оллио макки. Овладение основной структурой движения. Приобретение умения свободного и точного выполнения техники блока Ганнун со сонбадак оллио макки. Формирование навыка выполнения блока.

### **Тема 3.19. Изучение и отработка удара рукой Моа со йоп чумок нэрио тэриги.**

*Теоретическая часть:* Изучение техники выполнения удара рукой Моа со йоп чумок нэрио тэриги. Удар рукой сверху вниз, кулак закрыт. Объяснение и демонстрация техники выполнения удара рукой Моа со йоп чумок нэрио тэриги.

*Практическая часть:* освоение и отработка удара рукой Моа со йоп чумок нэрио тэриги. Овладение основной структурой движения. Приобретение умения свободного и точного выполнения техники удара рукой Моа со йоп чумок нэрио тэриги. Формирование навыка выполнения удара.

### **Тема 3.20. Изучение и отработка удара ногой Бакуро нулло чаги.**

*Теоретическая часть:* Изучение техники выполнения удара ногой Бакуро нулло чаги. Удар ногой на уровне колен. Объяснение и демонстрация техники выполнения удара ногой Бакуро нулло чаги.

*Практическая часть:* освоение и отработка удара ногой Бакуро нулло чаги. Овладение основной структурой движения. Приобретение умения свободного и точного выполнения техники удара ногой Бакуро нулло чаги. Формирование навыка выполнения удара.

### **Тема 3.21. Изучение и отработка удара ногой Ёнсок чаги.**

*Теоретическая часть:* Изучение техники выполнения удара ногой Ёнсок чаги. Двойной боковой удар, делается друг за другом: первый удар на нижнем уровне, второй удар на среднем уровне. Объяснение и демонстрация техники выполнения удара ногой Ёнсок чаги.

*Практическая часть:* освоение и отработка удара ногой Ёнсок чаги. Овладение основной структурой движения. Приобретение умения свободного и точного выполнения техники удара ногой Ёнсок чаги. Формирование навыка выполнения удара.

### **Тема 3.22. Изучение и отработка блока защиты Ганнун со пальмок наджундэ бандэ макки.**

*Теоретическая часть:* Изучение техники выполнения блока защиты Ганнун со пальмок наджундэ бандэ макки. Нижняя защита наружной стороной предплечья. Объяснение и демонстрация техники выполнения блока защиты Ганнун со пальмок наджундэ бандэ макки.

*Практическая часть:* освоение и отработка у блока защиты Ганнун со пальмок наджундэ бандэ макки. Овладение основной структурой движения. Приобретение умения свободного и точного выполнения техники блока защиты Ганнун со пальмок наджундэ бандэ макки. Формирование навыка выполнения блока.

### **Тема 3.23. Изучение и отработка удара рукой Ганнун со нопундэ бандэ чируги.**

*Теоретическая часть:* Изучение техники выполнения удара рукой Ганнун со нопундэ бандэ чируги... Удар кулаком на уровне глаз. Объяснение и демонстрация техники выполнения удара рукой Ганнун со нопундэ бандэ чируги.

*Практическая часть:* освоение и отработка удара рукой Ганнун со нопундэ бандэ чируги. Овладение основной структурой движения. Приобретение умения свободного и точного

выполнения техники удара рукой Ганнун со нопундэ бандэ чируги. Формирование навыка выполнения удара.

**Тема 3.24. Изучение и отработка движения – поворот после двойного шага вперед.**

*Теоретическая часть:* Изучение техники выполнения движения – поворот после двойного шага вперед. Выполняется два шага вперед и поворот на 180 градусов. Руки ставятся в двойной блок на среднем уровне. Объяснение и демонстрация техники выполнения движения – поворот после двойного шага вперед.

*Практическая часть:* освоение и отработка движения – поворот после двойного шага вперед. Овладение основной структурой движения. Приобретение умения свободного и точного выполнения техники движения – поворот после двойного шага вперед.

Формирование навыка выполнения движения.

**Тема 3.25. Отработка техники выполнения комплексного движения туля «Кван -Ге».**

*Теоретическая часть:* Поэтапная отработка всего комплекса движений туля «Кван -Ге». Постановка правильного дыхания. Концентрация групп мышц. Диаграмма движения.

*Практическая часть:* Отработка техники выполнения движений туля «Кван -Ге». Приобретение умения свободного и точного выполнения движений туля. Отработка навыка выполнения всего комплекса движений туля «Кван -Ге».

**Тема 3.26. Совершенствование комплексного движения туль «Кван -Ге».**

*Практическая часть:* Совершенствование техники выполнения комплексного движения туль «Кван -Ге».

**IV Модуль. Здоровье сбережение. 6 часов.**

**Тема 4.1. Естественные факторы укрепления здоровья и повышения работоспособности.**

*Теоретическая часть:* Естественные силы природы и гигиенические факторы. Благоприятные условия внешней среды и их влияние на качество выполнения физических упражнений. Вспомогательные средства физического совершенствования. Построение самостоятельного тренировочного процесса.

**Тема 4.2. Страховка и самостраховка. Специальные упражнения.**

*Практическая часть:* применение навыков страховки и самостраховки в учебно-тренировочном процессе. Самоконтроль.

**Тема 4.3. Предупреждение травматизма**

*Теоретическая часть:* Требования и правила, направленные на предупреждение травм на занятиях тхэквон-до. Способы предупреждению травм на занятиях.

*Практическая часть:* соблюдение правил по предупреждению травматизма в учебно-тренировочном процессе.

**V Модуль. Техничко-тактическая подготовка. Спарринговые занятия. (42 часа)**

**Тема 5.1. Развитие стратегического мышления и выработка тактических навыков.**

*Теоретическая часть:* Техники боя. Маневры и маневрирование. Индивидуальная, базовая техника.

**Тема 5.2. Маневрирование. Тактическое значение маневрирования.**

*Теоретическая часть:* Технические действия в спарринге. Тактические основы ведения спарринга. Определяющие тактика ведения боя. Действия на дальней дистанции: маневрирование, подготовительные действия (ложные и обманные), завершение атак, защиты и ответные действия.

*Практическая часть:* Отработка специальных упражнений маневрирующих действий. Совершенствование способов передвижения и двигательного механизма ударов и защит.

### **Тема 5.3. Отработка тактики ухода от удара.**

*Теоретическая часть:* Совершенствование тактических действий. Особенности ведения боевых действий защит подставками, блокировками, уклонами, уход на дальнюю дистанцию, защитные действия. Тактика ведения боя: действия на ближней, средней и дальней дистанции.

*Практическая часть:* отработка и совершенствование тактики ухода от удара: блокировка, уклоны, уход со скольжением, уход на дальнюю дистанцию, защитные действия.

### **Тема 5.4. Техника атакующих действий.**

*Теоретическая часть:* Разбор условий применения техники атакующих действий. Приемы защиты.

*Практическая часть:* Отработка и совершенствование приемов и техники атакующих и защитных действий. Умение прогнозировать нападающие действия соперника, предугадывая их развитие, опережать действие соперника. Приемы защиты: перемещение тела и сохранение устойчивости, уклонение от ударов соперника, отражение ударов, встречные и ответные удары руками и ногами.

### **Тема 5.5. Действия в неожиданно возникающих ситуациях**

*Теоретическая часть:* Разбор конкретных ситуаций, возникающих в процессе боя. Правила выбора тактики действий в неожиданно возникающих ситуациях.

*Практическая часть:* Создание различных ситуаций, которые могут возникать в процессе боя. Отработка и совершенствование практических умений действовать в неожиданно возникающих ситуациях.

### **Тема 5.6. Психологическая подготовка к спаррингу.**

*Теоретическая часть:* Психологическая подготовка к спаррингу с партнерами различной физической подготовки.

*Практическая часть:* Совершенствование спарринговой техники через спарринг с партнерами различной физической подготовки.

### **Тема 5.7. Спарринговая техника. Совершенствование техники свободного спарринга**

*Теоретическая часть:* Техника свободного спарринга. Перемещения, приемы. Техника защиты, умение «уходить» от удара, техника и точность удара, общая манера ведения боя. Приемы боя в структуре вариативной соревновательной техники. Требования к выполнению технических действий.

*Практическая часть:* Отработка и совершенствование техники свободного спарринга. Стойки, передвижения, техника ударов руками и ногами. Тренировочные задания: имитация ударов руками и ногами, фиксируя конечное положение рук и ног. Действия нападения и обороны. Атака против защиты. Атака на сближение.

### **Тема 5.8. Спарринговая техника. Совершенствование техники модульного спарринга.**

*Теоретическая часть:* Технические элементы модульного спарринга. Манеры ведения поединка в наступательной и оборонительной стратегиях. Ведение боя в защитной тактике. Анализ техники ударов. Структура движения при проведении ударов. Структура ударов при выполнении боевых действий. Анализ техники защит.

*Практическая часть:* Отработка и совершенствование техники модульного спарринга. Стойки, передвижения, техника ударов руками и ногами. Тренировочные задания.



### **Тема 5.9. Изучение и отработка спарринга «один на один».**

*Теоретическая часть:* Изучение и отработка спарринга «один на один». Перемещения, приемы. Техника защиты, умение «уходить» от удара, точность удара, общая манера ведения боя. Требования к выполнению технических действий.

*Практическая часть:* Отработка и совершенствование техники спарринга «один на один». Стойки, передвижения, техника ударов руками и ногами. Тренировочные задания: имитация ударов руками и ногами. Действия нападения и обороны. Атака против защиты. Атака на сближение.

### **Тема 5.10. Изучение и отработка спарринга «один против двоих».**

*Теоретическая часть:* Изучение и отработка спарринга «один против двоих». Перемещения, приемы. Техника защиты, умение «уходить» от удара, точность удара. Особенности ведения боя с двумя противниками: распределение внимания, ведение боя с одним противником, применение специальных приемов. Требования к выполнению технических действий.

*Практическая часть:* Отработка и совершенствование техники спарринга «один против двоих». Стойки, передвижения, техника ударов руками и ногами. Тренировочные задания: имитация ударов руками и ногами. Действия нападения и обороны. Атака против защиты. Атака на сближение.

### **Тема 5.11. Психологическая и моральная подготовка к участию в соревнованиях.**

*Теоретическая часть:* Психологическая подготовка к участию в соревнованиях на разных площадках. Характеристика показателей готовности к участию в соревнованиях: физическая, техническая, психологическая. Специальные упражнения, способствующие развитию психических качеств.

## **VI Модуль. Тропа здоровья. (6часов)**

### **Тема 6.1. Бег с препятствиями. Бег по пересеченной местности.**

*Теоретическая часть:* Комплекс тренировочных упражнений – бег с препятствиями на основе техники тхэквон-до. Комплекс тренировочных упражнений – бег по пересеченной местности.

*Практическая часть:* Выполнение комплекса тренировочных упражнений на основе техники тхэквон-до: Выполнение комплекса тренировочных упражнений: равномерный бег и бег с переменной интенсивностью, чередующийся с упражнениями скоростно-силового характера (упражнения с отягощениями, в парах и др.) и специально-подготовительными упражнениями (имитационными при передвижении «боем с тенью»).

### **Тема 6.2. Бег с выполнением специальных упражнений. Бег с утяжелителями.**

*Практическая часть:* Выполнение комплекса тренировочных упражнений: бег и бег с переменной интенсивностью, чередующийся с упражнениями скоростно-силового характера (упражнения с отягощениями, в парах и др.)

### **Тема 6.3. Тропа здоровья в зеленой полосе.**

*Теоретическая часть:* Комплекс тренировочных упражнений: выполнение общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений в передвижении, легкоатлетические упражнения, силовые упражнения.

*Практическая часть:* Занятия с преимущественным использованием средств скоростно-силовой подготовки. 10-минутная разминка средней интенсивности в передвижении с обще подготовительными и специально-подготовительными упражнениями в течение 30–40 мин. Легкоатлетические упражнения – бег на 60–100 м, рывки со старта с пробеганием 20–30 м, прыжки в высоту, в длину с места, запрыгивание на разные предметы и соскоки.



Упражнения с гантелями, с партнером на сопротивление – около 40 мин. Спарринг.  
Упражнения на расслабление.

### **VII Модуль. Интеллектуальные игры. (4 часа)**

#### **Тема 7.1. Интеллектуальные игры. Шашки.**

*Теоретическая часть:* Развитие стратегического мышления и выработка тактических навыков учащихся через организацию интеллектуальных игр. Правила игры в шашки. Основные ходы. Выработка тактики игры.

*Практическая часть:* Организация турнира по шашкам в группе учащихся.

#### **Тема 7.2. Интеллектуальные игры. Шахматы.**

*Теоретическая часть:* Развитие стратегического мышления и выработка тактических навыков учащихся через организацию интеллектуальных игр. Правила игры в шахматы. Основные ходы. Выработка тактики игры.

*Практическая часть:* Организация шахматного турнира в группе учащихся.

### **VIII Модуль. Спортивные игры. (6 часов)**

#### **Тема 8.1. Организация игр на свежем воздухе. Спортивные игры.**

*Теоретическая часть:* Совершенствование специальных качеств учащихся: скоростные качества, ловкость, быстрота, координация, выносливость через организацию спортивных игр: футбол, баскетбол, волейбол. Правила игр.

*Практическая часть:* Организация спортивных игр на свежем воздухе: футбол, баскетбол, волейбол. Командные соревнования.

#### **Тема 8.2. Организация игр на свежем воздухе. Эстафеты с препятствиями.**

*Теоретическая часть:* Совершенствование специальных качеств учащихся: скоростные и силовые качества, ловкость, быстрота, координация, выносливость через организацию эстафет с препятствиями.

*Практическая часть:* Организация эстафет с препятствиями на свежем воздухе. Командные соревнования.

### **XIII Аттестация учащихся. Аттестация по завершении освоения программ**

#### **Тема 9.1. Аттестация на соответствие 1 гып - красный пояс с черной полоской.**

*Теоретическая часть:* Знакомство с требованиями норматива уровня сложности 1 гып - красный пояс с черной полоской.

*Практическая часть:* сдача нормативов уровня сложности красный пояс с черной полоской. Физическая подготовка (количество отжиманий - 55, количество приседаний - 90, поднятие туловища лежа на спине -70), гибкость (шпагат-продольный поперечный показать), техническая подготовка тули «Чун-Му» и «Кван -Ге», спарринговая техника: спарринг «один на один», «один против двоих». Аттестация - Клубные соревнования «Сдача нормативов на пояса».

### **X. Итоговое занятие. 2 часа.**

Итоговое занятие. Анкетирование учащихся. Анализ результатов достижений учащихся. Техника безопасности.

### **Планируемые результаты освоения программы**

Знать:

- базовые термины и понятия;
- требования трех уровней сложности по физической подготовке, гибкости, технической подготовке, спарринговой технике;
- базовые тули и комплексные движения тхэкво-до;
- технику ведения боя, технику спарринга;

- правила техники безопасности;

Уметь:

- технически правильно выполнять базовые тули и комплексные движения тхэквон-до;
- выполнять нормативы на пояса: «10 гып», «9 гып», «8 гып» 7 гып», «6 гып» 5 гып – зеленый пояс с синей полоской, «4 гып», «3 гып», «2 гып» уровня сложности, «1 гып» уровня сложности;
- владеть навыком применять полученные знания умениями в практической самостоятельной деятельности и специально созданных ситуациях.

## **РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **2.1. Организационно - педагогические условия реализации программы.**

Занятия проводятся в спортивном зале соответствующем требованиям СаПиН. (При дистанционном обучении занятия проводятся с использованием информационно – дистанционных технологий: видеоконференции, вебинары). Площадь зала соответствует норме. Помещение проветривается, проводится влажная уборка перед началом каждого занятия, соблюдается питьевой и температурный режим. В спортивном зале имеется естественное и искусственное освещение. Имеется раздевалка, комната гигиены и комната для хранения спортивного оборудования, необходимого для проведения занятий. Имеется снаряжение и оборудование: гимнастические маты, индивидуальные коврики, шведская стенка, скамейки, перекладины, спортивный инвентарь: гимнастические палки, скакалки, мячи. Имеется Уголок техники безопасности, содержащий инструкции по охране здоровья учащихся, специальная методическая литература для педагога: Программа спортивной подготовки для детско – юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва «Тхэквондо ИТФ», необходимый наглядный материал.

Учащиеся занимаются в специальной экипировке. Обязательная экипировка: шлем с закрытым затылком и макушкой, перчатки с закрытыми пальцами и открытой ладонью, футы с закрытой пяткой, капа, паховая раковина, для девушек обязательен нагрудный бандаж; необязательной экипировкой являются накладки на предплечье и голень. Спарринг проводится на даянге (спортивная площадка) 9х9 кв. м из современных материалов. К соревнованиям допускаются тхэквондисты, прошедшие медицинский осмотр, их делят на соревновательные подгруппы согласно возрастным категориям, весу, определяющих примерно одинаковое соотношение сил состязающихся.

### **2.2. Формы аттестации /контроля**

С целью выявления уровня усвоения учащимися разделов программы проводится текущий контроль в различных формах: опрос, сдача контрольных нормативов, зачёт, турниры; самостоятельная работа, тестирование, анкетирование, контрольные задания, защита проектов.

С целью выявления уровня освоения программы проводится аттестация учащихся. Промежуточная аттестация проводится ежегодно в апреле месяце. Аттестация по завершении освоения программы проводится по курсу обучения по программе для выпускников в мае месяце. Формы аттестации: сдача контрольных нормативов на пояс, тестирование, соревнования, зачет, спарринг.

### Содержание аттестации учащихся I год обучения.

Аттестация на соответствие требованиям желтого пояса

- Аттестация учащихся по темам первого года обучения.
- Знакомство с требованиями трех уровней сложности по физической подготовке, гибкости, технической подготовке, спарринговой технике.
- Клубные соревнования «Сдача нормативов на пояса» «10 гып - белый пояс»; «9 гып-белый пояс с желтой полоской»; «8 гып - желтый пояс».
- Аттестация на соответствие требованиям желтого пояса

Аттестация учащихся I года.

Клубные соревнования «Сдача нормативов на пояса»  
Уровень сложности «10 гып- белый пояс»

	Гибкость	Физическая подготовка	Техническая подготовка	Спарринговая
1	Шпагат (продольный, поперечный)	Демонстрация выполнения	«Круг ученика»	Трех шаговый спарринг
2	Подвижность в плечевом суставе.	Количество отжиманий- 15	Саджу Чируги	-
3	Подвижность позвоночного столба (мостик )	Поднимание туловища лежа на спине -20	Саджу Макки	-
4	Подвижность в коленных суставах	Количество приседаний -30		-

Клубные соревнования «Сдача нормативов на пояса»  
Уровень сложности «9 гып- белый пояс с желтой полосой»

	Гибкость	Физическая подготовка	Техническая подготовка	Спарринговая
1	Шпагат (продольный, поперечный)	Демонстрация выполнения	«Круг ученика»	Трех шаговый спарринг
2	Подвижность в плечевом суставе	Количество отжиманий- 20	Саджу Чируги	
3	Подвижность позвоночного столба (мостик )	Поднимание туловища лежа на спине -25	Саджу Макки	
4	Подвижность в коленных суставах	Количество приседаний -35	Туль «Чон-Джи»	

Аттестация на соответствие требованиям желтого пояса.

Клубные соревнования «Сдача нормативов на пояса».  
Уровень сложности «8 гып – желтый пояс»

	Гибкость	Физическая подготовка	Техническая подготовка	Спарринговая
1	Шпагат (продольный, поперечный)	Демонстрация выполнения	«Круг ученика»	Трех шаговый спарринг
2	Подвижность в плечевом суставе	Количество отжиманий- 25	Саджу Чируги	Двух шаговый спарринг

3	Подвижность позвоночного столба (мостик )	Поднимание туловища лежа на спине -30	Саджу Макки	
4	Подвижность в коленных суставах	Количество приседаний -40	Туль «Чон-Джи»	

### **Содержание аттестации учащихся II год обучения.**

Аттестация на соответствие требованиям желтого пояса с зеленой полоской.

Содержание:

- Аттестация учащихся по темам второго года обучения.
- Знакомство с требованиями уровня сложности «7 гып- желтый пояс с зеленой полоской»: физическая подготовка (количество отжиманий - 10, количество приседаний - 25, пресс-20), гибкость (шпагат- продольный поперечный показать), техническая подготовка туль «До сан», спарринговая техника одношаговый спарринг.
- Клубные соревнования «Сдача нормативов на пояса».
- Аттестация на соответствие требованиям желтого пояса с зеленой полоской.
- Знакомство с требованиями уровня сложности «6 гып- зеленый пояс»: физическая подготовка (количество отжиманий-15 количество приседаний-30 пресс-30), гибкость, (шпагат -продольный поперечный показать), техническая подготовка туль «Вон-хё», спарринговая техника – трешаговый спарринг.
- Аттестация на соответствие требованиям зеленого пояса.
- Аттестация на соответствие требованиям зеленого пояса с синей полоской. Знакомство с требованиями уровня сложности «5 гып- зеленый пояс с синей полоской» физическая подготовка: количество отжиманий - 45, количество приседаний - 65, поднимание туловища лежа на спине -50, гибкость (шпагат- продольный поперечный показать), техническая подготовка туль «Юль-Гок», спарринговая техника свободный спарринг.
- Клубные соревнования «Сдача нормативов на пояса»

**Аттестация на соответствие требованиям желтый пояс с зеленой полоской**

**Клубные соревнования «Сдача нормативов на пояса».**

**Уровень сложности «7 гып – желтый пояс с зеленой полоской»**

№ п/п	Гибкость	Физическая подготовка	Техническая подготовка	Спарринговая
1	Шпагат (продольный, поперечный)	Демонстрация выполнения	«Круг ученика»	Трех шаговый спарринг
2	Подвижность в плечевом суставе	Количество отжиманий- 30	Саджу макки	
3	Подвижность позвоночного столба (мостик )	Поднимание туловища лежа на спине -35	Туль «Чон-Джи»	
4	Подвижность в коленных суставах	Количество приседаний -45	Туль «Дан-Гун»	

**Аттестация на соответствие требованиям зеленый пояс**  
**Клубные соревнования «Сдача нормативов на пояса».**  
**Уровень сложности «6 гып – зеленый пояс**

№ п/п	Гибкость	Физическая подготовка	Техническая подготовка	Спарринговая
1	Шпагат (продольный, поперечный)	Демонстрация выполнения	«Круг ученика»	Трех шаговый спарринг
2	Подвижность в плечевом суставе	Количество отжиманий- 35	Саджу Чируги	Двух шаговый спарринг
3	Подвижность позвоночного столба (мостик )	Поднимание туловища лежа на спине -40	Саджу макки	
4	Подвижность в коленных суставах	Количество приседаний -50	Туль «Чон-Джи»	

**Аттестация на соответствие требованиям зеленый пояс с синей полоской**  
**Клубные соревнования «Сдача нормативов на пояса».**  
**Уровень сложности «5 гып – зеленый пояс с синей полоской**

	Гибкость	Физическая подготовка	Техническая подготовка	Спарринговая
1	Шпагат (продольный, поперечный)	Демонстрация выполнения	«Круг ученика»	Трех шаговый спарринг
2	Подвижность в плечевом суставе	Количество приседаний – 45	Саджу Чируги	Двух шаговый спарринг
3	Подвижность позвоночного столба (мостик)	Поднимание туловища лежа на спине – 50	Саджу макки	
4	Подвижность в коленных суставах	Количество приседаний - 60	Туль «Чон-Джи»	
5			Туль «Дан-Гун»	
6			Туль «До-Сан»	Одношаговый спарринг
7			Туль «Вон-хё»	Полусвободный спарринг
8			Туль «Юль-Гок»	Свободный спарринг

**Содержание аттестации учащихся III год обучения.**

Аттестация на соответствие требованиям синего пояса.

- Аттестация учащихся по темам третьего года обучения.
- Аттестация на соответствие требованиям синего пояса. Знакомство с требованиями определенного уровня сложности «4 гып - синий пояс»: физическая подготовка (количество отжиманий-55, количество приседаний-75, поднимание туловища лежа на спине-50), гибкость, (шпагат-продольный поперечный показать), техническая подготовка туль «Вон-хё», спарринговая техника – свободный спарринг.
- Аттестация на соответствие требованиям синего пояса. Знакомство с требованиями уровня сложности «4 гып - синий пояс»: физическая подготовка, гибкость, техническая подготовка, спарринговая техника.

### Аттестация на соответствие требованиям синий пояс

**Клубные соревнования «Сдача нормативов на пояса». Уровень сложности «4 гып – синий пояс»**

	Гибкость	Физическая подготовка	Техническая подготовка	Спарринговая
1	Шпагат (продольный, поперечный)	Демонстрация выполнения	«Круг ученика»	Трех шаговый спарринг
2	Подвижность в плечевом суставе	Количество приседаний – 55	Саджу Чируги	Двух шаговый спарринг
3	Подвижность позвоночного столба (мостик )	Поднимание туловища лежа на спине – 65	Саджу макки	
4	Подвижность в коленных суставах	Количество приседаний -70	Туль «Чон-Джи»	
5			Туль «До-Сан»	Трех шаговый спарринг
6			Туль «Вон-хё»	Полусвободный спарринг
7			Туль «Юль-Гок»	Свободный спарринг
8			Туль «Чун-Гун»	

### Содержание аттестации учащихся IV год обучения.

Содержание: Аттестация на соответствие требованиям 3 гып - синий пояс с красной полоской.

- Аттестация учащихся по темам четвертого года обучения на соответствие требованиям синего пояса с красной полоской. Знакомство с требованиями уровня сложности «3 гып - синий пояс с красной полоской». Нормативы: физическая подготовка (количество отжиманий-45, количество приседаний-70, поднимание туловища лежа на спине-50), гибкость, шпагат продольный поперечный (показать), техническая подготовка туль «Тэ-Гэ», спарринговая техника – свободный спарринг.
- Аттестация на соответствие требованиям красного пояса. Знакомство с требованиями уровня сложности «2 гып - красный пояс». Нормативы: физическая подготовка (количество отжиманий-50, количество приседаний-80, поднимание туловища лежа на спине-60), гибкость, шпагат продольный поперечный (показать), техническая подготовка туль «Хва-Ран», спарринговая техника – модульный спарринг.

### Аттестация на соответствие требованиям синий пояс с красной полоской.

Клубные соревнования «Сдача нормативов на пояса».

Уровень сложности «3 гып – синий пояс с красной полоской»,

п/п	Гибкость	Физическая подготовка	Техническая подготовка	Спарринговая
1	Шпагат (продольный, поперечный)	Демонстрация выполнения	Туль «Тэ-Гэ»	Свободный спарринг
2	Подвижность в плечевом суставе	Количество отжиманий - 45		
3	Подвижность позвоночного столба	Поднимание туловища лежа на спине – 50		
4	Подвижность в коленных суставах	Количество приседаний - 70		

**Аттестация на соответствие требованиям синий пояс с красной полоской.**

Клубные соревнования «Сдача нормативов на пояса».

Уровень сложности «2 гып – красный пояс»

п/п	Гибкость	Физическая подготовка	Техническая подготовка	Спарринговая
1	Шпагат (продольный, поперечный)	Демонстрация выполнения	Туль «Хва-ран»	Модульный спарринг
2	Подвижность в плечевом суставе	Количество отжиманий -50		
3	Подвижность позвоночного столба	Поднимание туловища лежа на спине – 60		
4	Подвижность в коленных суставах	Количество приседаний -80		

**Содержание аттестации учащихся V год обучения.**

Содержание: Аттестация на соответствие требованиям 1 гып - красный пояс с черной полоской.

- Аттестация учащихся по темам пятого года обучения на соответствие требованиям красный пояс с черной полоской. Знакомство с требованиями уровня сложности 1 гып - красный пояс с черной полоской.
- Нормативы: физическая подготовка (количество отжиманий-55, количество приседаний-90, поднимание туловища лежа на спине-70), гибкость, шпагат продольный, поперечный (показать), техническая подготовка туль «Чун-Му», «Кван-Ге», спарринговая техника – спарринг «один на один», «один против двоих».

**Аттестация на соответствие требованиям синий пояс с красной полоской.**

Клубные соревнования «Сдача нормативов на пояса».

Уровень сложности «1 гып – красный пояс с черной полоской»

п/п	Гибкость	Физическая подготовка	Техническая подготовка	Спарринговая
1	Шпагат (продольный, поперечный)	Демонстрация выполнения	«Чун-Му»	Спарринг «один на один»
2	Подвижность в плечевом суставе	Количество отжиманий -55	«Кван-Ге»	Спарринг «один против двоих»
3	Подвижность позвоночного столба	Поднимание туловища лежа на спине – 70		
4	Подвижность в коленных суставах	Количество приседаний -90		

## Оценочные материалы

№ п.п	Раздел / Темы	Вид контроля	Дата проведения	Форма диагностики, оценочных средств, название
<b>1 год обучения</b>				
1	Вводное занятие	Диагностика	Сентябрь	Тест «Здоровый образ жизни» Рассылка на электронную почту
2	Спорт в жизни человека	Текущий контроль	Ноябрь	Зачет по разделу «Шпагат (продольный, поперечный)» Рассылка заданий на электронную почту
3	Основа тхэквондо.	Текущий контроль	Декабрь	Зачет. Рассылка на электронную почту
4	Технико-тактическая подготовка.	Промежуточная аттестация	Январь	Зачет по разделу Саджу Чируги
5	Действия и передвижения спортсмена по даянге. Действия нападения и обороны.	Текущий контроль	Март	Зачет по разделу Саджу Макки
6	Специальная физическая подготовка. Удары и защита. Техника и тактика ведение боя	Промежуточная аттестация	Апрель	Тестирование. Клубные соревнования «Сдача нормативов на пояса» «10 гып - белый пояс»; «9 гып- белый пояс с желтой полоской»; «8 гып - желтый пояс».
<b>2 год обучения</b>				
6	Вводное занятие	Диагностика	Сентябрь	Тест «Особенности Восточного боевого искусства» Рассылка на электронную почту
7	Спорт в жизни человека. Спортивные достижения РФ и РТ	Текущий контроль	Ноябрь	Зачет. Рассылка на электронную почту
8	Тхэквондо и здоровый образ жизни	Текущий контроль	Январь	Зачет.
9	Технико – тактическое мастерство	Текущий контроль	Март	Зачет по разделу «Требования уровня сложности «7 гып- желтый пояс с зеленой полоской»: физическая подготовка (количество отжиманий -10, количество приседаний - 25, пресс-20), гибкость (шпагат-



				продольный поперечный показать), техническая подготовка туль «До сан», спарринговая техника одношаговый спарринг.
10	Действия и передвижения тхэквондиста	Текущий контроль	Апрель	Аттестация на соответствие требованиям зеленого пояса с синей полоской. Знакомство с требованиями уровня сложности «5 гып- зеленый пояс с синей полоской» физическая подготовка: количество отжиманий - 45, количество приседаний - 65, поднимание туловища лежа на спине -50, гибкость (шпагат продольный поперечный показать), техническая подготовка туль «Юль-Гок», спарринговая техника свободный спарринг.
11	Техника и тактика ведение боя	Промежуточн ая аттестация	Апрель	Зачет по теме «Особенности организации и проведения спаррингов. Трехшаговый спарринг». Клубные соревнования «Сдача нормативов на пояса».

### 3-5 год обучения

1	Вводное занятие	Диагностика	Сентябрь	Трехшаговый спарринг
2	Спорт в жизни человека	Текущий контроль	Ноябрь	Техника выполнения Саджу Чируги
3	Основа тхэквондо.	Текущий контроль	Декабрь	Двухшаговый спарринг. Техника выполнения Саджу макки
4	Технико- тактическая подготовка.	Текущий контроль	Январь	Одношаговый спарринг. Выполнение техники Туль «Чон-Джи»
5	Действия и передвижения спортсмена по даянге. Действия нападения и обороны.	Текущий контроль	Март	Одношаговый спарринг. Выполнение техники Туль «До- Сан»
6	Специальная физическая подготовка. Удары и защита. Техника и тактика ведение боя	Промежуточная аттестация	Апрель	Аттестация на соответствие требованиям синего пояса. Знакомство с требованиями уровня сложности «4 гып - синий пояс»: физическая подготовка, гибкость, техническая подготовка, спарринговая техника.

7	Соревновательный спарринг. Тренировочные задания. Судейская практика.	Аттестация по завершении освоения программы	май	Тестирование. Аттестация на соответствие требованиям синего пояса Клубные соревнования «Сдача нормативов на пояса». Уровень сложности «4 гып – синий пояс» Аттестация учащихся по темам четвертого года обучения на соответствие требованиям синего пояса с красной полоской Аттестация на соответствие требованиям красного пояса. Аттестация на соответствие требованиям 1 гып - красный пояс с черной полоской

**Требования к уровню подготовки учащихся  
1 год обучения**

№	Эффективный уровень	Оптимальный уровень	удовлетворительный	Не удовлетворительный
<b>Спорт в жизни человека. Основы тхэквондо.</b>				
1.	Знать значение физической культуры и спорта для подготовки к труду и защите Родины	Знать значение физической культуры и спорта для подготовки к труду и защите Родины	Знать на достаточном уровне о значении физической культуры и спорта для подготовки к труду и защите Родины	Иметь представление о значении физической культуры и спорта для подготовки к труду и защите Родины
2	Знать об истории возникновения культуры спорта, Влиянии физических упражнений на организм человека. Научиться контролировать физическое состояние своего организма	Знать об истории возникновения культуры спорта, Влиянии физических упражнений на организм человека	Знать на достаточном уровне об истории возникновения культуры спорта	Иметь представление об истории возникновения культуры спорта
<b>Технико - тактическая подготовка.</b>				
3	Знать основы техники и тактики тхэквондо. Уметь планировать спортивные	Знать основы техники и тактики тхэквондо. Уметь планировать спортивные	Знать основы техники и тактики тхэквондо.	Иметь представление об основах техники и тактики тхэквондо.

	тренировки. Иметь достойные качества спортсмена	тренировки.		
4	Знать динамику движений, ударов. Уметь правильно произвести удары и защищаться от ударов соперника	Знать динамику движений, ударов. Уметь произвести удары и защищаться от ударов соперника	Знать на достаточном уровне динамику движений, ударов.	Иметь представление динамику движений, ударов.
<b>Техника и тактика ведения боя. Спарринги по тхэквондо</b>				
5	Знать о передвижениях и ударов, боевой стойке. Уметь передвигаться на дальних дистанциях	Знать о передвижениях и ударов, боевой стойке. о передвижениях на дальних дистанциях	Знать на достаточном уровне о передвижениях и ударов, боевой стойке.	Иметь представление о передвижениях и ударов, боевой стойке.
6	Уметь защищаться от ударов противника.	Знать о защите от ударов противника.	Знать на достаточном уровне о защите от ударов противника.	Иметь представление о защите от ударов противника
7	Знать тактику ведения боя уметь вести бой в отыгрывающем стиле, в агрессивной, контратакующей манере Иметь навык ведения боя с партнером.	Знать тактику ведения боя уметь вести бой в отыгрывающем стиле, в агрессивной, контратакующей манере	Знать тактику ведения боя	Иметь представление о Тактике ведения боя

**Требования к уровню подготовки учащихся  
2 год обучения**

№	Эффективный уровень	Оптимальный уровень	удовлетворительный	Не удовлетворительный
<b>РТ Спорт в жизни человека. Спортивная культура и спортивные достижения РФ и</b>				
1.	Знать значение физической культуры и спорта для подготовки к труду и защите Родины	Знать значение физической культуры и спорта для подготовки к труду и защите Родины	Знать на достаточном уровне о значении физической культуры и спорта для подготовки к труду и защите Родины	Иметь представление о значении физической культуры и спорта для подготовки к труду и защите Родины
2	Знать об истории возникновения культуры спорта, Влиянии физических	Знать об истории возникновения культуры спорта, влиянии физических	Знать на достаточном уровне об истории возникновения культуры спорта	Иметь представление об истории возникновения культуры спорта

	упражнений на организм человека. Научиться контролировать физическое состояние своего организма	упражнений на организм человека		
3	Знать философию ТКД и принципы, уметь повседневно соблюдать принципы.,выполнять морально-этические категории	Знать философию ТКД и принципы ,морально-этические категории (гуманизм, праведность, учтивость, мудрость, доверие)	Знать философию ТКД и принципы, морально-этические категории.	Иметь представление о философии ТКД и принципах,морально-этических категориях.
<b>Тхэквондо и здоровый образ жизни. Техничко – тактическое мастерство</b>				
4	Знать основы техники и тактики тхэквондо. Уметь планировать спортивные тренировки. Иметь достойные качества спортсмена	Знать основы техники и тактики тхэквондо. Уметь планировать спортивные тренировки.	Знать основы техники и тактики тхэквондо.	Иметь представление об основы техники и тактики тхэквондо.
5	Знать динамику движений, ударов. Уметь правильно произвести удары и защищаться от ударов соперника	Знать динамику движений, ударов. Уметь произвести удары и защищаться от ударов соперника	Знать на достаточном уровне динамику движений, ударов.	Иметь представление динамику движений, ударов.
<b>Действия и передвижения тхэквондиста. Защита от ударов</b>				
6	Знать о передвижениях и ударов, боевой стойке. Уметь передвигаться на дальних дистанциях	Знать о передвижениях и ударов, боевой стойке. о передвижениях на дальних дистанциях	Знать на достаточном уровне о передвижениях и ударов, боевой стойке.	Иметь представление о передвижениях и ударов, боевой стойке.
7	Уметь защищаться от ударов противника.	Знать о защите от ударов противника.	Знать на достаточном уровне о защите от ударов противника.	Иметь представление о защите от ударов противника
8	Знать тактику ведения боя уметь вести бой в отыгрывающем стиле, в агрессивной,	Знать тактику ведения боя уметь вести бой в отыгрывающем стиле, в агрессивной,	Знать тактику ведения боя	Иметь представление о тактике ведения боя

	контратакующей манере Иметь навык ведения боя с партнером.	контратакующей манере		
<b>Техника и тактика ведение боя. Спарринги.</b>				
9	Знать базовые движения - тулидосан, воньё Уметь их правильно выполнять	Знать базовые движения - тулидосан, воньё	Знать на достаточном уровне базовые движения - тулидосан, воньё	Иметь представление о базовых движениях - тулидосан, воньё
10	Знать о технике удара ногами в прыжке, о технике выполнения ударов руками в прыжке. Уметь выполнять удары ногами в прыжке ,выполнять удары руками в прыжке	Знать о технике удара ногами в прыжке, о технике выполнения ударов руками в прыжке.	Знать на достаточном уровне о технике удара ногами в прыжке, о технике выполнения ударов руками в прыжке.	Иметь представление о технике удара ногами в прыжке, о технике выполнения ударов руками в прыжке
11	Знать тактику ведения боя уметь вести бой в отыгрывающем стиле, в агрессивной, контратакующей манере Иметь навык ведения боя с партнером.	Знать тактику ведения боя уметь вести бой в отыгрывающем стиле, в агрессивной, контратакующей манере	Знать тактику ведения боя	Иметь представление о Тактике ведения боя
12	Знать о технике удара ногами с разворота на 180 градусов и уметь выполнять	Знать о технике удара ногами с разворота на 180 градусов.	Знать на достаточном уровне о технике удара ногами с разворота на 180 градусов.	Иметь представление о технике удара ногами с разворота на 180 градусов.

**Требования к уровню подготовки учащихся  
3 -5 год обучения.**

№	Эффективный уровень	Оптимальный уровень	Удовлетворительны й	Не удовлетворительный
<b>Спорт и здоровье. Тхэквондо в жизни человека</b>				
1.	Знать значение физической культуры и спорта для подготовки к труду и защите Родины	Знать значение физической культуры и спорта для подготовки к труду и защите Родины	Знать на достаточном уровне о значении физической культуры и спорта для подготовки к труду и защите Родины	Иметь представление о значении физической культуры и спорта для подготовки к труду и защите Родины
2	Знать об истории	Знать об истории	Знать на	Иметь представление

	возникновения культуры спорта, Влиянии физических упражнений на организм человека. Научиться контролировать физическое состояние своего организма	возникновения культуры спорта, влиянии физических упражнений на организм человека	достаточном уровне об истории возникновения культуры спорта	об истории возникновения культуры спорта
3	Знать философию ТКД и принципы, уметь повседневно соблюдать принципы.,выполнять морально-этические категории	Знать философию ТКД и принципы ,морально-этические категории (гуманизм, праведность, учтивость, мудрость, доверие).	Знать философию ТКД и принципы, морально-этические категории.	Иметь представление о философии ТКД и принципах,морально-этических категориях.
4	Знать основы техники и тактики тхэквондо. Уметь планировать спортивные тренировки. Иметь достойные качества спортсмена	Знать основы техники и тактики тхэквондо. Уметь планировать спортивные тренировки.	Знать основы техники и тактики тхэквондо.	Иметь представление об основы техники и тактики тхэквондо.
<b>Технико – тактическое мастерство. Действия и передвижения тхэквондиста</b>				
5	Знать динамику движений, ударов. Уметь правильно произвести удары и защищаться от ударов соперника	Знать динамику движений, ударов. Уметь произвести удары и защищаться от ударов соперника	Знать на достаточном уровне динамику движений, ударов.	Иметь представление динамику движений, ударов.
6	Знать о передвижениях и ударов, боевой стойке. Уметь передвигаться на дальних дистанциях	Знать о передвижениях и ударов, боевой стойке. О передвижениях на дальних дистанциях	Знать на достаточном уровне о передвижениях и ударов, боевой стойке.	Иметь представление о передвижениях и ударов, боевой стойке.
7	Уметь защищаться от ударов противника.	Знать о защите от ударов противника.	Знать на достаточном уровне о защите от ударов противника.	Иметь представление о защите от ударов противника
8	Знать тактику ведения боя уметь вести бой в отыгрывающем	Знать тактику ведения боя уметь вести бой в отыгрывающем	Знать тактику ведения боя	Иметь представление о тактике ведения боя

	стиле, в агрессивной, контратакующей манере Иметь навык ведения боя с партнером.	стиле, в агрессивной, контратакующей манере		
<b>Техника и тактика ведение спаррингов. Защита от ударов</b>				
9	Знать базовые движения – тулидосан, воньё Уметь их правильно выполнять	Знать базовые движения – тулидосан, воньё	Знать на достаточном уровне базовые движения – тулидосан, воньё	Иметь представление о базовых движениях – тулидосан, воньё
10	Знать о технике удара ногами в прыжке, о технике выполнения ударов руками в прыжке. Уметь выполнять удары ногами в прыжке, выполнять удары руками в прыжке	Знать о технике удара ногами в прыжке, о технике выполнения ударов руками в прыжке.	Знать на достаточном уровне о технике удара ногами в прыжке, о технике выполнения ударов руками в прыжке.	Иметь представление о технике удара ногами в прыжке, о технике выполнения ударов руками в прыжке
11	Знать тактику ведения боя уметь вести бой в отыгрывающем стиле, в агрессивной, контратакующей манере Иметь навык ведения боя с партнером.	Знать тактику ведения боя уметь вести бой в отыгрывающем стиле, в агрессивной, контратакующей манере	Знать тактику ведения боя	Иметь представление о Тактике ведения боя
12	Знать о технике удара ногами с разворота на 180 градусов и уметь выполнять	Знать о технике удара ногами с разворота на 180 градусов.	Знать на достаточном уровне о технике удара ногами с разворота на 180 градусов.	Иметь представление о технике удара ногами с разворота на 180 градусов.

### Список литературы

1. Материалы из книги Президента Международной Федерации Тхэквон-до ИТФ Генерала Цой Хонг Хи «Тхэквон-до – корейское искусство самообороны».
2. Материалы из книги «Тхэквон-до ИТФ – программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва». Авторы –разработчики Ю. Б. Калашников, кандидат педагогических наук, профессор; О. Б. Маяков, кандидат педагогических наук, доцент.
3. Тхэквон-до – образ жизни: Учебное пособие. – Набережные Челны: Издательство «Хэерле иртэ!», 2009.

4. В. Лигай. Тхэквон-до – путь к совершенству. – Ташкент: Шарк, 1994
5. Соколов И.С. Основы тхэквон-до. – М.: Российский спорт, 2014
6. Тхэквон-до. Методическое пособие. Сафшкин С. Н. Санкт-Петербургская государственная академия физической культуры им. П. Ф. Лесгафта, 2001 г. ОАО Общество «Торнадо», 2012 г.
7. Тхэквондо ИТФ. Программа спортивной подготовки для детско\_юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. –М.: Физкультура и Спорт. – 2009. – 160 с.
8. Павлеров В.Ч. Технология творчества (Подготовка и проведение подготовительных частей занятий и заданий по развитию физических качеств). – Набережные Челны: Изд-во КамПИ, 2000.
9. Санг Х. Ким., доктор философии. Растяжка, сила, ловкость в боевой практике, 2003
10. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР/ Под ред. С.Е. Табакова, С.В. Елисеева, А.В. Конакова. – М. 2012
11. Шулика Ю. А. Тхэквондо. Теория и методика. Спортивное единоборство. –Ростов н/Д: Феникс, 2007. -800 с.
12. Хохлов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта, М., Издательский центр «Академия», 2008-480с.

#### **Интернет- ресурсы**

13. Федерация тхэквон-до (ИТФ) России [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://www.itf-russia.com/>
14. Федерация тхэквон-до (ИТФ) Республики Татарстан [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://itf-tatarstan.ru/gallery.html>
15. Основы тхэквон-до. [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://tkd.kulichki.net/tkd/>

#### **Список литературы для детей и родителей**

4. Программа спортивной подготовки для детско – юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва «Тхэквондо ИТФ», «Физкультура и спорт» Москва, 2009
2. «Сборник официальных документов и материалов»,
3. Клевенков М.Н. Программа для детских спортивных школ, ФИС, 2012г.
4. Единая Всероссийская спортивная классификация. ФИС. 2010 г



## Описание общей методики работы

Изучение программного материала по тхэквондо проводится в форме теоретических, практических занятий. Теоретическая часть проводится в форме бесед с демонстрацией учебных фильмов. Беседы проводятся по вопросам личной гигиены, строению и функциям человеческого организма, о врачебном контроле, первой медицинской помощи.

При проведении занятий и участии в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные в России требования по врачебному контролю, предупреждению травм, соревнований, спортивного оборудования, инвентаря.

Исходя из психофизиологических особенностей школьного возраста используются следующие методы:

- словесный - опрос, объяснение, указание, беседа;
- практический - комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений, метод показа (показ педагога)
- концентрический метод - педагог, по мере усвоения определенных движений, упражнений, вновь возвращается к ним, но уже используя все более сложные упражнения и задания;
- инструктивно-репродуктивный - судейство на внутренних соревнованиях коллектива, выполнение роли судьи при участниках;
- наглядный - показ учебных фильмов, демонстрация презентаций, которые направлены на ознакомление учащихся с интересными фактами и событиями по темам занятий, просмотр видеоматериала.
- контроль и самоконтроль – субъективные данные самоконтроля;
- методы стимулирования и мотивации – психологический климат, межличностные отношения в группе;
- импровизационный метод - данный метод помогает обучающемуся постепенно раскрепоститься, обрести внутреннюю и внешнюю свободу и уверенность в выполнении движений, при подготовке к соревнованиям, поединкам, турнирам;
- игровой метод - в процессе игровых действий у обучающихся формируются волевые качества, приобретается опыт поведения и ориентировки, совершенствуются физические, двигательные умения и навыки.

Программой предусмотрены формы работы:

- фронтальная-комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений;
- групповая- коомкомплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений;
- индивидуальная – судейство на внутренних соревнованиях коллектива, выполнение роли судьи при участниках.
- парная – комплекс упражнений по общей физической подготовке, а также по обучению передвижениям;

При организации учебного процесса используются различные образовательные технологии:

- здоровьесберегающие технологии:
- технология обучения и воспитания культуры здоровья;
- технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности;
- игровые технологии;
- информационные технологии: поиск информации в Интернете, использование информационного материала педагогом в процессе объяснения новой, темы занятия.

**Методическое, дидактическое и материально-техническое  
обеспечение реализации программы**

**1 год обучения**

Раздел программ ы	Формы занятий	Приемы и методы организации образователь ного процесса	Дидактическ ий материал	Материально - техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
Вводное занятие. Диагност ика учащихся.	Беседа о програм ме, инструк тажи по ТБ	беседа рассказ, объяснитель но- иллюстратив ный	Инструкции по охране труда и технике безопасност и в спортивном объединени и Тхэквон - До	Тетради, ручки	Создание различных ситуаций и путей её решения.
Спорт в жизни человека	Рассказ на примере известн ых спортсм енов, беседа, просмот р видео фильмов	беседа, рассказ, объяснительн о- иллюстративн ый	Стенды о спорте и физической культуре	Спортивная форма	Опрос пройденног о материала и закреплени е на этой основе. Защита проекта
Основа тхэквондо Инструкт аж по ТБ	Практич еское занятие Выполн ение упражне ния по частям	беседа, рассказ, объяснитель но- иллюстратив ный практически й презентация	Карточки, схемы, рисунки, учебные фильмы	Обязательная экипировка: шлем с закрытым затылком и макушкой, перчатки с закрытыми пальцами и открытой ладонью, футы с закрытой пяткой, капа, паховая раковина, для девушек нагрудный бандаж; накладки на предплечье и голень.	Взаимопро веряемость с правилами укладки формы и с правилами завязывани я пояса Тестовые задания

Тактическая подготовка Акробатические упражнения. инструктаж по ТБ	практическое занятие Выполнение упражнения ОФП	беседа, рассказ, объяснительно-иллюстративный практический	Карточки, схемы, рисунки с указаниями по выполнению упражнений	Обязательная экипировка: шлем с закрытым затылком и макушкой, перчатки с закрытыми пальцами и открытой ладонью, футы с закрытой пяткой, капа, паховая раковина, для девушек нагрудный бандаж; накладки на предплечье и голень.	Сдача контрольных нормативов и зачёта
Специальная физическая подготовка	Проведение занятия в форме диалога	беседа, рассказ, объяснительно-иллюстративный практический презентация		Кимоно, даянга	Выполнение упражнения по частям
Технико-тактическая подготовка. инструктаж по ТБ	практическое занятие Отработка техники выполнения удара в движении по залу	беседа, рассказ, объяснительно-иллюстративный практический презентация	Карточки, схемы, рисунки с указаниями по выполнению упражнений, учебные фильмы	Обязательная экипировка: шлем с закрытым затылком и макушкой, перчатки с закрытыми пальцами и открытой ладонью, футы с закрытой пяткой, капа, паховая раковина, для девушек нагрудный бандаж; накладки на предплечье и голень.	Практическая работа.

Спарринги по тхэквондо. Инструктаж по ТБ	Турнир, спарринг Отработка техники выполнения удара в движении по залу	беседа, рассказ, объяснительно-иллюстративный практический	Стенды о тхэквон-до, учебные фильмы	Кимоно, даянга	турнир
Аттестация учащихся.	Практическое	Контроль и самоконтроль стимулирования и мотивации –	Карточки, тестовые задания	Кимоно, даянга	Сдача контрольных нормативов и зачёта
Воспитательные мероприятия	экскурсия праздник	стимулирование и мотивации –  Практический			Практическая работа.
Итоговое занятие	Игры	Практический Подведение итогов учебного года Награждение	Презентация		Рефлексия.

**Методическое, дидактическое и материально-техническое обеспечение реализации программы**  
**2 год обучения**

Раздел программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Материально-техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
Водное занятие, Повторный инструктаж по ТБ	Беседа о правилах поведения, инструкциях по ТБ	беседа, рассказ, объяснительно-иллюстративный	Инструкции по охране труда и технике безопасности в спортивном объединении Тхэквон -До	Тетради, ручки	Опрос.

Спортивные достижения РФ и РТ	встреча с интересными людьми	беседа, рассказ, объяснительно-иллюстративный	Стенды о спорте и физической культуре	Спортивная форма	Самостоятельная работа.
Тхэквондо и здоровый образ жизни, инструктаж по ТБ	Беседа о здоровом образе жизни. Практическое занятие: выполнение Выполнение упражнения ОФП	беседа, рассказ, объяснительно-иллюстративный наблюдение – показ учебных фильмов	Карточки, схемы, рисунки, учебные фильмы	Обязательная экипировка: шлем с закрытым затылком и макушкой, перчатки с закрытыми пальцами и открытой ладонью, футы с закрытой пяткой, капа, паховая раковина, для девушек нагрудный бандаж; накладки на предплечье и голень.	Анализ, обсуждение.  Взаимоконтроль
Технико – тактическое мастерство	Мастер – класс практическое выполнение упражнений	беседа, рассказ, объяснительно-иллюстративный наблюдение – показ учебных фильмов	Карточки, схемы, рисунки с указаниями по выполнению упражнений	Обязательная экипировка: шлем с закрытым затылком и макушкой, перчатки с закрытыми пальцами и открытой ладонью, футы с закрытой пяткой, капа, паховая раковина, для девушек нагрудный бандаж; накладки на предплечье и голень.	Анализ, обсуждение.  Взаимоконтроль

Действия и передвижения тхэквондиста инструктора по ТБ,	беседа показ практическое выполнение	наблюдения – показ учебных фильмов		Кимоно, даянга	Самостоятельная работа
Защита от ударов	Практическое занятие Выполнение упражнений по защите от ударов	наблюдения – показ учебных фильмов	Карточки, схемы, рисунки с указаниями по выполнению упражнений, учебные фильмы	Обязательная экипировка: шлем с закрытым затылком и макушкой, перчатки с закрытыми пальцами и открытой ладонью, футы с закрытой пяткой, капа, паховая раковина, для девушек нагрудный бандаж; накладки на предплечье и голень.	Практическая работа  Проектная работа
Техника и тактика ведения боя, инструктора по ТБ	Практическое занятие Выполнение упражнений в тактике боя	стимулирование и мотивации – беседа, рассказ объяснительно-иллюстративный наблюдение – показ учебных фильмов	Стенды о тхэквон-до, учебные фильмы	Кимоно, даянга	Практическая работа Тестовые задания
Судейская практика	Практическое занятие Соревнование.	инструктивно-репродуктивный объяснительно-иллюстративный беседа, рассказ	Видеофильмы Спаррингов и соревнований		Практическая работа

Аттестация учащихся.	Практическое занятие Сдача контрольных нормативов по тхэквондо. Зачет	стимулирование и мотивации – Взаимоконтроль и самоконтроль	Карточки, тестовые задания	Кимоно, даянга	Тестирование.
Итоговое занятие	игра	Подведение итогов учебного года Награждение	Презентация		Рефлексия.

**Методическое, дидактическое и материально-техническое обеспечение реализации программы  
3-5 год обучения**

Раздел программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Материально-техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
Водное занятие, инструктаж по ТБ	Беседа о здоровом образе жизни	беседа, рассказ, объяснительно-иллюстративный	Тетради, ручки	Тетради, ручки	Опрос.
Спорт и здоровье	Диспут «Роль спорта в жизни человека»	беседа, рассказ, объяснительно-иллюстративный	Спортивная форма	Спортивная форма	Самостоятельная работа.
Тхэквондо в жизни человека повторный инструктаж по ТБ	Практическое занятие выполнение упражнений в разной тактике.	беседа, рассказ, объяснительно-иллюстративный наблюдение – показ учебных фильмов	Карточки, схемы, рисунки, учебные фильмы	Обязательная экипировка: шлем с закрытым затылком и макушкой, перчатки с закрытыми пальцами и открытой ладонью, футы с закрытой	Анализ, обсуждение.  Взаимоконтроль Проектная работа

				пяткой, капа, паховая раковина, для девушек нагрудный бандаж; накладки на предплечье и голень.	
Технико – тактическое мастерство	Мастер – класс практическое выполнение упражнений ОФП и в разных техниках.	беседа, рассказ, объяснительно-иллюстративный наблюдение – показ учебных фильмов	Карточки, схемы, рисунки с указаниями по выполнению упражнений	Обязательная экипировка: шлем с закрытым затылком и макушкой, перчатки с закрытыми пальцами и открытой ладонью, футы с закрытой пяткой, капа, паховая раковина, для девушек нагрудный бандаж; накладки на предплечье и голень.	Анализ, обсуждение.  Взаимоконтроль Тестовые задания
Действия и передвижения тхэквондиста, целевой инструктаж по ТБ	Спарринг - соревнования	наблюдения – показ учебных фильмов	Карточки, схемы, учебные фильмы	Кимоно, даянга	Самостоятельная работа
Защита от ударов	Турнир среди учащихся объединения	наблюдения – показ учебных фильмов	Карточки, схемы, рисунки с указаниями по выполнению упражнений, учебные фильмы	Обязательная экипировка: шлем с закрытым затылком и макушкой, перчатки с закрытыми пальцами и открытой	Практическая работа  Контрольные задания



				ладонью, футы с закрытой пяткой, капа, паховая раковина, для девушек нагрудный бандаж; накладки на предплечье и голень.	
Техника и тактика ведение спарринго в инструктаж по ТБ,	Спарринг	беседа, рассказ, объяснительно-иллюстративный наблюдение – показ учебных фильмов	Стенды о тхэквон-до, учебные фильмы	Кимоно, даянга	Практическая работа  Тестовые задания
Судейская практика	Соревнование	инструктивно-репродуктивный беседа, рассказ, объяснительно-иллюстративный	Видеофильмы Спаррингов и соревнований	Кимоно, даянга	Практическая работа
Аттестация по завершении освоения программы	Зачет. Сдача контрольных нормативов по тхэквондо	Взаимоконтроль и самоконтроль	Карточки, тестовые задания	Кимоно, даянга	Самостоятельная работа Турнир
Итоговое занятие	игра	Подведение итогов учебного года Награждение	Презентация		Рефлексия.

**ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ**  
дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной  
МАУ ДО города Набережные Челны «Дом детского творчества №15»

В соответствии с Концепцией сокращения потребления алкоголя в Российской Федерации на период до 2030 года и дальнейшую перспективу и планом мероприятий по ее реализации, утвержденным Распоряжением правительства Российской Федерации от 07.12.2024 № 3610-р (разработан во исполнение пункта 2 Концепции сокращения потребления алкоголя в Российской Федерации на период до 2030 года и дальнейшую перспективу, утвержденной распоряжением правительства российской федерации от 11.12.2023 № 3547-р) в дополнительную общеразвивающую программу включен план воспитательной работы с учащимися, направленный на ведение здорового образа жизни и преимущества ведения трезвого образа жизни, закрепление этих принципов у детей, подростков и молодежи.

№п/п	Название мероприятия	Форма проведения	Сроки проведения
1.	«Закаливание как один из способов сохранения и укрепления здоровья»	Беседа	октябрь
2.	«Здоровым быть модно или....»	Дискуссия	октябрь
3.	«Здоровье в наших руках»	Разговоры о важном	ноябрь
4.	«#курьер по особо важным»	Квиз	ноябрь
5.	Территория здоровья. Организация и проведения игр на свежем воздухе.	Спортивно-оздоровительные игры	декабрь
6.	«Зимняя спартакиада»	Спортивная программа	январь
7.	«Кросс-вопрос»	Интерактивная игра	январь
8.	«Правило жизни: Здоровье +»	«Классные встречи»	февраль
9.	«Шаг в никуда»	«Нетипичный Урок»	март
10.	«Большие гонки»	Спортивная программа	март
11.	«Альтернатива есть всегда»	Информационное зеркало	март
12.	«Я выбираю спорт»	Челлендж	апрель
13.	«Разбор завалов»	Ситуативный практикум	апрель
14.	«Ралли выживания»	Спортивная программа	май
15.	«Вызов самому себе»	Проблемный час	май
16.	«Тропа здоровья. Летние тренировочные сборы.	спортивно-оздоровительная смена в период летних каникул.	июнь