

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
«КВОН»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 8-15 лет

Срок реализации: 3 года (576 часов)

Автор-составитель:

Фахрутдинов Рим Шарипзянович,
педагог дополнительного образования

НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ 2017

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

Информационная карта образовательной программы

1	Образовательная организация	<i>МАУ ДО города Набережные Челны «Дом детского творчества № 15»</i>
2	Полное название программы	<i>Дополнительная общеразвивающая программа по тхэквон-до «Квон»</i>
3	Направленность программы	<i>Физкультурно - спортивная</i>
4	Сведения о разработчиках Ф.И.О. должность, кв. категория	<i>Фахрутдинов Р.Ш., педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории</i>
5	Сведения о программе	
5.1	Срок реализации	<i>3 года: 1 год- 144часа, 2год -216 часов, 3 год- 216 часов</i>
5.2	Возраст учащихся	<i>8-15 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>
6	Формы и методы образовательной деятельности	<i>Формы: практические занятия, открытые занятия, учебно-тренировочные занятия, зачет, соревнования, турниры, беседа, чемпионат, презентация. Формы дистанционного обучения: видеомастер-классы, видеозанятия, онлайн-тестирование, презентации, онлайн -соревнования. Методы: практический, наблюдения, контроль и самоконтроль, инструктивно-репродуктивный, стимулирования и мотивации.</i>
7	Формы мониторинга результативности	<i>Опрос, тестирование, сдача зачетов, сдача нормативов, соревнования, педагогическое наблюдение, презентация, реферат. Дистанционные формы контроля: онлайн-опрос, онлайн-тестирование, онлайн-заче, онлайн-соревнование.</i>
8	Результативность реализации программы	<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- 8% - всероссийский уровень-18%, - республиканский уровень-26%, - муниципальный уровень- 48% - приемственность в обучении-25%</i>
9	Дата утверждения и последней корректировки программы	<i>29 августа 2025 год</i>
10	Рецензенты	<i>Л.Э.Пасмурова – кандидат пед. наук, дот, зам декана НФ ФГБОУ ВПО «Поволжская ГАФКСиТ», Шереметьева С.П., заместитель директора по УВР МАУДО «Дом детского творчества №15». Хазиев Ф.Г., педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории МАУДО «Дом детского творчества №15»</i>

Оглавление

	Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	
1	Информационная карта образовательной программы	2
2	Оглавление	3
3	Рецензия внешняя	4
4	Рецензия внутренняя (2 рецензии)	5
5	Сертификат	6
6	Пояснительная записка	7
7	Матрица образовательной программы	18
8	Учебно – тематический план 1 года обучения.	26
9	Учебно – тематический план 2 года обучения	28
10	Учебно – тематический план 3 года обучения	29
11	Содержание программы 1 года обучения	31
12	Содержание программы 2 года обучения	36
13	Содержание программы 3 года обучения	42
14	Планируемые результаты освоения программы	46
	Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий	
15	Организационно – педагогические условия реализации программы	47
16	Формы аттестации /контроля	47
17	Оценочные материалы	53
18	Требования к уровню усвоения программы	56
19	Список литературы	62
	Приложение	
20	Описание общей методики работы	63
21	Методическое, дидактическое и материально-техническое обеспечение реализации программы 1 года обучения	64
22	Методическое, дидактическое и материально-техническое обеспечение реализации программы 2 года обучения	67
23	Методическое, дидактическое и материально-техническое обеспечение реализации программы 3 года обучения	69
24	Рабочая программа воспитания объединения	
25	Календарный учебный график	

Рецензия

на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу
физкультурно-спортивной направленности по тхэквон-до «Квон»
педагога дополнительного образования высшей квалификационной категории
МАУДО «Дом детского творчества №15» Фахрутдинова Р.Ш.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности по тхэквон-до «Квон», ее объем, логика
изложения материала, оформление соответствуют предъявленным требованиям.

Тхэквон – до – это боевое искусство, которое может быть использовано только для
самообороны, в целях справедливости. Программа по тхэквон-до предусматривает
овладение искусством высокоэффективной самозащиты, на достижение высших
моральных целей.

Занимаясь по программе, посредством умелой тренировки, учащиеся могут
значительно улучшить свое здоровье, физическое развитие, физическую
подготовленность, развивать творческие способности, навыков использования
специализированного инвентаря и экипировки. Программа содержит все необходимые
структурные элементы, включающие цель, задачи, актуальность, педагогическую
целесообразность, новизну; учебно-тематические планы, содержание; методическое,
дидактическое и материально - техническое обеспечение. Она акцентирована не только
на знакомство с основами Восточного единоборства, а в большей степени на воспитание
специальных личностных качеств ребенка, занимающегося этим видом спорта.
Сотворчество педагога и детей способствует заинтересованности их общей
деятельностью, проявлению самостоятельности, активности. Общение учащихся со
сверстниками воспитывает коллективизм и ответственность за общее дело, оказывает
положительное социальное влияние в построении взаимоотношений детей друг с другом.

Хочется отметить, что в программе не маловажная роль выделяется
нравственному воспитанию, развитию творческих способностей учащихся.
Содержательная часть программы раскрывает основные темы занятий. Помимо работы с
детьми в программе предусмотрена работа с родителями, план воспитательной работы,
прилагается список литературы, как для детей, так и для педагога.

Программа педагога дополнительного образования Фахрутдинова Р.Ш. составлена
и соответствует «Методическим рекомендациям по проектированию дополнительных
общеразвивающих программ».

Кандидат педагогических наук,
доцент, зам. декана по научной работе
НФ ФГБОУ ВПО «Поволжская ГАФКСиТ»



Л.Э. Пасмурова

Рецензия

на дополнительную общеразвивающую программу
физкультурно-спортивной направленности по тхэквон-до «Квон»
педагога дополнительного образования высшей квалификационной категории
МАУДО «Дом детского творчества №15» Фахрутдинова Р.Ш.

Здоровый образ жизни является важнейшей ценностью, интегрирующей социальный, духовно-нравственный, культурно-исторический, военно-патриотический и другие аспекты. В формировании физически и духовно развитой личности, сочетающей в себе развитую нравственную, правовую и политическую культуру, ощутимый вклад вносят учреждения дополнительного образования.

Дополнительная общеразвивающая программа по тхэквон-до «Квон», являясь объединением учреждения дополнительного образования, направлена не только на приобретение практических навыков, но в большей степени на укрепление здоровья, физическое развитие, формирование здорового образа жизни и воспитание специальных и личностных качеств у подрастающего поколения.

Данная программа разработана для детей 8 - 15 лет, сроком на 3 года обучения. Программа содержит все необходимые структурные элементы, включающие цель, задачи, актуальность, педагогическую целесообразность, новизну; учебно-тематические планы, содержание; методическое, дидактическое и материально - техническое обеспечение.

Актуальность программы заключается в личностно - ориентированном подходе в освоении учебного материала, обуславливающего развитие у учащихся целостной системы ценностных ориентаций и специальных способностей. Использование специальных методов обучения способствует достижения наилучших результатов.

Содержание программы направлено на формирование знаний и умений техники тхэквондо, физическое развитие и физическую подготовленность, укрепление здоровья, развитие специальных качеств учащихся. Работа с детьми строится в соответствии с возрастными особенностями развития организма, психики и личностных качеств учащихся.

В программе используются традиционные и специальные приемы, методы, педагогические технологии, электронное обучение с применением дистанционных технологий. Ценностью данной программы является формирование культуры здоровья и позитивного, ценностного отношения к здоровому образу жизни.

Дополнительная общеразвивающая программа педагога дополнительного образования Фахрутдинова Р.Ш. соответствует требованиям Методическим рекомендациям по проектированию и реализации общеобразовательных программ (в том числе адаптированных), РЦБР, г. Казань.

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



С.П. Шереметьева

Рецензия

на дополнительную общеразвивающую программу
физкультурно-спортивной направленности по тхэквон-до «Квон»
педагога дополнительного образования высшей квалификационной категории
МАУДО «Дом детского творчества №15» Фахрутдинова Р.Ш.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по тхэквон-до разработана для детей 8-15 лет.

Тхэквон-до - мужественный и увлекательный вид спорта, с каждым годом становится все более популярным в нашей стране и востребованным видом спорта среди детей и подростков. Система разнообразных упражнений, используемых в обучении и тренировке, обеспечивает специальную тренированность учащегося и содействует его всестороннему физическому развитию, способствует самореализации.

Актуальность программы в том, что она имеет выраженный практико-ориентированный характер. Программа по тхэквон-до отвечает запросам детей и их родителей. Программа содержит все необходимые структурные элементы, включающие: цель, задачи, актуальность, педагогическую целесообразность, новизну; учебно-тематические планы, содержание; методическое, дидактическое и материально - техническое обеспечение.

В программе используются традиционные методы и специальные методы развития физических качеств и технико – тактического мастерства. Программа ориентирована на освоение техники тхэквон-до, укрепление здоровья, физическое развитие и воспитание личностных качеств учащихся. Программа включает не только изучение техники тхэквон-до, но и знакомство с различными видами спорта РФ и РТ, традициями спортивных достижений, историей спорта РФ и РТ. С целью выявления уровня усвоения программы проводится аттестация учащихся.

В программе используются формы дистанционного обучения: обучающие интернет-платформы, сайты, мастер-классы, веб-занятия, тестирование на платформах, видеозанятия, презентации.

Дополнительная общеразвивающая программа педагога дополнительного образования Фахрутдинова Р.Ш. составлена в соответствии с требованиями Методических рекомендаций по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных), РЦВР, г. Казань.

Педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории
МАУДО «Дом детского творчества №15»



Ф.Г.Хазиев

СЕРТИФИКАТ № 374

Настоящий сертификат соответствия программы требованиям Методических рекомендаций по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных) в новой редакции», ГБУ ДО «Республиканский центр внешкольной работы» 2023 год, выдан педагогу дополнительного образования **Фахрутдинову Риму Шарипзяновичу.**

Данный сертификат дает право на реализацию дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Квон» МАУДО города Набережные Челны «Дом детского творчества №15» сроком до мая 2026 года.

Рецензенты:

Пасмурова Л.Э., кандидат пед. наук, доцент, зам декана НФ ФГБОУ ВПО «Поволжская ГАФКСиТ».

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

Хазиев Ф.Г., педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории МАУДО «Дом детского творчества №15»

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
2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Сегодня коренным образом меняются отношения гражданина России с государством и обществом. Он получил большие возможности реализовать себя как самостоятельную личность в различных областях жизни и в то же время возросла ответственность за свою судьбу и судьбу других людей. В этих условиях здоровый образ жизни становится важнейшей ценностью, интегрирующей не только социальный, но и духовно-нравственный, идеологический, культурно-исторический, военно-патриотический и другие аспекты.

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, собственным трудом обеспечивать свою материальную независимость. В формирование физически и духовно развитой личности, сочетающей в себе развитую нравственную, правовую и политическую культуру, ощутимый вклад вносят учреждения дополнительного образования.

Программа спортивного объединения «Квон», являясь объединением учреждения дополнительного образования, призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и формированию здорового образа жизни у подрастающего поколения, их профессиональному самоопределению, развитию физических, нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

Направленность программы - физкультурно-спортивная. Дополнительная общеразвивающая программа по тхэквондо «Квон» акцентирована не только на знакомство с основами восточного единоборства и приобретение практических навыков, но в большей степени на укрепление здоровья, физическое развитие, физическую подготовленность, воспитание специальных и личностных качеств ребенка, занимающегося этим видом спорта.

Уровень усвоения программы - базовый.

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 потхэквон-до отвечает запросом детей и их родителей. 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. В программе используются специальные и традиционные приемы, методы, педагогические технологии, электронное обучение с применением дистанционных технологий.

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 оснащенностью 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 специальных методов обучения способствует достижению наилучших результатов: метод направленного прочувствования двигательного действия, метод строго регламентированного упражнения, целостный метод, метод последовательного овладения составными частями целостных движений и метод

расчленения, контрастный (вариативный) метод, сенсорный метод, методы точного воспроизведения эталонных пространственных характеристик в стандартных условиях, метод точности варьирования параметров в строго заданных пространственных границах, метод непрерывного усложнения изучаемых элементов, движений и упражнений и повышения требований к их выполнению, метод непрерывного и прерывного упражнения, интервальный и круговой методы, метод изометрических усилий. На занятиях учащиеся осваивают не только технику – тактическое мастерство тхэквондо, но и знакомятся с другими видами спорта РФ и РТ: традициями спортивных достижений: историей, спорта РФ и РТ.

Отличительной особенностью данной 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 знаний техники тхэквондо, умений и навыков технического выполнения.

Задачи:

- расширение знаний по истории боевых искусств, изучение специальных терминов;
- формирование у учащихся специальных знаний и умений на основе последовательного и постепенного овладения программным материалом по предмету тхэквон-до;
- формирование познавательной мотивации и постоянного интереса к занятиям тхэквон-до;
- реализация потребностей детей и подростков в познании и спорте через участие в клубных и городских, республиканских, всероссийских соревнованиях;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- формирование у учащихся навыка самостоятельного поиска информации на онлайн – платформах, контенте, сайтах и ее использование в образовательных целях.

Развивающая цель:

Развитие личностных и физических качеств учащихся через овладение основами тхэквон-до.

Задачи:

- развитие общих физических и специальных качеств: выносливости, ловкости, силы, быстроты, прыгучести, гибкости, координации, чувства равновесия;
- укрепление физического здоровья учащихся, формирование навыков культуры здоровья;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, формирование общей культуры учащихся;
- развитие психических процессов: внимания, зрительной, логической памяти, мышления;
- 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: формирование позитивных ценностных ориентаций, воспитание физически и духовно здоровой, гармонично развитой личности.

Задачи:

- воспитание у учащихся интереса к занятиям спортом, с целью собственного развития и совершенствования.
- формирование нравственно-этических качеств: целеустремленности, настойчивости, мужества, дисциплинированности, ответственности, уверенности в себе и своих силах, самообладание.
- укрепление психического и физического здоровья детей через занятия тхэквон-до.

Программой предполагается формирование компетенций учащихся:

Учебно-познавательная компетенция - совокупность компетенций в сфере самостоятельной познавательной деятельности. Данная компетенция включает в себя знания и умения организации целеполагания, планирования, анализа, рефлексии, самооценки учебно-познавательной деятельности; владение навыками продуктивной деятельности. Познавательная компетентность предполагает степень сформированности специальных умений и навыков по тхэквон-до.

Коммуникативная компетенция. Формирование у учащихся определенных спортивно - оздоровительных, социокультурных знаний, коммуникативных умений и навыков, позволяющих осуществлять общение со сверстниками, планирование сотрудничества, разрешение конфликтов, управление поведением партнёра, полное и точное выражение своих мыслей в соответствии с задачами и условиями коммуникации.

Информационная компетенция. Учащиеся владеют навыком самостоятельного поиска информации из различных источников: энциклопедий, исторических источников, специальной литературы, на информационных онлайн-платформах, контенте, сайтах, блоках, форумах. Умеют отбирать необходимую информацию, преобразовывать и творчески перерабатывать ее, анализировать. Используют информацию при решении проблемных задач.

Адресат программы. Особенности возрастной группы. Программа разработана с учетом психофизиологических особенностей детей 8-15 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 и третий - 216 часов. Общее количество часов – 576 часов.

Формы организации образовательного процесса - групповые, фронтальные, в парах. *Виды занятий:* практические занятия, учебно-тренировочные занятия, открытые занятия, спарринги, соревнования, зачет, турнир, чемпионат, теоретические – беседы по изучению истории боевых искусств разных народов, тренировки на открытых площадках, игровые формы с элементами борьбы, самостоятельная работа, спортивные состязания, игры. На основе полученных теоретических знаний приобретаются практические навыки в процессе тренировок и отработки. При реализации данной программы предполагается использование дистанционных технологий, проведение видеозанятий, видеоконференций, видеомастер-классов, тестирование на платформах, онлайн-соревнования.

Срок освоения программы. Срок реализации программы «Квон» три года.

Режим занятий. Занятия проводятся согласно календарному учебному плану. первый год обучения занятия проводятся два раза в неделю по два часа с 10 минутным перерывом. Второй и третий год 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 освоения программы

По окончании 1 года обучения учащиеся должны:

Знать:

- основные термины и понятия по предмету;
- историю развития тхэквон-до в Миров, России, Татарстане и историю других видов спорта;
- виды дисциплин в тхэквондо;
- физиологические особенности своего организма, способы его укрепления;
- базовую технику тхэквондо (ИТФ): основные стойки, блоки руками, удары руками, ногами, правила спарринга;
- базовые тули - комплекс, состоящий из основных атакующих и защитных движений «Круг ученика»; Саджу Чируги, Саджу Макки, Чон Джи;
- онлайн – платформы, контент, сайты по данной направленности, мессенджеры.

Уметь:

- выполнять нормативы общей физической подготовки;
- выполнять общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения с элементами гимнастики строевые приемы, СБУ;
- передвигаться в стойках с сохранением равновесия, амплитуды и контролем дыхания;
- выполнять формальные комплексы (тулии);
- выполнять одношаговый, двухшаговый спарринги, вести «бой с тенью»;
- выполнять аттестационные нормативы на пояса: уровень сложности «10 гып- белый пояс»; уровень сложности «9 гып- белый пояс с желтой полосой»; уровень сложности «8 гып – желтый пояс»;
- самостоятельно выполнять дистанционные задания.

Второй год обучения.

Знать:

- о спортивных достижениях РФ и РТ;
- базовые движения и удары;
- действия тхэквондиста на дальних дистанциях;
- правила ведения боя на ближней дистанции, боя с партнерами, находящимися в разных боевых позициях;
- назначение базовых блоков, ударов ногами и руками по тхэквондо (ИТФ);
- новые комплексы атакующих и защитных движений Дан-Гун, До-Сан, Вон-хё;
- особенности судейской практики;
- образовательные платформы и мессенджеры.

Уметь:

- выполнять формальные комплексы (тулии);
- выполнять и совершенствовать технику движений основного комплекса – «Круг ученика»; комплексные движения Саджу Чируги, Саджу Макки, Чон-Джи;
- выполнять аттестационные нормативы на пояса: уровень сложности «7 гып – желтый пояс с зеленой полоской» и уровень сложности «6 гып – зеленый пояс»;
- использовать специальную амуницию;
- контролировать свое физическое состояние, свои возможности;
- планировать тренировки;
- защищаться от боковых, двойных ударов;
- действовать в атакующей форме;
- защищаться от ударов нырками;
- находить информацию на онлайн – платформах, контенте, сайтах, самостоятельно выполнять дистанционные задания, используя электронную почту, мессенджеры.

Иметь навык:

- навык самоконтроля;
- навык вести здоровый образ жизни;
- навык защиты от ударов в голову;
- сдачи контрольных нормативов по общей физической подготовке;
- защиты от ударов шагами назад;
- ведения боя против противника.

Третий год обучения:

Знать:

- о роли тхэквондо в жизни спортсмена;
- динамику движений, ударов;
- о передвижениях и ударах, боевой стойке;
- назначение базовых блоков, ударов ногами и руками по тхэквондо (ИТФ);
- новые комплексы атакующих и защитных движений Юль-гук, Чун-Гун;
- тактику ведения боя;
- особенности судейской практики.
- образовательные и информационные сайты и каналы по тхэквондо.

Уметь:

- выполнять комплексные движения Чон-Джи, Дан-Гун, До-Сан Вон-хё;
- совершенствовать технику выполнения и двигательные навыки тхэквондо (ИТФ);
- использовать специальную амуницию;

- самостоятельно составлять показательную программу из базовых упражнений потхэквон-до (ИТФ).
- контролировать свое физическое состояние, свои возможности;
- планировать тренировки;
- правильно произвести удары и защищаться от ударов соперника;
- передвигаться на дальних дистанциях;
- вести бой в отыгрывающем стиле, в агрессивной, контратакующей манере; - выполнять аттестационные нормативы на пояса: уровень сложности 4 гып – синий пояс и уровень сложности 5 гып – зеленый пояс с синей полоской;
- вести дневник тренировок спортсмена;
- самостоятельно находить информацию на онлайн – платформах, контентх, сайтах и использовать ее образовательных целях.

Иметь навык:

- самоконтроля;
- вести здоровый образ жизни;
- навык ведения боя с партнером в спаррингах, на чемпионатах;
- в качестве бокового судьи.

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

Личностные качества:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной деятельности.
- 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 характеризуют уровень сформированности универсальных способностей учащихся, проявляющихся в познавательной и практической творческой деятельности:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей;
- 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;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

-владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в практической деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета: - формирование у учащихся базовых знаний тхэквон-до;

-приобретение опыта в спортивно-оздоровительном направлении: участие в показательных выступлениях, соревнованиях, чемпионатах, первенствах;

- освоение практических умений и навыков по предмету тхэквон-до;

- приобретение опыта применения техник тхэквон-до в различных ситуациях;

-развитие потребности в общении с опытом ведущих спортсменов, формирование активного отношения к традициям и культуры как смысловой, эстетической и личностно значимой ценности;

- сознание значения спорта и здорового образа жизни, как самоидентификация личности;

- развитие индивидуальных способностей учащихся, формирование устойчивого интереса к спортивно-оздоровительной деятельности.

Формы подведения итогов реализации программы. С целью выявления уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы проводится аттестация учащихся. В апреле месяце проводится промежуточная аттестация в форме опроса, открытых занятий, зачета, соревнований, турниров, сдачи контрольных нормативов на пояс. Аттестация по завершении освоения программы проводится для выпускников по курсу обучения по программе в форме теста и зачета по сдаче контрольных нормативов на пояс по уровням сложности овладения умениями и навыками тхэквон-до. В начале года проводится диагностика на выявление знаний и умений учащихся. Текущий контроль проводится в течение года по темам и разделам программы.

По итогам завершения обучения по программе, учащимся, 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, видео - занятий, видео-мастер-классов, видеоконференций на платформах мессенджеров.

- Разработаны дистанционные задания по содержанию программы https://edu.tatar.ru/upload/storage/org1522/files/КУГ,%20Квон,%20педагог%20Фахрутдинов%20Р_III.pdf

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

- Раздача и хранение информации, проверка и контроль знаний учащихся с использованием интернет-сервисов.

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

- 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

Матрица дополнительной общеразвивающей программы

УРОВНИ	КРИТЕРИИ	ФОРМЫ И МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ	МЕТОДЫ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ	РЕЗУЛЬТАТЫ	МЕТОДИЧЕСКАЯ КОПИЛКА ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫХ ЗАДАНИЙ
СТАРТОВЫЙ	<p>ПРЕДМЕТНЫЕ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Усвоение правил техники безопасности. - Изучение основных терминов и понятий тхэквон-до; истории тхэквон-до. - Обучение базовым тулям - комплексу, состоящему из основных атакующих и защитных движений «Круг ученика»; Саджу Чируги, Саджу Макки, Чон Джи; - 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»; - Обучение умению применять полученные знания в 	<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.</p> <p>Словесные: объяснение, опрос, указания, беседа.</p> <p>Специальные методы физического воспитания, методы закрепления материала, методы уровневой дифференциации, организация самостоятельного выбора.</p> <p>Технологии:</p> <p>технология здоровьесбережения, технология дифференцированного обучения, игровая технология, ИКТ.</p>	<p>ПРЕДМЕТНЫЕ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Знание правил техники безопасности. - Знание базовых терминов и понятий. - Умение технически правильно выполнять базовые тули. - Умение выполнять нормативы на пояса: «10 гып», «9 гып», «8 гып» уровня сложности. - Владение полученными знаниями и умениями в практической самостоятельной деятельности. - Знание дистанционных форм работы с мессенджерами 	<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, образец выполнения задания, инструкции, наглядные опоры, дополнительная конкретизация задания: разъяснение отдельных этапов выполнения, вспомогательные вопросы, прямые или косвенные,</p>

	самостоятельной деятельности. -Овладение умениями самостоятельного выполнения дистанционных заданий с использованием мессенджеров				указания по выполнению задания; алгоритм выполнения задания; начало или частичное выполнение задания.
	<p>МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ</p> <p>-Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи.</p> <p>-Умение осуществлять контроль своей деятельности при выполнении базовых тулей, основных атакующих и защитных движений;</p> <p>-умение оценивать правильность выполнения учебной задачи,</p> <p>-владение самооценкой.</p> <p>-Умение организовывать совместную деятельность с педагогом и сверстниками.</p> <p>-Умение работать индивидуально, в парах</p>	<p>Тестирование, Педагогическое наблюдение, анкетирование, педагогический анализ, фиксирование результатов в дневник юного спортсмена.</p>	<p>Методы Оценивания.</p>	<p>МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ:</p> <p>-Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи.</p> <p>-Умение осуществлять контроль своей деятельности.</p> <p>-Умение организовывать совместную деятельность</p>	

	и в группе.				
	ЛИЧНОСТНЫЕ: -Воспитание любви и уважения к Родине. -Формирование самостоятельности, ответственного отношения к учению; - 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.			ЛИЧНОСТНЫЕ: -Знание основных 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.	
БАЗОВЫЙ	ПРЕДМЕТНЫЕ: -Закрепление основных терминов и понятий тхэквон-до. правильность	Педагогическое наблюдение, опрос, самостоятельная	Наглядно-практический: показ техники движений и приемов. Словесные: объяснение,	ПРЕДМЕТНЫЕ: -Знание правил техники безопасности. -Осмысленность и	Дифференциация учебных заданий по уровню творчества. Репродуктивные задания:

<p>использования специальной терминологии; -Совершенствование техники выполнения базовых тулей основного комплекса «Круг ученика», комплексных движений Саджу Чируги, Саджу Макки, Чон- Джи, Дан-Гун, До-Сан, Вон-хё, Юль-гок, Чун-Гун. - Выполнение нормативов 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», -Формирование умения применять полученные знания в проблемных в специально созданных ситуациях. -Обучение навыкам</p>	<p>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>опрос, указания, беседа. Специальные методы физического воспитания, методы закрепления материала, методы уровневой дифференциации, организация самостоятельного выбора.</p>	<p>правильность использования специальной терминологии. -Совершенствование умения технически правильно выполнять базовые тули. комплексные движения. -Умение выполнять нормативы на пояса: «7 гып», «6 гып» 5 гып – зеленый пояс с синей полоской, «4 гып», «3 гып», «2 гып» уровня сложности. -Владение полученными знаниями и умениями в специально созданных ситуациях -Владение умением самостоятельного поиска информации с использованием электронных ресурсов.</p>	<p>воспроизведение знаний и их применение в привычной ситуации, работа по образцу. Продуктивные задания: применение знаний в измененной или новой, незнакомой ситуации, осуществление более сложных мыслительных действий, нестандартные задания. Дифференциация учебных заданий по уровню трудности. Данный способ дифференциации предполагает виды заданий для наиболее подготовленных учащихся: усложнение материала; увеличение объёма изучаемого материала (увеличение количества заданий, самостоятельная работа по углубленному изучению); выполнение операции сравнения в</p>
---	--	--	---	--

	самостоятельной работы в сети Интернет.				дополнение к основному заданию; использование обратного задания
	<p>МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ</p> <ul style="list-style-type: none"> - Умение самостоятельно организовывать процесс работы и учебы. - Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. - Умение самостоятельно планировать пути достижения целей. - Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в 	<p>Тестирование, наблюдение, собеседование, анкетирование, педагогический анализ, фиксирование результатов в дневник юного спортсмена.</p>	<p>Технология оценивания</p>	<p>МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Умение самостоятельно распределять работу в команде, умение слушать друг друга. - Умение организации и планирования работы, определение способов действий. - Навыки контроля и самоконтроля и самооценки. - Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности 	

	<p>рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.</p> <p>- Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;</p> <p>- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.</p> <p>- Умение взаимодействовать с Товарищами.</p> <p>- Умение эффективно распределять и использовать время.</p> <p>Организованность.</p> <p>Общительность.</p> <p>Самостоятельность</p> <p>Инициативность.</p>	<p>Проблемные ситуации, портфолио учащегося; педагогическое наблюдение, анкетирование, педагогический анализ, фиксирование результатов в дневник юного спортсмена.</p>			
	ЛИЧНОСТНЫЕ:			ЛИЧНОСТНЫЕ:	

	<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 и познанию.</p> <p>- Развитие морального сознания на основе 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</p>			<p>развитие доверия и способности 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>Развитая эмпатия.</p>	
--	--	--	--	---	--

	<p>сверстниками, взрослыми в процессе образовательной деятельности.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Сформированность внутренней позиции. - Система ценностных отношений к себе, другим участникам образовательного процесса. 				
--	---	--	--	--	--

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» Видеоконференция	Видеозанятие по теме «Разминка» https://zvideox.net/watch/xHYaN4RjiU/thekvondo-itf-dlya-nachinayushtih-vvedenie-razminka
1	Спорт в жизни человека	6	2	4	Беседа, Практическое занятие	Опрос Тест «Спорт и человек». Рассылка основных тезисов в группу в мессенджерах	Видеоматериал по теме: «История тхэквондо» https://itf-russia.ru/istorija-thjekvondo-itf/
2	Основы тхэквондо. Легкоатлетические строевые упражнения. Инструктаж по ТБ целевой, повторный.	24	10	18	Беседа, Практическое занятие	Зачет Рассылка заданий в группу в мессенджерах	Видеоматериал по теме «Обучающие тренировки по тхэквон-до»
3	Технико - тактическая подготовка. Акробатические упражнения. Повторный, целевой инструктаж	12	4	8	Практическое занятие	Соревнования Онлайн-соревнование	Видеоматериал по теме: «Тренировки по тхэквондо»

	по ТБ						
4	Специальная физическая подготовка.	36	8	30	Практическое занятие	Зачет Рассылка заданий в группу в мессенджерах	
5	Техника и тактика ведения боя. Повторный инструктаж по ТБ	28	10	20	Практическое занятие	Спарринги по тхэквондо Рассылка заданий в группу в мессенджерах	
6	Спарринги по тхэквондо. Инструктаж по ТБ	24	10	14	Практическое занятие	Спарринги по тхэквондо Рассылка заданий в группу в мессенджерах	Видеозанятие «Первые спарринги»
7	Промежуточная аттестация учащихся.	4	2	2	Зачет	Зачет, сдача нормативов на пояса, видеоконференция	Онлайн-занятие
8	Воспитательные мероприятия	6		6	Беседа, практическое занятие	Рассылка заданий в группу в мессенджерах, на электронную почту	Челлендж «Я люблю спорт, я люблю «Тхэквондо»
9	Итоговое занятие. Целевой инструктаж по ТБ	2		2	Беседа, игровое занятие	игровая программа. Награждения видеоконференция	Онлайн-занятие
	Итого:	144	50	98			

Учебный (тематический) план 2 года обучения

№	Содержани е	Количество часов			Формы организац ии занятий	Форма аттестации/ контроля (в том числе дистанционные	Дистанционные формы обучения
		Всег о	Тео рия	Прак тика			
	Водное занятие, повторный инструктаж по ТБ	6	4	2	Беседа, Презентация	Опрос Рассылка основных тезисов в группу в мессенджерах	Видеоматериал по теме: «Разминка» https://zvideox.net/watch/xHYaN4Rj_iU/thekvondo-itf-dlya-nachinayushatih-vvedenie-razminka/
1	Спортивные достижения РФ и РТ	18	8	10	Беседа, практическое занятие	Опрос на тему: “Знаменитые спортсмены РТ и РФ” Рассылка основных тезисов в группу в мессенджерах	Видеоматериал по теме: «Достижения спортсменов»: https://www.tkdrus.ru/ https://itf-russia.ru/
2	Тхэквондо и здоровый образ жизни, повторный, целевой инструктаж по ТБ	36	6	30	Беседа, практическое занятие	Работа с карточками Рассылка основных тезисов в группу в мессенджерах	Видеоуроки по тхэквондо https://shamaninclub.ru/materials/
3	Технико – тактическое мастерство	20	4	16	Практическое занятие	Практическая работа, соревнования Онлайн-соревнование	Видеоуроки по тхэквондо https://shamaninclub.ru/materials/
4	Действия и передвижения тхэквондиста. Повторный инструктаж по ТБ	58	18	40	Практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке. Рассылка заданий в группу в мессенджерах, на электронную почту	Видеозанятие по теме: «Тренировки по тхэквондо»
5	Защита от ударов	12	4	8	Практическое занятие	Практическая работа,	Видеозанятие по теме: «Тренировки

						соревнования. Рассылка заданий в группу в мессенджерах, на электронную почту	по тхэквондо» https://shamaninclub.ru/materials/foot-kickings/
6	Техника и тактика ведение боя, Целевой инструктаж по ТБ	40	10	30	Беседа, практическое занятие	Сдача нормативов по технике и тактике боя. Рассылка заданий в группу в мессенджерах	Видеозанятие по теме: «Тренировки по тхэквондо» https://shamaninclub.ru/materials/punches/
7	Судейская практика и спарринги	20	10	10	Беседа, практическое занятие	Сдача контрольных нормативов. Рассылка заданий в группу в мессенджерах, на электронную почту, видеоконференция	Видеоматериал по теме: «Судейство» https://tkd-system.ru/component/content/article.html?id=5:pravila-sorevnovanij Видео-материал по теме: «Спарринг»
8	Промежуточная аттестация учащихся.	4	2	2	Зачет, соревнование	Зачет, сдача нормативов на пояса. Видеоконференция	Онлайн-занятие
	Итоговое занятие. Целевой инструктаж по ТБ	2	-	2	Беседа, игровое занятие	Игровая программа. Награждения видеоконференция	Онлайн-занятие
	Итого:	216	66	160			

Учебный (тематический) план 3 года обучения.

№	Содержание	Количество часов			Формы организации занятий	Форма аттестации	Дистанционные формы обучения
		Всего	Теория	Практика			
	Водное занятие, повторный инструкта	6	4	2	Беседа, Презентация	опрос на тему: «Охрана здоровья	Видеозанятие на тему :«Тренировки по тхэквондо» https://z

	ж по ТБ					учащихся» Рассылка основных тезисов в группу в мессенджерах	videox.net/watch/id5G0VgXAJw/onlayn-trenirovka-thekvondo-cherez-veb-kameru-deny-1/
1	Спорт и здоровье	8	4	4	Беседа, практическое занятие	Работа с карточками Рассылка основных тезисов в группу в мессенджерах	Видеозанятие на тему: «Тренировка на развитие скоростно-силовой выносливости в тхэквондо»
2	Тхэквондо в жизни человека. Инструкта ж по ТБ	36	12	24	Беседа, практическое занятие	Практическая работа, соревнования Рассылка заданий в группу в мессенджерах , на электронную почту	Видеозанятие по теме: «Тренировки по тхэквондо» https://shamaninclub.ru/materials/
3	Технико – тактическо е мастерство	30	6	24	Практическо е занятие	Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке. Рассылка заданий в группу в мессенджерах , на электронную почту	
4	Действия и передвиже ния тхэквондис та, инструкта ж по ТБ	54	14	40	Практическо е занятие	Практическая работа, соревнования Рассылка заданий в группу в мессенджерах ,на электронную почту	
5	Защита от ударов	12	4	8	Практическо е занятие	Сдача нормативов по технике и тактике боя. Рассылка заданий в	Видеозанятие по теме: «Тренировки по тхэквондо» https://shamaninclub.ru/materials/foot-kickings/

						группу в мессенджерах, на электронную почту	
6	Техника и тактика ведения спаррингов инструктора по ТБ	50	8	42	Практическое занятие	Практическая работа, соревнования, спарринги Рассылка заданий в группу в мессенджерах, на электронную почту	Видеозанятие по теме: «Тренировки по тхэквондо»
7	Судейская практика. Спарринги.	14	6	8	Беседа, практическое занятие	Сдача контрольных нормативов Рассылка заданий в группу в мессенджерах	Видеоматериал по теме: «Судейские правила» https://www.tkdrus.ru/
8	Аттестация по завершению и освоения программы	4	2	2	Тест, сдача нормативов на пояса.	Зачет видеоконференция	Онлайн-занятие
	Итоговое занятие. Целевой инструктора по ТБ	2		2	Беседа, игровое занятие	игровая программа. Награждения видеоконференция	Онлайн-занятие
	Итого:	216	60	156			

Содержание программы 1 го 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-

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.

Видеоматериал по теме: «Тренировки по тхэквондо»

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 –джи, Дап –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. ТБ ИОТ 001, 002, 004, 015

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.

Видеоматериал по теме: «Тренировки по тхэквондо»

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 Нэryo 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

Видеоматериал по теме: «Тренировки по тхэквондо»

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 выполнения 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. 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», Челлендж «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 ИОТ 001, 002, 004, 015. Проведение диагностики учащихся. Сдача нормативов.

Видеоматериал по теме: «Разминка» 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.tkdrus.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 доллю чаги.

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

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

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

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 тереги.

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

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. Видеозанятие по теме: «Тренировки по тхэквондо».

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 ведения 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 техники и тактики ведения 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 происхождения 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 тереги.

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

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

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 хируги.

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

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

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 хируги.

Теория. Изучение техники выполнения удара разноимённой рукой – ганнун со банде хируги. 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 цируги, 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»

Раздел 8. Промежуточная аттестация.

Тест. 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 ИОТ 001, 002, 004, 015. 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» <https://shamaninclub.ru/materials/>

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.

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

Раздел 3. Техника – 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 усиленного 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-гук.

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

Практика. Закрепление техники выполнения туля юль-гук 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-гук» и «Общая физическая подготовка».

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

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 локтем – гоннун со ви палькуп тереги.

Практика. Закрепление техники выполнения удара локтем – 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 севу чируги.

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

Видеозанятие по теме: «Тренировки по тхэквондо»

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 (ясок масоги). Спарринг на 2 шага (ибо-масоги).

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

Практика. Проведение спарринга с заранее оговоренным сценарием (ясок 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. Аттестация по завершении освоения программы. Тест. Сдача контрольных нормативов по тхэквондо. Сдача зачетов. Онлайн-занятие

Раздел 9. Воспитательная работа.

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

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

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 тхэквон-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;
- владеть навыком применять полученные знания и умения 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. Освещение соответствует требованиям СанПиН. 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.

Предусмотрено проведение занятий на свежем воздухе – на спортивных площадках. При дистанционном обучении занятия проводятся с использованием информационно – дистанционных технологий: видеоконференции, вебинары.

Дети 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 обязателен 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 учащиеся, прошедшие медицинский осмотр. Имеется Уголок техники безопасности, содержащий инструкции по охране здоровья, специальная методическая литература для педагога: Программа спортивной подготовки для детско – юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва «Тхэквондо ИТФ», «Сборник официальных документов и материалов», необходимый наглядный материал.

2.2. Формы аттестации (контроля)

С целью выявления уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы проводится аттестация учащихся. В апреле месяце проводится промежуточная аттестация в форме опроса, зачета, спарринга, сдачи контрольных нормативов на пояс. Аттестация по завершении освоения программы проводится для выпускников по курсу обучения по программе в форме теста и зачета по сдаче контрольных нормативов на пояс. В начале года проводится диагностика на выявление знаний и умений учащихся. Текущий контроль проводится в течение года по темам и разделам программы в форме: опроса, открытых занятий, сдачи контрольных нормативов и зачёта, турниров, соревнований.

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 пояс» «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 пояс»

Уровень сложности «10 гып- белый пояс»

	Гибкость	Физическая подготовка	Техническая подготовка	Спаринговая
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 пояс»

Уровень сложности «9 гып- белый пояс с желтой полосой»

	Гибкость	Физическая подготовка	Техническая подготовка	Спаринговая
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	Тулъ «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	Тулъ «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 – трехшаговый 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	Количество приседаний -50	Туль «Чон-Джи»	

	суставах			
--	----------	--	--	--

Содержание аттестации учащихся III год обучения.

Аттестация на соответствие требованиям синий пояс.

Содержание:

- 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				Трех шаговый спарринг
6			Туль «До-Сан»	
7			Туль «Вон-хё»	Полусвободный спарринг
8			Туль «Юль-Гок»	Свободный спарринг
9			Туль «Чун-Гун»	

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».

	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	Количество	Туль «Чон-Джи»	

	коленных суставах	приседаний - 60		
5			Туль «Дан-Гун»	
6			Туль «До-Сан»	Одношаговый спарринг
7			Туль «Вон-хё»	Полусвободный спарринг
8			Туль «Юль-Гок»	Свободный спарринг

Уровень сложности «5 гып – зеленый пояс с синей полоской»

Оценочные материалы

№ п/п	Раздел / Темы	Вид контроля	Дата проведения	Форма диагностики, оценочных средств, название
1 год обучения				
1	Вводное занятие	Диагностика учащихся	Сентябрь	Тест «здоровый образ жизни» Отправка скриншот результатов (ответы на вопрос) в группу в мессенджерах https://newsomsk.ru/class/news/78053-test_cho_v_znaete_o_txeqvondo/
2	Спорт в жизни человека	Текущий контроль	Ноябрь	зачет по разделу «Шпагат (продольный, поперечный)» Отправка основных тезисов видеоролика в группу в мессенджерах https://newsomsk.ru/class/news/78053-test_cho_v_znaete_o_txeqvondo/
3	Основа тхэквондо.	Текущий контроль	Декабрь	Зачет по разделу «Особенности выполнения строевых упражнений» Видеоконференция https://newsomsk.ru/class/news/78053-test_cho_v_znaete_o_txeqvondo/
4	Технико- тактическая подготовка.	Текущий контроль	Январь	Зачет по разделу Саджу Чируги Видеоконференция https://newsomsk.ru/class/news/78053-test_cho_v_znaete_o_txeqvondo/
5	Действия и передвижения спортсмена по даянге. Действия нападения и	Текущий контроль	Март	Зачет по разделу Саджу Макки Выполнение заданий онлайн https://newsomsk.ru/class/news/78053-test_cho_v_znaete_o_txeqvondo/

	обороны.			
6	Специальная физическая подготовка. Удары и защита. Техника и тактика ведение боя	Промежуточная аттестация	Апрель	Клубные соревнования «Сдача нормативов на пояса» «10 гып - белый пояс»; «9 гып- белый пояс с желтой полоской»; «8 гып - желтый пояс». Видеоконференция Отправка видеоролика в группу в мессенджерах
2 год обучения				
6	Вводное занятие	Диагностика учащихся	Сентябрь	Тест «Особенности Восточного боевого искусства» https://newsomsk.ru/class/news/78053-test-cto-v-znaete-o-txekvondo/
7	Спорт в жизни человека. Спортивные достижения РФ и РТ	Текущий контроль	Ноябрь	Зачет «Подвижность в плечевом суставе» https://newsomsk.ru/class/news/78053-test-cto-v-znaete-o-txekvondo/ Отправка основных тезисов в группу в мессенджерах
8	Тхэквондо и здоровый образ жизни	Текущий контроль	Январь	Зачет по теме «Особенности организации и проведения спаррингов», Трехшаговый спарринг. Отправка скриншот результатов (ответы на вопрос) в группу в мессенджерах
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. Отправка видеоролика в группу в мессенджерах
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. Отправка видеоролика в группу в мессенджерах
11	Техника и тактика ведение боя	Промежуточная аттестация	Апрель	Клубные соревнования «Сдача нормативов на пояса». Видеоконференция Отправка видеоролика в группу в мессенджерах

№ п.п.	Раздел / Темы	Вид контроля	Дата проведения	Форма диагностики, оценочных средств, название
3 год обучения				
1	Вводное занятие	Диагностика учащихся	Сентябрь	Трехшаговый спарринг https://newsomsk.ru/class/news/78053-test_cho_v_znaete_o_txeqvondo/ Отправка скриншот результатов (ответы на вопрос) в группу в мессенджерах
2	Спорт в жизни человека	Текущий контроль	Ноябрь	Техника выполнения Саджу Чируги https://newsomsk.ru/class/news/78053-test_cho_v_znaete_o_txeqvondo/ Отправка скриншот результатов (ответы на вопрос) в группу в мессенджерах
3	Основа тхэквондо.	Текущий контроль	Декабрь	Двухшаговый спарринг. Техника выполнения Саджу макки Отправка основных тезисов в группу в мессенджерах
4	Технико-тактическая подготовка. Акробатические упражнения	Текущий контроль	Январь	Одношаговый спарринг. Выполнение техники Туль «Чон-Джи» Отправка видеоролика в группу в мессенджерах
5	Действия и передвижения спортсмена по даянге. Действия нападения и обороны.	Текущий контроль	Март	Одношаговый спарринг. Выполнение техники Туль «До-Сан» Отправка видеоролика в группу в мессенджерах
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. Отправка основных тезисов видеоролика в группу в мессенджерах
7	Соревновательный спарринг. Тренировочные задания. Судейская практика.	Аттестация по завершении освоения программы	май	Аттестация на соответствие требованиям синего пояса Клубные соревнования «Сдача нормативов на пояса». Уровень сложности «4 гып – синий пояс» Видеоконференция Отправка видеоролика в группу в мессенджерах

**Требования к уровню усвоения программы
1 год обучения**

№	Эффективный уровень	Оптимальный уровень	Удовлетворительный	Неудовлетворительный
Спорт в жизни человека. Основы тхэквондо.				
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
Технико - тактическая подготовка.				
3	Знать основы	Знать основы	Знать основы	Иметь представление

	техники и тактики тхэквондо. Уметь планировать спортивные тренировки. Иметь достойные качества спортсмена	техники и тактики тхэквондо. Уметь планировать спортивные тренировки.	техники и тактики тхэквондо.	об основы техники и тактики тхэквондо.
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.
Техника и тактика ведения боя. Спарринги по тхэквондо				
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 усвоения программы
2 год обучения**

№	Эффективный уровень	Оптимальный уровень	удовлетворительный	Неудовлетворительный
---	---------------------	---------------------	--------------------	----------------------

Спорт в жизни человека. Спортивная культура и спортивные достижения РФ и РТ				
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
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.
Тхэквондо и здоровый образ жизни. Техничко – тактическое мастерство				
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 основах техники и тактики тхэквондо.
5	Знать динамику	Знать динамику	Знать на достаточном	Иметь

	движений, ударов. Уметь правильно произвести удары и защищаться от ударов соперника	движений, ударов. Уметь произвести удары и защищаться от ударов соперника	уровне динамику движений, ударов.	представлени е динамику движений, ударов.
Действия и передвижения тхэквондиста. Защита от 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 представлени е о передвижени ях 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 представлени е о защите от ударов противника
8	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 представлени е о Тактике ведения боя
Техника и тактика ведение боя. Спарринги.				
9	Знать базовые движения - тулидосан, воньё Уметь их правильно выполнять	Знать базовые движения - тулидосан, воньё	Знать на достаточном уровне базовые движения - тулидосан, воньё	Иметь представлени е 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	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 представлени е о технике удара ногами в прыжке, о технике выполнения ударов

	,выполнять удары руками в прыжке			руками в прыжке
11	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.
12	Знать об этапах проведения контрольного среза и его нормативах. Соответствовать всем требованиям этапов контрольного среза.	Знать об этапах проведения контрольного среза и его нормативах.	Знать на достаточном уровне об этапах проведения контрольного среза и его нормативах.	Иметь представление об этапах проведения контрольного среза и его нормативах.

**Требования к уровню усвоения программы
3 год обучения.**

№	Эффективный уровень	Оптимальный уровень	Удовлетворительный	Не удовлетворительный
Спорт и здоровье. Тхэквондо в жизни человека				
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	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

	физическое состояние своего организма			
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 основах техники и тактики тхэквондо.
Технико – тактическое мастерство. Действия и передвижения тхэквондиста				
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 о динамике 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 стиле, в агрессивной, контратакующей	Знать тактику ведения боя уметь вести бой в отыгрывающем стиле, в агрессивной, контратакующей манере	Знать тактику ведения боя	Иметь представление о тактике ведения боя

	манере Иметь навык ведения боя с партнером.			
Техника и тактика ведение спаррингов. Защита от ударов				
9	Знать базовые движения – тулидосан, воньё Уметь их правильно выполнять	Знать базовые движения – тулидосан, воньё	Знать на достаточном уровне базовые движения – тулидосан, воньё	Иметь представлени е 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 представлени е о технике удара ногами в прыжке, о технике выполнения ударов руками в прыжке
11	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 представлени е о технике удара ногами с разворота на 180 градусов.
12	Знать об этапах проведения контрольного среза и его нормативах. Соотв етствовать всем требованиям этапов контрольного среза.	Знать об этапах проведения контрольного среза и его нормативах.	Знать на достаточном уровне об этапах проведения контрольного среза и его нормативах.	Иметь представлени е об этапах проведения контрольного среза и его нормативах.

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!», 2019.

4. В. Лигай. Тхэквон-до – путь к совершенству. – Ташкент: Шарк, 2014
5. Соколов И.С. Основы тхэквон-до. – М.: Российский спорт, 2014
6. Тхэквон-до. Методическое пособие. Сафoshкин С. Н. Санкт-Петербургская государственная академия физической культуры им. П. Ф. Лесгафта, 2016 г. ОАО Общество «Торнадо», 2017 г.
7. Тхэквондо ИТФ. Программа спортивной подготовки для детско_юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Физкультура и Спорт. – 2019. – 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, 2016.
9. Санг Х. Ким., доктор философии. Растяжка, сила, ловкость в боевой практике, 2018
10. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР/ Под ред. С.Е. Табакова, С.В. Елисеева, А.В. Конакова. – М. 2016
11. Шулика Ю. А. Тхэквондо. Теория и методика. Спортивное единоборство. – Ростов н/Д: Феникс, 2017. – 800 с.
12. Хохлов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта, М., Издательский центр «Академия», 2018-480с.

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, 2019
2. «Сборник официальных документов и материалов»,
3. Клевенков М.Н. Программа для детских спортивных школ, ФИС, 2016г.
4. Единая Всероссийская спортивная классификация. ФИС. 2016 г

Приложение 1.

Описание общей методики работы

Изучение программного материала по тхэквондо проводится в форме теоретических, практических и методических занятий. Теоретическая часть проводится в форме лекций и бесед с демонстрацией наглядных пособий, показом 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.

На занятиях используются следующие методы:

- словесные: объяснение, опрос, указания, беседа.
- наглядный: демонстрация техники выполнения движений и приемов, показ учебных фильмов;
- практический: выполнение основных упражнения на месте и в движении, комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений;
- специальные методы физического воспитания: методы закрепления материала, концентрический метод (педагог, по мере усвоения определенных движений, упражнений, вновь возвращается к ним, но уже используя все более сложные упражнения и задания);
- методы стимулирования и мотивации;
- инструктивно-репродуктивный: судейство на внутренних соревнованиях коллектива, выполнение роли судьи при участниках;
- контроль и самоконтроль: субъективные данные самоконтроля, самочувствие, настроение, характер сна, аппетит, работоспособность, потоотделение. Показания и противопоказания к занятиям тхэквон-до. Значение закаливания для профилактики заболеваний и улучшения спортивных показателей.;
- игровой метод: в процессе игровых действий у обучающихся формируются волевые качества, приобретается опыт поведения и ориентировки, совершенствуются физические, двигательные умения и навыки.

Программой предусмотрены такие формы работы, как:

- фронтальная: комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений;
- групповая: комплексы 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 современные образовательные технологии: технология здоровьесбережения, технология дифференцированного обучения, игровая технология, технология портфолио, технологии сохранения и стимулирования здоровья (пауза, отдых, релаксация после динамических нагрузок); информационные технологии.

**Методическое, дидактическое и материально-техническое
обеспечение реализации программы
1 год обучения**

Раздел программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Материально - техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
Вводное занятие. Стартовая диагностика. Инструктаж	Беседа о программе, инструктажи по ТБ	беседа, рассказ, объяснительно-иллюстративный	Инструкции по охране труда и технике безопасности в спортивном	Тетради, ручки	Создание различных ситуаций и путей её решения.

по ТБ вводный , первичный по программ			объединении Тхэквон -До		
Спорт в жизни человека	Рассказ на примере известных спортсмен ов, беседа, просмотр видео фильмов	беседа, рассказ, объяснительн о- иллюстратив ный	Стенды о спорте и физической культуре	Спортивная форма	Опрос пройденного материала и закрепление на этой основе. Защита проекта
Основа тхэквондо. Инструктаж по ТБ	Практичес кое занятие Выполнен ие упражнени я по частям	беседа, рассказ объяснительн о- иллюстратив ный практический 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.	Взаимопровер яемость с правилами укладки формы и с правилами завязывания пояса Тестовые задания
Тактическая подготовка Акробатиче ские упражнения . инструктаж по ТБ	практичес кое занятие Выполнен ие упражнени я ОФП	беседа, рассказ, объяснительн о- иллюстратив ный 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 и 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.	защита проектов о восточных единоборствах	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	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 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,	Анализ, обсуждение. Взаимоконтроль

				капа, паховая раковина, для девушек нагрудный бандаж; накладки на предплечье и голень.	
Действия и передвижения тхэквондиста инструктаж 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, инструктаж по ТБ	Практическое занятие Выполнение упражнений в тактике боя	стимулирование и мотивации – беседа, рассказ, объяснительный 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 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	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.	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 Проектная работа
Технико – тактическое мастерство	Мастер – класс практическое выполнение упражнений ОФП и в разных техниках.	беседа, рассказ, объяснительно-иллюстративный наблюдение – показ учебных фильмов	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.	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 и соревнования	наблюдения – показ учебных фильмов	Кимоно, даянга	Кимоно, даянга	Самостоятельная работа
Защита от ударов	Турнир среди учащихся объединения	наблюдения – показ учебных фильмов	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.	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 Контрольные задания
Техника и тактика ведение спаррингов инструктаж по ТБ,	Спарринг	беседа, рассказ, объяснительно-иллюстративный наблюдение – показ учебных фильмов	Кимоно, даянга	Кимоно, даянга	Практическая работа Тестовые задания
Судейская практика	Соревнование	инструктивный о-репродуктивный беседа, рассказ объяснительно-иллюстративный	Кимоно, даянга	Кимоно, даянга	Практическая работа

Аттестация по завершении и освоения программы	Зачет. Сдача контроль ных норматив ов по тхэквондо	Взаимоконтроль и самоконтроль	Кимоно, даянга	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