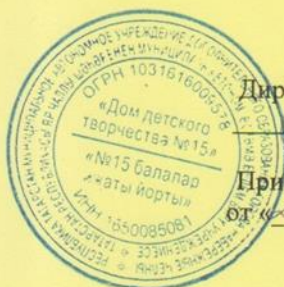


02-07

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

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 7  
от «29» августа 2025 г.



«Утверждаю»

Директор МАУДО «ДДТ № 15»

С.Н. Грачева

Приказ № 120

от «29» августа 2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ЛИС»

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Возраст учащихся:** 8-12 лет

**Срок реализации:** 2 года (288 часов)

**Автор-составитель:**

Яковлева Дарья Андреевна,  
педагог дополнительного образования

НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ 2024

## РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

### Информационная карта образовательной программы

1	<b>Образовательная организация</b>	<i>МАУ ДО города Набережные Челны «Дом детского творчества №15»</i>
2	<b>Полное название программы</b>	<i>Дополнительная общеразвивающая программа по тхэквон-до «ЛИС»</i>
3	<b>Направленность программы</b>	<i>Физкультурно – спортивная</i>
4	<b>Сведения о разработчиках</b> Ф.И.О. должность, кв. категория	<i>Яковлева Дарья Андреевна, педагог дополнительного образования</i>
5	<b>Сведения о программе</b>	
5.1	Срок реализации	<i>2 года: 1 год обучения - 144 часа, 2 год обучения – 144 часа</i>
5.2	Возраст учащихся	<i>8-12 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  модульная</i>
5.4	Цель программы	<i>Формирование у учащихся устойчивых знаний, умений и навыков по тхэквон-до и 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</i>
6	<b>Формы и методы образовательной деятельности</b>	<i>Формы: практические занятия, открытые занятия, учебно-тренировочные занятия, контрольные занятия зачет, соревнования, турниры, 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	<b>Формы мониторинга результативности</b>	<i>Опрос, тестирование, сдача зачетов, сдача нормативов, соревнования, педагогическое наблюдение, презентация, реферат. Дистанционные формы контроля: онлайн-опрос, онлайн-тестирование, онлайн-зачет, онлайн-соревнование.</i>
8	<b>Результативность реализации программы</b>	<i>По окончании курса обучения, программа усвоена: - эффективный уровень 45% - оптимальный уровень 35% Сохранность контингента: 92% Участие в соревнованиях, чемпионатах: 60% Наличие призеров и победителей: - республиканский уровень-26%, - муниципальный уровень- 48% - преемственность в обучении-25%</i>
9	<b>Дата утверждения и последней корректировки программы</b>	<i>29 августа 2025 год</i>

10	Рецензенты	<p><i>Бычкова О.Л., методист высшей квалификационной категории МАУДО города Набережные Челны «Дом детского творчества №15».</i></p> <p><i>Малахов М.В., педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории МАУДО города Набережные Челны «Дом детского творчества №15».</i></p>
----	------------	--

## Оглавление

	<b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы</b>	
1	Информационная карта образовательной программы	2
2	Оглавление	4
3	Рецензии внутренние	5,6
4	Сертификат	7
5	Пояснительная записка	8
6	Матрица образовательной программы	17
7	Учебно – тематический план 1 года обучения.	19
8	Учебно – тематический план 2 года обучения	26
9	Содержание программы 1 года обучения	32
11	Содержание программы 2 года обучения	38
12	Планируемые результаты освоения программы	43
	<b>Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий</b>	
14	Организационно – педагогические условия реализации программы	44
15	Формы аттестации /контроля	44
16	Оценочные материалы	47
17	Список литературы	49
	<b>Приложение</b>	
19	Описание общей методики работы	51
20	Методическое, дидактическое и материально-техническое обеспечение реализации программы 1 года обучения	54
	Методическое, дидактическое и материально-техническое обеспечение реализации программы 2 года обучения	56
21	Рабочая программа воспитания объединения	
	Календарный учебный график	

## Рецензия

на дополнительную общеразвивающую программу  
физкультурно-спортивной направленности по тхэквон-до «ЛИС»  
педагога дополнительного образования  
МАУДО «Дом детского творчества №15» Яковлевой Д.А.

Тхэквон-до играет важную роль в физическом, психоэмоциональном и нравственном развитии учащихся, помогает ребенку раскрыть свой потенциал, научиться преодолевать трудности и добиваться успеха в жизни. Занятия тхэквон-до оказывают комплексное влияние на развитие личности учащегося, обеспечивая гармоничное сочетание физического и духовного воспитания.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по тхэквон-до «ЛИС» представляет комплексный курс, охватывающий основы теории и практики. Программа направлена на познание и формирование здорового образа жизни, развитие физических, интеллектуальных и нравственных качеств личности учащегося, достижение уровня спортивных успехов сообразно способностям.

Как вид спорта тхэквон-до представляет собой спортивное единоборство, обусловленное точными правилами. Система разнообразных упражнений, используемых в обучении и тренировке, обеспечивает специальную тренированность учащегося и содействует его всестороннему физическому развитию, способствует самореализации.

Данная программа разработана на 2 года обучения. Актуальность программы заключается в том, что она отвечает запросам детей и их родителей на занятия восточными единоборствами. Уровень программы предполагает освоение специализированных знаний, умений и навыков тхэквон-до, духовное, физическое развитие учащихся и формирование специальных способностей.

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

Структура и содержание программы отвечает целевым установкам. Особенностью программы является использование различных способов обучения, традиционных и специальных методов развития физических качеств и техники – тактического мастерства тхэквондо, способствующих достижения наилучших результатов. Методика обучения основана на сочетании индивидуального подхода и коллективных тренировок.

Разделы программы включают теоретические занятия и практические занятия по отработке техники тхэквондо. Так же программа обеспечивает достижение учащимися определенных личностных, метапредметных и предметных результатов. Программой предусмотрено проведение аттестации учащихся – сдача аттестационных нормативов на пояса различного уровня сложности.

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

Методист  
высшей квалификационной категории  
МАУДО «Дом детского творчества №15»

 О.Л. Бычкова



### Рецензия

на дополнительную общеразвивающую программу  
физкультурно-спортивной направленности по тхэквон-до «ЛИС»  
педагога дополнительного образования МАУДО «Дом детского творчества №15»  
Яковлевой Д.А.

Восточные виды единоборств, в том числе тхэквондо, зарекомендовали себя как эффективное средство духовного и нравственного воспитания, физического развития, формирования здорового образа жизни подрастающего поколения и приобретения важных жизненных навыков.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по тхэквон-до «ЛИС» направлена на привлечение детей к занятиям спортом, развитие мотивации и интереса к занятиям тхэквон-до. Программа способствует развитию у учащихся устойчивых знаний, умений и навыков по тхэквон-до, позитивного, ценностного отношения к здоровому образу жизни, развитию личностных и физических качеств учащихся. Данная программа разработана для детей 8 - 12 лет. Срок освоения программы 2 года.

Актуальность программы заключается в личностно - ориентированном подходе в освоении учебного материала, обуславливающего развитие у учащихся целостной системы ценностных ориентаций. В программе четко прописаны цели и задачи. Структуру программы составляют разделы, в которых обозначены основные содержательные линии.

Работа по программе строится в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями учащихся, обеспечивается постепенное повышение нагрузки и освоение новых техник. В процессе обучения, наряду с традиционными методами, педагогом применяются специальные методы.

Содержательная часть программы раскрывает основные темы занятий, состоящих из разнообразных способов, приемов, движений и тактических действий, используемых в обучении, обеспечивающих специальную тренированность учащихся и содействующих их всестороннему физическому развитию. Регулярные занятия и тренировки способствуют укреплению мышц, улучшению координации движений, повышению выносливости. Освоение базовых приемов тхэквондо способствует формированию технико- тактического мастерства учащихся.

Программой предусмотрено выявление уровня освоения программы учащимися через проведение аттестации – сдача аттестационных нормативов на пояса различного уровня сложности, достижение уровня спортивных успехов сообразно способностям.

Дополнительная общеразвивающая программа педагога дополнительного образования Яковлевой Д.А. соответствует требованиям Методических рекомендаций по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных) в новой редакции, ГБУ ДО «Республиканский центр внешкольной работы» от 07.03.2023 год.

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



М.В. Малахов

# СЕРТИФИКАТ № 445

выдан педагогу дополнительного образования

*Яковлевой Дарье Андреевне*

Данный сертификат дает право на реализацию дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «ЛИС» МАУДО города Набережные Челны «Дом детского творчества №15» сроком до 31 мая 2028 года.

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

Рецензенты:

*Бычкова О.Л.*, методист высшей квалификационной категории МАУДО города Набережные Челны «Дом детского творчества №15».

*Малахов М.В.*, педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории МАУДО города Набережные Челны «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  
2025 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Тхэквондо — корейское боевое искусство. Слово «тхэквон до» складывается из трёх слов: «тхэ» - удар стопой ноги в прыжке, «квон» - удар кулаком, «до» - путь.. Техника тхэквондо базируется на принципах современной науки. В ней использованы военные принципы тактики атаки и обороны. Как вид спорта тхэквон-до представляет собой спортивное единоборство, обусловленное точными правилами. По мере развития тхэквон-до разрабатывались и регламентировались его правила, техника и тактика боя, специальные методы обучения и тренировки. Система разнообразных упражнений, используемых в обучении и тренировке, обеспечивает специальную подготовку тхэквондиста и содействует его всестороннему физическому развитию. Тхэквон-до – это не только изучение приемов рукопашного боя, это достижение гармонии духа и тела, реализуемое эстетическое начало проявляемое в поведении и образе жизни.

*Направленность программы.* Дополнительная общеразвивающая программа «ЛИС» имеет физкультурно-спортивную направленность. Регламентирует обучение учащихся на основных этапах спортивной подготовки в соответствии с возрастными особенностями. Уровень программы – стартовый.

*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* дополнительной общеразвивающей программы физкультурно – спортивной направленности «ЛИС» определяется социальным заказом со стороны государства на формирование физической культуры личности учащихся, привлечение учащихся к занятиям различными видами спорта, физическое развитие подрастающего поколения, запросом со стороны детей и их родителей на программы спортивной направленности, удовлетворяющих потребности и интересы учащихся в занятиях физической культурой и спортом. Для реализации программы созданы все необходимые материально-технические условия. Программа адаптирована для реализации в условиях временного ограничения занятий в очной форме и включает необходимые инструменты электронного обучения.

*Программа педагогически целесообразна*, т.к. при ее реализации правильно организованная практическая деятельность становится важным компонентом, способствующим формированию начальных навыков спортивной деятельности, положительной самооценки у учащегося и ценностного отношения к занятиям спортом, способствующим развитию личности ребенка, способного к творческому самовыражению через овладение основами спорта.

В основе программы лежат принципы: научности (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы); сознательности и активности (формирование у учащихся потребности в устойчивом освоении ценностей физической культуры и стимулировании его стремления к самопознанию и самосовершенствованию); доступности и индивидуализации (простота, соответствие возрастным и индивидуальным особенностям, выражается в дифференциации учебных заданий, норм физической нагрузки и способов ее регулирования); наглядности (реализуется в процессе изучения двигательных действий закономерностей их построения, предусматривает формирование точной техники, тактики).

Дополнительная общеразвивающая программа «ЛИС» направлена на удовлетворение познавательного интереса учащихся, расширение информированности в данной образовательной области, приобретение умений совместной деятельности в процессе освоения программы. В программе используются специальные и традиционные приемы и методы, педагогические технологии, электронное обучение с применением дистанционных технологий.

Дополнительная общеразвивающая программа опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта юного спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств. Программа позволяет включить в данный вид деятельности всех без исключения детей независимо от уровня их образовательных способностей.

*Новизна программы* заключается в использовании различных способов обучения, способствующих достижению наилучших результатов, в применении дистанционных технологий и инструментария электронного образования.

*Отличительными особенностями программы* данной программы являются:

- Содержание и материал программы организованы по принципу дифференциации. Возможность выбирать, варьировать программный материал положительно сказывается на результате деятельности.
- Передача педагогом учащемуся максимального объема доступной информации, из которой он берет столько, сколько может усвоить.
- Смена видов заданий, упражнений, видов деятельности, использование проблемных ситуаций.
- Постепенное усложнение программного материала, последовательное усложнение задач при выполнении самостоятельных заданий, отработки действий.
- Наглядно-действенный характер содержания обучения.
- Последовательное включение в учебно-тренировочный процесс спортивных и подвижных игр, что создает благоприятный эмоциональный настрой, повышает мотивацию обучающихся, вызывает интерес к занятиям.

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

*Обучающая цель:* формирование знаний техники тхэквондо, умений и навыков технического выполнения базовых движений и комплексов тхэквондо.

*Задачи:*

- расширение знаний по истории боевых искусств, изучение специальных терминов, знакомство с физиологическими особенностями организма человека;
- 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, городских, республиканских соревнованиях;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;

- формирование у учащихся навыка самостоятельного поиска информации на онлайн – платформах, контентх, сайтах и ее использование в образовательных целях.

*Развивающая цель:* развитие личности ребенка, способного к самовыражению, 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 способности адаптироваться к окружающему миру, умения ориентироваться в сложных жизненных ситуациях;
- развитие умения работать дистанционно в команде и индивидуально.

*Воспитательная цель:* формирование позитивных ценностных ориентаций для достижения адаптации учащегося различных жизненных условиях и ситуациях

*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.
- профилактика асоциального поведения учащихся.

*Адресат программы. Особенности возрастной группы.* Программа разработана для детей с 8 до 12 лет. В спортивное объединение принимаются все желающие заниматься тхэквон-до, не имеющие медицинских противопоказаний. Содержание программы составлено с учетом психофизиологических особенностей учащихся данного возраста. У учащихся младшего школьного возраста формируется характер, появляется целеустремленность, настойчивость, работоспособность, чувство гордости или стыда. Самооценка детей зависит от характера оценок педагога, так как они не способны к полноценной саморегуляции, наиболее тревожны в общении с посторонними взрослыми людьми, меньше – со сверстниками. Развивается интеллектуально-познавательная сфера психики. Учащимся младшего возраста трудно сосредоточиться на однообразной и малопривлекательной для них деятельности или деятельности интересной, но требующей умственного напряжения. Память развивается в понимании того, что ребенок должен запомнить. Преобладает образное мышление, формируется логическое.

К среднему возрасту появляются неадекватность самооценки и уровня притязаний, отсутствуют конкретные жизненные цели и устремления. Желание самосовершенствоваться возникает постоянно и быстро и также быстро угасает. В этом возрасте происходит борьба за признание подростков в социальной среде и статус в группе сверстников. Характерна несформированность и неустойчивость эмоциональной и волевой сферы, резкий перепад настроения. Дети начинают осознавать нравственные

нормы. У мальчиков наблюдается стремление повелевать, а у девочек – подчиняться. Подростки боятся поражения, чувствительны к критике, нуждаются в поощрении и похвале.

Интерес к учебному предмету связан с качеством преподавания. Учащиеся хотят приобрести как можно больше новых навыков. На этом возрастном этапе объем оперативной памяти невелик, но запоминание абстрактного материала становится более доступным и обучающиеся уже могут управлять своим вниманием. В этом возрасте решаются основные педагогические задачи: предоставить возможность попробовать свои силы в различных видах деятельности, помочь выявить собственные способности и возможности, заинтересовать, определиться с выбором для формирования мотивации к систематическим занятиям тхэквон-до.

*Объем программы.* Содержание программы разработано по годам обучения. Количество часов на первом году обучения составляет 144 часа, на втором году обучения – 144 часа. Общее количество часов – 288 часов.

*Формы организации образовательного процесса. Виды занятий.* В процессе занятий используются различные формы организации обучения: индивидуальная, групповая, в парах, фронтальная. Программой предусмотрены различные виды занятий: теоретические – беседы по изучению истории боевых искусств разных народов; практические занятия, открытые занятия, учебно-тренировочные занятия в зале, тренировки на открытых площадках, игровые формы с элементами борьбы, спортивные состязания, соревнования, зачет, турниры, мастер-класс, чемпионат, видеозанятия, видео-мастер-классы, тестирование, презентации, онлайн-соревнования. На основе полученных теоретических знаний приобретаются практические навыки в процессе тренировок и отработки.

*Срок освоения программы.* Программа рассчитана на два года обучения. Содержание программы разработано по годам обучения с учетом периодизации учебно-образовательного процесса. В программу включены темы, связанные с историей тхэквондо, физической культуры и спорта, изучение базовой техники тхэквон-до, организацией самостоятельных занятий физическими упражнениями. Предусматривает обучение учащихся элементарным умениям самостоятельного контроля за своим физическим развитием и физической подготовленностью.

*Режим занятий.* Занятия проводятся согласно календарному учебному плану: первый год обучения – 2 раза в неделю по 2 часа (144 часа); второй год обучения – 2 раза в неделю по 2 часа (144 часа). Продолжительность занятий – 2 академических часа с 10 минутным перерывом.

*Планируемые результаты освоения программы.*

По окончании первого года обучения по программе **учащиеся будут знать:**

- основные термины и понятия по предмету;
- историю развития тхэквон-до в Мировой Федерации, России, Татарстане и историю других видов спорта;
- виды дисциплин в тхэквондо;
- физиологические особенности своего организма, способы его укрепления, гигиенические нормы;
- комплексы корригирующей гимнастики;
- 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, сайты по данной направленности.

#### **Учащиеся будут уметь:**

- выполнять нормативы общей физической подготовки;
- выполнять общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения с элементами гимнастики строевые приемы, специальные базовые упражнения;
- 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.

По окончании *второго года* обучения по программе **учащиеся будут**

#### **Знать:**

- назначение упражнений разминки и корригирующей гимнастики;
- новые комплексы корригирующей гимнастики, акробатические упражнения;
- знать назначение базовых блоков, ударов ногами и руками по тхэквондо (ИТФ);
- новые комплексы атакующих и защитных движений Дан-Гун, До-Сан, Вон-хё;

#### **Учащиеся будут уметь:**

- выполнять общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения с элементами гимнастики строевые приемы, специальные базовые упражнения;
- 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;
- находить информацию на онлайн – платформах, сайтах.

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

Личностные результаты отображаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения учебного предмета «ТХЭКВОН-ДО»:

- 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 личного 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.

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 спортивно-оздоровительной 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;
- сознание значения спорта и здорового образа жизни;
- 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. По окончании каждого года обучения 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 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 окончании обучения по программе учащимся, успешно прошедшим квалификационные испытания, освоившим программу на эффективном уровне, и имеющим достижения на республиканском уровне выдается свидетельство. Удостоверение выдается выпускникам, освоившим программу на оптимальном уровне, успешно сдавшим квалификационные испытания и участвующим в течение года в соревнованиях городского уровня. Диплом выдается каждому учащемуся, прошедшему полный курс обучения по образовательной программе и усвоившему ее на базовом уровне.

Программой предусмотрено проведение воспитательных мероприятий, развлекательных, оздоровительных, познавательно-игровых программ, праздников, встречи с ветеранами спорта, торжественное посвящение в юные спортсмены.

Связь с родителями поддерживается в течение всего года. Важно установить контакт в начале обучения, когда ребенок в первый раз приходит на занятие. Для родителей организуются родительские собрания, на которых они знакомятся с образовательной программой. Проводятся индивидуальные беседы о состоянии здоровья ребенка, о его личности, характере, привычках, режиме дня, здоровом образе жизни. Для родителей проводятся консультации, открытые занятия. Совместно с родителями организуются воспитательные мероприятия и соревнования. Родители приглашаются на контрольные занятия и аттестации по сдаче нормативов на пояс.

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

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

- В программе запланировано проведение онлайн – занятий, видеозанятий, видео-мастер-классов на платформе мессенджера МАХ.

- Предусмотрено проведение индивидуальных консультаций, рассылка заданий для учащихся на электронную почту.

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

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

- Используются электронные образовательные и информационные ресурсы:

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

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

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

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

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

- <http://www.v8mag.ru/section310/subsection272/article2316.php> - Аттестационные нормативы Всероссийской Федерации тхэквон-до ИТФ.

### Матрица дополнительной общеразвивающей программы «ЛИС»

Уровни	Критерии	Формы и методы диагностики	Методы и педагогические технологии	Результаты	Методическая копилка дифференцированных заданий
СТАРТОВЫЙ	<p><b>ПРЕДМЕТНЫЕ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Усвоение правил техники Безопасности.</li> <li>-Изучение основных терминов и понятий тхэквон-до; истории тхэквон-до.</li> <li>-Обучение базовым тулям – комплексу, состоящему из основных атакующих и защитных движений «Круг ученика»; Саджу Чируги, Саджу Макки, Чон Джи;</li> <li>-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»; 7 гып – желтый пояс с зеленой полоской; 6 гып – зеленый пояс.</li> <li>-Обучение умению применять полученные знания в самостоятельной деятельности</li> </ul>	<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><b>Технологии:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>технология здоровьесбережения,</li> <li>технология дифференцированного обучения, игровая технология.</li> </ul>	<p><b>ПРЕДМЕТНЫЕ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Знание правил техники безопасности.</li> <li>-Знание базовых терминов и понятий.</li> <li>-Умение технически правильно выполнять базовые тули.</li> <li>-Умение выполнять нормативы на пояса: «10 гып», «9 гып», «8 гып» уровня сложности.</li> <li>-Владение полученными знаниями и умениями в практической самостоятельной деятельности.</li> </ul>	<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, указание на какую-нибудь существенную деталь, особенность; вспомогательные вопросы, прямые или косвенные, указания по выполнению задания; алгоритм выполнения задания; начало или частичное выполнение задания.</p>
	<p><b>МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Формирование умения оценивать правильность выполнения учебной задачи.</li> <li>-Формирование умения</li> </ul>			<p><b>МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи.</li> <li>-Умение осуществлять</li> </ul>	

	<p>осуществлять контроль своей деятельности при выполнении базовых тулей, основных атакующих и защитных движений.</p> <p>-Развитие умения организовывать совместную деятельность с педагогом и сверстниками.</p> <p>-Формирование умения работать индивидуально, в парах и в группе.</p>	<p>Тестирование, Педагогическое наблюдение, анкетирование, педагогический анализ, фиксирование результатов в дневник юного спортсмена.</p>	<p>Методы Оценивания.</p>	<p>контроль своей деятельности.</p> <p>-Умение организовывать совместную деятельность</p> <p>-Умение работать индивидуально, в парах и в группе.</p> <p>- Владение самооценкой.</p>	
	<p>ЛИЧНОСТНЫЕ:</p> <p>- Воспитание любви и уважения к Родине.</p> <p>-Формирование самостоятельности, ответственного отношения к учению.</p> <p>- Развитие навыков сотрудничества;</p> <p>- Формирование уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку.</p> <p>- Формирование нравственных качеств личности.</p> <p>-Формирование культуры поведения и ответственного отношения к собственным поступкам.</p> <p>- Формирование устойчивого познавательного интереса к предмету тхэквон-до.</p>			<p>ЛИЧНОСТНЫЕ:</p> <p>-Знание основных моральных и нравственных норм.</p> <p>-Культура поведения.</p> <p>-Способность к оценке своих поступков и действий других учащихся.</p> <p>-Соблюдение моральных норм поведения.</p> <p>-Стойки интерес в выбранному виду деятельности.</p>	



### Учебный (тематический) план первого года обучения

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы организац ии занятий	Формы аттестации (контроля) в том числе дистанцион ные	Дистанционные формы обучения
		всего	Теория	Практика			
	Вводное занятие	2	2	-		Опрос, педагогическое наблюдение	
1.	Занятия по общефизической подготовке (24 часа)						
1.1.	Физическая культура, как вид культуры.	2	2	-	беседа	опрос	Видеоматериал по теме: «Достижения спортсменов»: <a href="https://www.tkdru.s.ru/">https://www.tkdru.s.ru/</a> <a href="https://itf-russia.ru/">https://itf-russia.ru/</a>
1.2.	Создание новых культурных ценностей в процессе занятий тхэквондо.	2	2	-	беседа	опрос Рассылка заданий на электронную почту	
1.3.	Духовный аспект физической культуры.	2	2	-	презентация	опрос	
1.4.	Элементы физической культуры личности	2	2	-	Деловая игра	Работа по карточкам Рассылка заданий на электронную почту	Видеозанятие по теме «Разминка» <a href="https://zvideox.net/watch/xHYaN4RjiU/thekvondo-itf-dlya-nachinayushtih-vvedenie-razminka">https://zvideox.net/watch/xHYaN4RjiU/thekvondo-itf-dlya-nachinayushtih-vvedenie-razminka</a>
1.5.	Средства формирования физической культурной личности	2	1	1	Практическое занятие	педагогическое наблюдение	
1.6.	Понятия о физических качествах.	2	1	1	Деловая игра	игра	
1.7.	Сила и основы методики ее воспитания	2	2	-	беседа	Опрос рассылка контрольных заданий	

1.8.	Средства воспитания силы.	2	1	1	Практическое занятие	педагогическое наблюдение	
1.9.	Методы воспитания силы.	2	1	1	Практическое занятие	Сдача нормативов ОФП	
1.10.	Воспитание скоростно-силовых способностей.	2	1	1	Практическое занятие	Сдача нормативов ОФП	
1.11.	Воспитание силовой выносливости с использованием неопределенных отягощений	2	1	1	Практическое занятие	педагогическое наблюдение	
1.12.	Гибкость и основы ее воспитания.	2	1	1	Практическое занятие	Сдача нормативов ОФП зачет Рассылка заданий на электронную почту	
2.	Теоретический аспект занятий тхэквон-до (36 часов)						
2.1.	Изучение истории тхэквон-до, как боевого искусства древних корейцев	2	2	-	презентация	Опрос Рассылка контрольных заданий Рассылка заданий на электронную почту	
2.2.	История тхэквон-до в мире, в России и Татарстане	2	2	-	беседа	опрос	Видеоматериал по теме: «История тхэквондо» <a href="https://itf-russia.ru/istorija-thjeqvondo-itf/">https://itf-russia.ru/istorija-thjeqvondo-itf/</a>
2.3.	Туль - как комплекс, состоящий из основных атакующих и защитных движений.	2	1	1	Практическое занятие	Работа по карточкам рассылка контрольных заданий Рассылка заданий на электронную почту	Видеоматериал по теме «Обучающие тренировки по тхэквон-до»
2.4.	Изучение Стойки Нарани	2	1	1	Практическое занятие	Педагогическое	

	соги, Ганнун соги.					наблюдение	
2.5.	Изучение Стойки Нарани Чунби соги	2	1	1		Педагогичес кое наблюдение	
2.6.	Изучение Стойки Ганнун соги, Пальмок Наджундэ маки Ганнун со Каундо Ап Чируги	2	1	1	Практическ ое занятие	Текущий	
2.7.	Изучение Ганнун со Сонкаль Наджундэ маки	2	1	1	Практическ ое занятие	Текущий	
2.8.	Изучение Ганнун со ан Пальмок Каундэ маки	2	1	1	Практическ ое занятие	Текущий	
2.9.	Изучение постановки правильного дыхания.	2	1	1	Практическ ое занятие	Текущий	
2.10.	Изучение Саджу Макки	2	1	1	Практическ ое занятие	Текущий	
2.11.	Изучение дополнения к базовой технике «Чон-Джи	2	1	1	Практическ ое занятие	Текущий	
2.12.	Изучение стойки нунча соги. Нунча со ан Пальмок Каундэ Макки поэтапно.	2	1	1	Практическ ое занятие	Текущий	
2.13.	Изучение поворотов с шагом вперед, поворотов с шагом назад.	2	1	1	Практическ ое занятие	Текущий	
2.14.	Туль «Чон- Джи».	2	1	1	Практическ ое занятие	Текущий	
2.15.	Изучение дополнения к базовой технике для «Дан-Гун»	2	1	1	Практическ ое занятие	Текущий	
2.16.	Изучение Стойки Ганнун со Нопундо Чируги, Нунча соги Сонкаль Дэби	2	1	1	Практическ ое занятие	Текущий	

	Макки						
2.17.	Изучение Стойки Нунча со сан Пальмок Макки, Ганнун соги Пальмок Чукё Макки.	2	1	1	Практическое занятие	Текущий	
2.18.	Изучение Стойки Нунча со Сонкаль Каундэ Баккуро Тэриги. Постановка дыхания.	2	1	1	Практическое занятие	Текущий	
3.	Практические занятия: техническая подготовка (32 часа)						
3.1.	Отработка основного комплекса	2	-	2	Практическое занятие	Зачет	
3.2.	Отработка Стойки Нарани соги, Ганнун соги	2	-	2	Практическое занятие	Самостоятельная работа рассылка заданий Рассылка заданий на электронную почту	Видеоматериал по теме: «Обучающие тренировки по тхэквондо»
3.3.	Отработка Ганнун со ап Каундо Чируги .	3	-	2	Самостоятельная работа	Самостоятельная работа	
3.4.	Отработка Ганнун со ан Пальмок Каундэ маки.	2	-	2	Практическое занятие	самостоятельная работа рассылка Рассылка заданий на электронную почту	Видеоуроки по тхэквондо <a href="https://shamaninclub.ru/materials/">https://shamaninclub.ru/materials/</a>
3.5.	Отработка постановки правильного дыхания.	2	-	2	Самостоятельная работа	Педагогическое наблюдение	
3.6.	Отработка Саджу Макки.	3	1	2	Самостоятельная работа	Педагогическое наблюдение	
3.7.	Отработка дополнения к базовой технике «Чон-Джи».	2	-	2	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение	
3.8.	Отработка поворотов	2	-	2	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение	
3.9.	Туль «Чон-Джи»	2	-	2	Практическое	Педагогичес	

					ое занятие	кое наблюдение	
3.10.	Отработка дополнения к базовой технике для «Дан-Гун»	2	-	2	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение	
3.11.	Отработка Стойки Нунча соги сонкаль дэби макки	3	1	2	Самостоятельная работа	Педагогическое наблюдение	Видеоуроки по тхэквондо <a href="https://shamaninclub.ru/materials/">https://shamaninclub.ru/materials/</a>
3.12.	Отработка Стойки Нунча со сан пальмок макки	3	1	2	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение	
3.13.	Отработка Стойки Ганнун соги пальмок Чукё макки (верхний блок, предплечье расположено на уровне середины лба).	3	1	2	Зачет	Зачет	Видео-занятие по теме: «Тренировки по тхэквондо»
3.14.	Постановка правильного дыхания	1	1	2	Самостоятельная работа	Педагогическое наблюдение	
4.	Основы анатомии человека (6 часов)						
4.1	Опорно-двигательный аппарат	2	2	-	Презентация	Опрос	
4.2	Понятие о мышцах, их развитии и функциях.	2	2	-	Беседа	Тест	
4.3	Правильное питание	2	2	-	Презентация	Работа по карточкам	
5	Формирование здорового образа жизни (6 часов)						
5. 1.	Естественные факторы укрепления здоровья и повышения работоспособности	2	2	-	презентация	Тест	
5.2.	Здоровый стиль жизни. Режим в тхэквон-до	2	2	-	Беседа	Опрос	
5.3.	Питание тхэквондиста.	2	2	-	Викторина	Опрос	
6.	Духовно- нравственные основы культуры личности (6 часов)						
6.1.	Принципы тхэквон-до	2	2	-	Беседа	Опрос	



6.2.	Духовные дисциплины и техническое совершенствование	2	2	-	Беседа	Опрос	
6.3.	Духовная культура тхэквондиста.	2	2	-	Практическое занятие	Опрос	
7.	Подвижные игры (12 часов)						
7.1.	Организация и проведение игр на свежем воздухе.	2	1	1	Беседа	Соревнования	
7.2.	Организация и проведения игр на свежем воздухе. Баскетбол.	2	1	1	Практическое занятие	Соревнования	
7.3.	Организация и проведения игр на свежем воздухе. Народная игра «Городки»	2	1	1	Соревнование	Текущий	
7.4.	Организация и проведения игр на свежем воздухе. Народная игра «Лапта»	2	1	1	Практическое занятие	Текущий	
7.5.	Организация и проведения игр на свежем воздухе. Взятие снежного города. Перестрелки.	2	1	1	Практическое занятие	Текущий	
7.6.	Организация и проведения игр на свежем воздухе. Эстафеты с препятствиями	2	1	1	Соревнование	Текущий	
8.	Спарринговые занятия (12 часов)						
8.1.	Основы техники безопасности при проведении спарринга	2	2	-	беседа	Зачет	
8.2.	Освоение спарринговой техники учащимися.	2	1	1	Практическое занятие	Самостоятельная работа	Видеозанятие «Первые спарринги»

8.3.	Психологическая подготовка к освоению спарринговой техники	2	1	1	тренинг	Текущий	
8.4.	Занятия освоение трехшаговой спарринговой техники – яксок	2	1	1	Практическое занятие	Текущий	
8.5.	Занятия освоение двухшаговой спарринговой техники.	2	1	1	Практическое занятие	Текущий	
8.6.	Освоение спарринговой техники учащимися	2	-	2	Самостоятельная работа	Текущий	
9.	Промежуточная аттестация (6 часов)						
9.1.	Промежуточная аттестация учащихся	2	1	1	Тест	Тест. Рассылка заданий на электронную почту	
9.2	Знакомство с требованиями трех уровней сложности по физической подготовке, гибкости, технической подготовке, спарринговой технике.	2	1	1	Практическое занятие	Зачет	Онлайн-занятие
9.3	Аттестация на соответствие требованиям желтого пояса «Сдача нормативов на пояс» «10 гып – белый пояс»; «9 гып - белый пояс с желтой полоской »; «8 гып – желтый пояс».	2	-	2	Промежуточная аттестация	Сдача контрольных нормативов	
	Итоговое занятие.	2	1	1		Подведение итогов.	

						Награждение	
<b>Итого:</b>		<b>144</b>	<b>75</b>	<b>69</b>			

### Учебный (тематический) план второго года обучения

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы организа ции занятий	Формы аттестации (контроля) в том числе дистанцион ные	Дистанционные формы обучения
		всег о	Теори я	Практи ка.			
	Вводное занятие	2	2	-	Беседа	Опрос, педагогичес кое наблюдение	
1.	Общефизическая подготовка учащихся (8 часов)						
1.1.	Понятие о физических способностях.	2	1	1	Беседа	Тест	
1.2	Методика воспитания силовых качеств.	2	1	1	Беседа	Опрос	Видеоматериал по теме: «Разминка» <a href="https://zvideox.net/watch/xHYaN4Rj_iU/thekvondo-itf-dlya-nachinayushtih-vvedenie-razminka/">https://zvideox.net/watch/xHYaN4Rj_iU/thekvondo-itf-dlya-nachinayushtih-vvedenie-razminka/</a>
1.3.	Методика развития гибкости	2	1	1	Беседа Презента ция	Опрос Работа по карточкам	
1.4.	Двигательно- координационны е способности и основы их воспитания.	2	1	1	Практиче ское занятие	Педагогичес кое наблюдение	
2.	Специальная физическая подготовка учащихся (6 часов)						
2.1.	Задачи специальной физической подготовки.	2	1	1	Беседа	Работа по карточкам	Видеоматериал по теме: «Разминка» <a href="https://zvideox.net/watch/xHYaN4Rj_iU/thekvondo-itf-dlya-nachinayushtih-vvedenie-razminka/">https://zvideox.net/watch/xHYaN4Rj_iU/thekvondo-itf-dlya-nachinayushtih-vvedenie-razminka/</a>
2.2.	Специальная	2	1	1	Практиче	Педагогичес	Видеозанятие по

	выносливость в системе подготовки тхэквондистов. Развитие выносливости				ское Занятие	кое наблюдение	теме «Тренировка на развитие скоростно-силовой выносливости в тхэквондо»
2.3.	Создание условий для восстановления организма после тренировочных нагрузок	2	1	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение	
3.	Основа искусства тхэквон-до (46 часов)						
3.1.	История тхэквон-до в Море, в России и Татарстане.	2	1	1	Презентация	Самостоятельная работа	
3.2.	Изучение комплексного движения «До-Сан».	2	1	1	Практическое занятие	Самостоятельная работа	Видеоуроки по тхэквондо <a href="https://shamaninclub.ru/materials/">https://shamaninclub.ru/materials/</a>
3.3.	Изучение дополнения к базовой технике.	2	1	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение	
3.4.	Изучение Стойка Аннун соги.	2	1	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение	
3.5.	Изучение Ганнун со бакат пальмок нопундэ йоп макки.	2	1	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение	Видеоуроки по тхэквондо <a href="https://shamaninclub.ru/materials/">https://shamaninclub.ru/materials</a>
3.6.	Изучение Сан сонкут тульки.	2	1	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение	
3.7.	Изучение Ганнун со дунг чумок нопундэ йоп тэриги.	2	1	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение	
3.8.	Изучение Ганнун со бакт пальмок нопундэ хечо макки.	2	1	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение	
3.9.	Изучение Каундэ апча бусиги (Прямой удар ногой).	2	1	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение	
3.10.	Изучение Аннун со сонкаль йоп тэриги.	2	1	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение	
3.11.	Постановка правильного	2	1	1	Зачет	Зачет	

	дыхания						
3.12.	Изучение Комплексное движение туль «Вон-хё».	2	1	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение	
3.13.	Изучение Дополнение к базовой технике для «Вон-хё».	2	1	1	Практическое занятие	Самостоятельная работа	
3.14.	Изучение Моа соги.	2	1	1	Практическое занятие	Текущий	
3.15.	Изучение Моа чунби соги.	2	1	1	Практическое занятие	Текущий	
3.16.	Изучение Годжун соги.	2	1	1	Практическое занятие	Текущий	
3.17.	Изучение Губурё соги.	2	1	1	Практическое занятие	Текущий	
3.18.	Изучение Нюнча со сонкаль нопундэ ануру тэриги.	2	1	1	Практическое занятие	Текущий	
3.19.	Изучение Годжун со каундэ чируги.	2	1	1	Практическое занятие	Текущий	
3.20.	Изучение Пальмок доллимио макки.	2	1	1	Практическое занятие	Текущий	
3.21.	Изучение Нюнча со пальмок каундэ дэби макки (двойной блок).	2	1	1	Практическое занятие	Текущий	
3.22.	Изучение Каундэ йопча чируги (Боковой удар ногой).	2	1	1	Практическое занятие	Текущий	
3.23.	Изучение Наджундэ апча бусиги (Прямой удар ногой, нижний сектор)	2	1	1	Практическое занятие	Текущий	
4.	Практические занятия: техническая подготовка (40 часов)						
4.1	Отработка Комплексного движения «До-Сан».	2	-	2	Практическое занятие	Самостоятельная работа	Видеозанятие по теме: «Тренировки по тхэквондо»
4.2	Отработка дополнения к	2	-	2	Практическое	Самостоятельная работа	



	базовой технике.				занятие		
4.3	Отработка Стойки Аннун соги	2	-	2	Практическое занятие	Самостоятельная работа	
4.4	Отработка Ганнун со бакат пальмок нопундэ йоп макки	2	-	2	Практическое занятие	Самостоятельная работа	
4.5	Отработка Сан сонкут тульки	2	-	2	Практическое занятие	Самостоятельная работа	
4.6	Отработка Ганнун со дунг чумок нопундэ йоп тэриги	2	-	2	Практическое занятие	Самостоятельная работа	
4.7	Отработка Ганнун со бакт пальмок нопундэ хечо макки	2	-	2	Практическое занятие	Самостоятельная работа	
4.8	Отработка Каундэ апча бусиги (Прямой удар ногой)	2	-	2	Практическое занятие	Самостоятельная работа	
4.9	Отработка Аннун со сонкаль йоп тэриги	2	-	2	Практическое занятие	Самостоятельная работа	Видеозанятие по теме: «Тренировки по тхэквондо» <a href="https://shamaninclub.ru/materials/foot-kickings/">https://shamaninclub.ru/materials/foot-kickings/</a>
4.10.	Отработка всего комплекса движений До-Сан	2	-	2	Практическое занятие	Зачет	
4.11.	Отработка Комплексного движение туль «Вон-хё»	2	-	2	Практическое занятие	Текущий	
4.12.	Отработка дополнения к базовой технике для «Вон-хё»	2	-	2	Практическое занятие	Текущий	Видеозанятие по теме: «Тренировки по тхэквондо» <a href="https://shamaninclub.ru/materials/foot-kickings/">https://shamaninclub.ru/materials/foot-kickings/</a>
4.13	Отработка Моа соги. И Моа чунби соги.	2	-	2	Практическое занятие	Текущий	
4.14.	Отработка Годжун соги и Губурё соги.	2	-	2	Практическое занятие	Текущий	
4.15.	Отработка	2	-	2	Практическое	Текущий	Видеозанятие по

	Нюнча со сонкаль нопундэ ануро тэриги.				ское занятие		теме: «Тренировки по ТХЭКВОНДО» <a href="https://shamaninclub.ru/materials/punches/">https://shamaninclub.ru/materials/punches/</a>
4.16.	Отработка Годжун со каундэ чируги и Пальмок доллимио макки.	2	-	2	Практическое занятие	Текущий	
4.17.	Отработка Нюнча со пальмок каундэ дэби макки (двойной блок)	2	-	2	Практическое занятие	Текущий	
4.18.	Отработка Каундэ йопча чируги (Боковой удар ногой) Йопчаги (прямой удар в сторону)	2	-	2	Практическое занятие	Текущий	Видеозанятие по теме: «Тренировки по ТХЭКВОНДО» <a href="https://shamaninclub.ru/materials/punches/">https://shamaninclub.ru/materials/punches/</a>
4.19.	Отработка Наджундэ апча бусиги (Прямой удар ногой, нижний сектор)	2	-	2	Практическое занятие	Текущий	
4.20.	Отработка всего комплекса движений «Вонхё	2	-	2	Практическое занятие	Текущий	
5.	Спарринговые занятия (16 часов)						
5.1.	Освоение спарринговой техники учащимися.	2	-	2	Практическое занятие	Текущий	
5.2.	Психологический настрой. Моральная подготовка обучающегося к соревнованиям.	2	1	1	Практическое занятие	Текущий	
5.3.	Занятия освоение спарринговой техники. Соревновательный спарринг.	4	-	2	Практическое занятие	Зачет	Видеоматериал по теме: «Спарринг»
5.4.	Тактика боковых ударов ногами	4	-	2	Практическое занятие	Самостоятельная работа	

5.5.	Содержание тактической подготовки. Тактическое значение маневрирования	4	1	1	Практическое занятие	Текущий	
6.	Занятия по совершенствованию учебных навыков часов (16 часов)						
6.1.	Отработка туль «До-Сан».	4	1	1	Практическое занятие	Сдача нормативов	
6.2.	Отработка туль «Вон-хё»	4	1	1	Практическое занятие	Зачет	
6.3	Занятия по освоению одношаговой спаринговой техники	4	1	1	Практическое занятие	Самостоятельная работа	Видеоматериал по теме: «Спарринг»
6.4.	Занятия по освоению полусвободной спаринговой техники.	4	1	1	Практическое занятие	Самостоятельная работа	
7	Промежуточная аттестация (6 часов)						
7.1.	Промежуточная аттестация на соответствие требованиям желтого пояса с зеленой полоской.	2	1	1	Практическое занятие	Тест.	Онлайн-занятие
8.2.	Промежуточная аттестация на соответствие требованиям зеленого пояса.	2	1	2	Практическое занятие	Сдача контрольных нормативов Зачет	Онлайн-занятие
8.3	Аттестация по завершении освоения программы. Клубные соревнования «Сдача нормативов на пояса»	4	-	4	Практическое занятие	Сдача контрольных нормативов	
	Итоговое занятие	2	1	1		Подведение итогов. Награждение	
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>41</b>	<b>103</b>			

## Содержание программы первого года обучения

### **Вводное занятие. 2 часа**

Знакомство с программой по изучению тхэквон-до. Анкетирование учащихся. Требования к учащимся по подготовке к занятиям, требования к одежде, обуви. Техника безопасности. Вводный инструктаж.

### **Раздел I. Занятия по общефизической подготовке.**

#### **Тема 1.1. Физическая культура, как вид культуры.**

*Теория.* Физическая культура, как вид культуры. Определение понятия «Культура». Культура, как качество меры и способа развития человека, через различные виды деятельности. Человеческая активность, направленная на освоение окружающей действительности. Культурные, человеческие потребности, формирующиеся в процессе воспитания и различных видах деятельности. Понятие «культура физическая» и ее связь с общей культурой.

#### **Тема 1.2. Создание новых культурных ценностей в процессе занятий тхэквон-до.**

*Теория.* Три вида освоения культуры каждым человеком. Основные направления развития культуры на преобразование внешней социальной, природной среды и развитие самого человека, формирование его физического облика. Стимулирование развития духовной и материальной культуры средствами физической культуры. Культурные ценности. Создание культурных ценностей в процессе занятий тхэквон-до.

#### **Тема 1.3. Духовный аспект физической культуры.**

*Теория.* Материальная и духовная культура личности. Появление новых направлений в развитии материальной и духовной культуры личности человека. Взаимосвязь материальной и духовной культуры личности и физической культуры в рамках культуры общества. Влияние на человека физических и психических нагрузок. Биологические резервы организма. Духовные ценности физической культуры.

#### **Тема 1.4. Элементы физической культуры личности.**

*Теория.* Структура физической культуры. Основные виды: неспециальное физкультурное образование; физическая рекреация, спорт и двигательная реабилитация. Спортивная деятельность как один из способов самовыражения и самоутверждения личности человека. Физическая рекреация – форма удовлетворения потребностей людей в активном отдыхе, в удовольствии от двигательной активности. Двигательная реабилитация, как один из способов восстановления и компенсации с помощью физических упражнений временно утраченных или сниженных в процессе труда.

#### **Тема 1.5. Средства формирования физической культурной личности.**

*Теория.* Понятие о средствах. Физические упражнения – основное и специфическое средство формирования физической культуры личности. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений. Индивидуальные особенности обучающихся, особенности физических упражнений. Особенности внешних условий. Классификация физических упражнений.

#### **Тема 1.6. Понятия о физических качествах.**

*Теория.* Основные задачи физического воспитания: понятие физических качеств, средства и методы физических качеств, виды физических качеств. Физические качества, как основа двигательных способностей человека. Содержание и форма физических упражнений. Понятие о технике физических упражнений.

#### **Тема 1.7. Сила и основы методики ее воспитания.**

*Теория.* Основные понятия. Виды силовых способностей: собственно мышечные; центрально-нервные; личностно-психические; биомеханические; биохимические; физиологические факторы, а также различные условия внешней среды. Классификация силовых способностей и их соединений.

### **Тема. 1.8. Средства воспитания силы.**

*Теория.* Физические упражнения, как средства развития силы. Виды силовых физических упражнений: основные и дополнительные. Состав средств воспитания силовых способностей. Средства воспитания силы.

### **Тема. 1.9. Методы воспитания силы.**

*Теория.* Методы воспитания различных видов силовых способностей. Методики воспитания силовых способностей.

*Практика.* Изучение упражнений на развитие силы.

### **Тема. 1.10. Воспитание скоростно-силовых способностей.**

*Теория.* Воспитание скоростно-силовых способностей с использованием неопредельных отягощений. Сущность, средства и методы скоростно-силовых способностей.

*Практика.* Изучение упражнений на развитие скоростно-силовых способностей.

### **Тема. 1.11 Воспитание силовой выносливости с использованием неопредельных отягощений.**

*Теория.* Сущность, средства и методы силовой выносливости.

*Практика.* Изучение упражнений на развитие выносливости.

### **Тема. 1.12 Гибкость и основы ее воспитания.**

*Теория.* Понятие гибкости, ее разновидности. Задачи развития гибкости. Гибкость и основы методики ее воспитания Гибкость и основы методики ее воспитания Средства и методы воспитания гибкости.

*Практика.* Изучение упражнений на развитие гибкости.

## **Раздел II. Теоретический аспект занятий тхэквон-до.**

### **Тема 2.1 Изучение истории тхэквон-до как боевого искусства древних корейцев.**

*Теория.* Определение понятия «тхэквон-до». Расширение индивидуальных возможностей человека в результате интенсивных физических и духовных тренировок. Знание корейских терминов, входящих в состав слова. Условия обучения искусству тхэквон-до. Тхэквон-до – как вид боевого искусства эффективной техники. Соревнования в тхэквондо. Туль – основа техники тхэквон-до. Спарринг в тхэквон-до как возможность применить на практике умения и навыки, приобретённые при изучении базовой техники. Специальная техника. Самозащита, как вид программы, предназначенный для демонстрации прикладного аспекта тхэквон-до, когда один человек противостоит 2-3 соперникам. Важность обязательных технических приёмов, демонстрации техники уклона, освобождение от захвата.

### **Тема 2.2 История тхэквон-до в мире, в России и Татарстане.**

*Теория.* Происхождение и развитие боевых искусств. Исторические документы, свидетельствующие о существовании различных видов боевых искусств в Греции, Египте, Риме. Знакомство с различными стилями единоборств. Отражение времени, культурных традиций в различных стилях. История возникновения знаменитой системы самообороны – шаолиньский кулак. Знакомство с историческими документами, связанными с боевыми искусствами Кореи. История тхэквон-до в мире, в России и Татарстане.

### **Тема 2.3 Туль - как комплекс, состоящий из основных атакующих и защитных движений.**

*Теория.* Секреты мастерства в тхэквон-до. Правила обучающегося. Взаимоотношение педагога и обучающегося. Философия тхэквон-до. Знакомство с основным комплексом – «Круг ученика». Поэтапное изучение основного комплекса – «Круг ученика» 1 пак Изучение Саджу Чируги. Методика освоения техники выполнения тулей. Интерпретация тулей: название туля, число движений, диаграмма перемещений. Символическое число 24 в подборе тулей. Соотношение изучаемых тулей с квалификацией занимающихся. Соревновательная практика выполнения тулей. Проверка усвоения материала, пройденного на лекциях, в форме вопросов и ответов.

*Практика.* Методика освоения тулей программы I дана: Саджу\_Чируги (7 движений в две стороны), Саджу\_Макки (8 движений в две стороны), Чон\_Джи (19 движений), Дан\_Гун (21 движение), До\_Сан (24 движения), Вон\_Хё (28 движений), Юль\_Гок (38 движений),

Чунг\_Гун (32 движения), Тэ\_Ге (37 движений), Хва\_Ранг (29 движений), Чун\_Му (30 движений), Кван\_Ге (39 движений), По\_Ун (36 движений), Гэ\_Бэк (44 движения).

**Тема 2.4 Изучение Стойки Нарани соги Изучение Стойки Ганнун соги**

**Тема 2.5 Изучение Стойки Нарани Чунби соги**

**Тема 2.6 Изучение Стойки Ганнун соги Пальмок Наджундэ маки**

**Тема Изучение Ганнун со Каундо Ап Чируги**

**Тема 2.7 Изучение Ганнун со Сонкаль Наджундэ маки**

**Тема 2.8 Изучение Ганнун со ан Пальмок Каундэ маки. Изучение передвижения. Изучение блоков Ан маки и Бакат маки**

**Тема. 2.9 Изучение постановки правильного дыхания.**

*Теория.* Концентрация групп мышц. Индивидуальная диаграмма движения обучающегося. Постановка правильного выполнения элементов круга ученика. Волнообразные движения. Отработка основных частей элементов. Отработка комплекса движений Саджу Чируги.

**Тема. 2.10 Изучение Саджу Макки**

*Теория.* Изучение постановки правильного дыхания. Концентрация групп мышц. Индивидуальная диаграмма движения обучающегося.

*Практика.* Постановка правильного выполнения элементов круга ученика. Волнообразные движения. Отработка основных частей элементов учащегося. Отработка всего комплекса движений Саджу Макки (8 движений в две сто роны). Методика постановки удара Знакомство с отдельным видом удара. Представление об основной структуре движений, характере выполнения. Изучение удара: отдельный вид удара, общее представление об основной структуре движений, характере выполнения, изучение удара поэлементно. Методические приемы: удар целиком вначале медленно, а затем, постепенно увеличивая темп, приближенно к боевым условиям. Многократные повторы удара, вначале в замедленном темпе, без напряжения, с соблюдением максимальной правильности и точности во всех элементах, и увеличивая темп.

**Тема 2.11 Изучение дополнения к базовой технике «Чон-Джи»**

*Теория.* Закрепление навыка за счет систематических повторных выполнений, приобретение свободы, экономичности и скорости движений.

*Практика.* Закрепление навыков при работе в паре с партнером. Овладение техникой выполнения ударов ногами. Конкретная методика изучения прямых ударов ногами из 6 последовательных этапов. Процесс обучения прямым ударам: овладение основной структурой движения; автоматизация навыка; приобретение способности к свободному и точному выполнению прямых ударов. Прочное освоение технических приемов выполнения ударов ногами

**Тема 2.12 Изучение стойки нунча соги**

Изучение стойки нунча со ан Пальмок Каундэ Макки поэтапно.

**Тема 2.13 Изучение поворотов с шагом вперед. Изучение поворотов с шагом назад**

**Тема 2.14 Изучение Туль «Чон-Джи».**

*Теория.* Отработка движений по частям. Концентрация групп мышц. Диаграмма движения обучающегося. Постановка правильного выполнения элементов круга ученика. Волнообразные движения.

*Практика.* Отработка основных частей элементов обучающегося. Отработка всего комплекса движений Туль «Чон-Джи».

**Тема 2.15 Изучение дополнения к базовой технике для «Дан-Гун»**

**Тема 2.16 Изучение Стойки Ганнун со Нопундо Чируги . Изучение Стойки Нунча соги Сонкаль Дэби Макки**

**Тема 2.17 Изучение Стойки Нунча со сан Пальмок Макки. Изучение Стойки Ганнун соги Пальмок Чукё Макки**

**Тема 2.18 Изучение Стойки Нунча со Сонкаль Каундэ Баккуро Тэриги**

**Тема 2.18 Постановка дыхания.**

*Теория.* Изучение постановки правильного дыхания. Концентрация групп мышц. Диаграмма движения учащегося. Постановка правильного выполнения элементов круга ученика. Волнообразные движения.

*Практика.* Отработка основных частей элементов обучающегося. Отработка всего комплекса движений «Дан-Гун».

### **Раздел III. Практические занятия: техническая подготовка.**

#### **Тема 3.1 Отработка основного комплекса.**

*Практика.* Отработка основного комплекса: – «Круг ученика»; Саджу Чируги (удар и блок в четырех направлениях (по часовой и против часовой стрелки); Стойки Нарани соги (ступни параллельно, ноги на ширине плеч).

#### **Тема 3.2 Отработка Стойки Нарани и соги Ганнун соги**

*Практика.* Отработка стойки Нарани соги. Отработка Стойки Нарани соги (ступни параллельно, ноги на ширине плеч). Стойки Ганнун соги (расстояние между стоп 1,5 ширины плеч, передняя нога полусогнутая, задняя – прямая). Отработка Стойки Нарани Чунби соги (ноги на ширине плеч, ступни параллельно, кулаки на уровне пояса, взгляд – прямо). Защитные действия руками. Отработка Стойки Ганнун соги Пальмок Наджундэ маки («левая» или «правая» стойка, нижний блок руками).

#### **Тема 3.3 Отработка Ганнун со Каундо ап Чируги .**

*Практика.* Отработка Ганнун со Каундо ап Чируги («левая» или «правая» стойка, удар рукой, кулак на уровне плеча). Отработка Ганнун со Сонкаль Наджундэ маки («левая» или «правая» стойка, открытая ладонь, нижний блок).

#### **Тема 3.4 Отработка Ганнун со ан Пальмок Каундэ маки.**

*Практика.* Отработка Ганнун со ан Пальмок Каундэ маки («левая» или «правая» стойка, средний блок). Отработка передвижения (по частям «Круг ученика»). Отработка блоков Ан маки и Бакат маки (блок). Защитные действия руками.

#### **Тема 3.5 Отработка постановки правильного дыхания.**

*Практика.* Концентрация групп мышц. Индивидуальная диаграмма движения. Постановка правильного выполнения элементов круга ученика. Волнообразные движения. Отработка основных частей элементов. Отработка всего комплекса движений Саджу Чируги.

#### **Тема 3.6 Отработка Саджу Макки.**

*Практика.* Отработка Саджу Макки. Отработка постановки правильного дыхания. Концентрация групп мышц. Индивидуальная диаграмма движения. Постановка правильного выполнения элементов круга ученика. Волнообразные движения. Отработка основных частей элементов обучающегося. Отработка всего комплекса движений Саджу Макки.

#### **Тема 3.7 Отработка дополнения к базовой технике «Чон-Джи».**

*Практика.* Отработка дополнения к базовой технике «Чон-Джи» (в переводе «небо и земля», количество движений – 19, первый туль). Отработка Стойки Нунча соги (обе ноги полусогнуты, расстояние между стоп 1,5 ширины плеч; нагрузка на заднюю ногу 70%, на переднюю ногу – 30%). Отработка Стойки нунча со ан пальмок каундэ макки.

#### **Тема 3.8 Отработка поворотов**

*Практика.* Отработка поворотов с шагом вперед и поворотов с шагом назад.

#### **Тема 3.9 отработка Туль «Чон-Джи»**

*Практика.* Туль «Чон-Джи» Отработка движений по частям. Концентрация групп мышц. Диаграмма движения. Постановка правильного выполнения элементов круга ученика. Волнообразные движения. Отработка основных частей элементов. Отработка всего комплекса движений Туль «Чон-Джи». Знакомство с тулем «Чон-Джи». Отработка движений по частям. Концентрация групп мышц. Диаграмма движения. Постановка правильного выполнения элементов круга ученика. Волнообразные движения. Отработка основных частей элементов. Отработка всего комплекса движений Туль «Чон-Джи».

### **Тема 3.10 Отработка дополнения к базовой технике для «Дан-Гун»**

*Практика.* Отработка дополнения к базовой технике для «Дан-Гун» (предназначается обладателям 8 гыпа и выше; количество движений – 21). Отработка Стойки Ганнун со нопундо чируги (удар рукой, кулак расположен на уровне глаз).

### **Тема 3.11 Отработка Стойки Нунча соги сонкаль дэби макки**

*Практика.* Отработка Стойки Нунча соги сонкаль дэби макки – (двойной блок, ладони открыты, пальцы на уровне плеч).

### **Тема 3.12 Отработка Стойки Нунча со сан пальмок макки**

*Практика.* Отработка Стойки Нунча со сан пальмок макки (двойной блок, первый блок – верхний, второй блок – средний). Отработка Стойки Ганнун соги пальмок

### **Тема 3.13 Отработка Стойки Ганнун соги пальмок Чукё макки (верхний блок)**

*Практика.* Отработка Стойки нунча со сонкаль каундэ баккуро тэриги (удар рукой, ладонь открыта на уровне плеч).

### **Тема 3.14 Постановка правильного дыхания.**

*Практика.* Концентрация групп мышц. Диаграмма движения. Постановка правильного выполнения элементов круга ученика. Волнообразные движения. Отработка основных частей элементов. Отработка всего комплекса движений «Дан-Гун».

## **Раздел IV. Основы анатомии человека.**

### **Тема 4.1 Опорно-двигательный аппарат.**

*Теория.* Учение о костях. Опорно-двигательный аппарат. Изучение строения и развития скелета.

### **Тема 4.2 Понятие о мышцах, их развитии и функциях.**

*Теория.* Мышцы, их развитие и основные функции мышц в организме человека. Работа по формированию мышц.

### **Тема 4.3 Правильное питание.**

*Теория.* Изучение пищеварительной системы. Изучение системы правильного питания. Питьевой режим. Питьевой режим – залог высокой работоспособности -тхэквондиста. При высокой температуре, особенно в жарком климате, целесообразно использовать в качестве основного напитка чай. Можно использовать другие напитки, как хлебный квас, газированная и минеральная вода, томатный сок, настой шиповника, вишневый и другие фруктовые и овощные отвары. Жаркое время и употребление овощей и фруктов. Вода медленно всасывается, улучшается работа потовых желез. Витамины и минеральные соли. Молоко и молочнокислые продукты их ценность и содержание большого количества минеральных солей и витаминов. Потеря воды и минеральных солей и работоспособность.

## **Раздел V. Формирование здорового образа жизни.**

### **Тема 5.1 Естественные факторы укрепления здоровья и повышения работоспособности.**

*Теория.* Формирование основных знаний о влиянии на организм естественных сил природы в сочетании с движениями. Естественные силы природы и гигиенические факторы. Благоприятные условия внешней среды и их влияние на качество выполнения физических упражнений. Вспомогательные средства физического совершенствования.

### **Тема 5.2 Здоровый стиль жизни Режим в тхэквон-до**

*Теория.* Благоприятные условия внешней среды и их влияние на качество выполнения физических упражнений. Вспомогательные средства физического совершенствования. Оздоровительная система построенная на искусстве тхэквон-до. Гигиеническое обеспечение: рациональный режим, высококачественное питание, правила личной гигиены, гигиенические условия при занятиях тхэквон-до. Построение тренировочного процесса с учетом основных положений. Высокий уровень работоспособности и лучшие условия для ее восстановления. Рациональный распорядок дня. Рациональное чередование работы и отдыха. Распорядок дня: проведение тренировочных занятий в оптимальные сроки, использование различных видов активного и пассивного отдыха; длительный и полноценный сон. Режим дня и продолжительность отдыха.



### **Тема 5.3 Питание тхэквондиста.**

*Теория.* Здоровое питание. Питание и подготовка к занятиям. Организация питания во время соревнований. Рациональное питание тхэквондиста. Энергетические затраты организма. Контроль за количеством пищи и полноценностью питания: данные суточного расхода энергии и калорийность пищи. О полноценности пищи в энергетическом отношении и динамика веса тхэквондиста. Качественная полноценность пищевого рациона тхэквондиста. Сбалансированное содержание различных пищевых веществ и воды. Суточная норма жиров.

## **Раздел VI. Духовно- нравственные основы культуры личности.**

### **Тема 6.1 Принципы тхэквон-до.**

*Теория.* История тхэквон-до. Превращение тхэквон-до в вид международного боевого искусства.

### **Тема 6.2 Духовные дисциплины и техническое совершенствование.**

*Теория.* Духовные дисциплины и техническое совершенствование как основа изучения тхэквон-до. Связь названий тулей с именами исторических личностей.

### **Тема 6.3 Духовная культура тхэквондиста.**

*Теория.* Принципы тхэквон-до. Следование основным принципам.

## **Раздел VII. Подвижные игры. Организация и проведения игр на свежем воздухе. 12 часов.**

### **Тема 7.1 Организация и проведение игр на свежем воздухе.**

*Практика.* Проведение игры в футбол с целью выработки выносливости, координации движения, скорости и правильного дыхания.

### **Тема 7.2 Организация и проведения игр на свежем воздухе. Баскетбол.**

### **Тема 7.3 Организация и проведения игр на свежем воздухе. Народная игра «Городки»**

### **Тема 7.4 Организация и проведения игр на свежем воздухе. Народная игра «Лапта»**

### **Тема 7.5 Организация и проведения игр на свежем воздухе. Взятие снежного города. Перестрелки.**

### **Тема 7.6 Организация и проведения игр на свежем воздухе. Эстафеты с препятствиями.**

## **Раздел VIII. Спарринговые занятия. Система матсоги (спарринга).**

### **Тема 8.1. Основы техники безопасности.**

*Практика.* Основы техники безопасности. Обучение запрещенных и разрешенных приемов в спарринге.

### **Тема 8.2 Освоение спарринговой техники.**

*Практика.* Освоение спарринговой техники учащимися через занятия с партнерами различной физической подготовки.

### **Тема 8.3 Психологическая подготовка к освоению спарринговой техники**

*Практика.* Психологическая подготовка к освоению спарринговой техники учащимися через занятия с партнерами различной физической подготовки. Моральная подготовка учащегося к соревнованиям. Формирование эмоционального фона.

### **Тема 8.4. Занятия освоение трехшаговой спарринговой техники – яксок.**

### **Тема 8.5. Занятия освоение двухшаговой спарринговой техники.**

### **Тема 8.6. Освоение спарринговой техники учащимися.**

*Практика.* Подготавливающие движения: стойки, передвижения, дистанции Анализ особенностей техники основных стоек и передвижений. Анализ техники передвижений и их разновидностей. Характер работы мышц при различных видах передвижения с сохранением правильного положения боевой стойки. Характеристика опорно – двигательного аппарата тхэквондиста и требования к нему при проявлении скоростно – силовых качеств. Анализ техники удара прямо с различных дистанций. Координация движений толчковой и маховой ног, туловища и руки при выполнении ударов.

## **Раздел IX. Промежуточная аттестация**

Шкала оценок разделена на 19 градаций: 9 гыпов и 9 данов

10 гып – белый пояс;

8 гып – белый пояс с желтой полоской;

8 гып – желтый пояс;

7 гып – желтый пояс с зеленой полоской;

6 гып – зеленый пояс; 5 гып – зеленый пояс с синей полоской;

4 гып – синей пояс; 3 гып – синей пояс с красной полоской;

2 гып – красный пояс;

1 гып – красный пояс с черной полоской)

Содержание аттестации:

1. Аттестация учащихся по темам первого года обучения.

2. Знакомство с требованиями трех уровней сложности по физической подготовке, гибкости, технической подготовке, спарринговой технике.

3. Клубные соревнования «Сдача нормативов на пояса» «10 гып – белый пояс»; «9 гып – белый пояс с желтой полоской»; «8 гып – желтый пояс».

4. Аттестация на соответствие требованиям желтого пояса

### **Итоговое занятие. 2 часа**

Итоговое занятие Анкетирование учащихся. Анализ результатов достижений учащихся по образовательной программе.

## **Содержание программы II года обучения.**

### **Вводное занятие. 2 часа**

Знакомство с программой второго года обучения по изучению **тхэквон-до**. Анкетирование обучающихся. Знакомство с историей объединения. Требования к обучающимся по подготовке к занятиям, требования к одежде, обуви. Техника безопасности. Вводный инструктаж. Знакомство с программой второго года обучения.

## **Раздел I. Общефизическая подготовка учащихся.**

### **Тема 1.1. Понятие о физических способностях.**

*Теория.* Общая характеристика физических способностей. Понятие о физических способностях, основные формы их проявления. Основные закономерности развития физических способностей. Движения – ведущий фактор развития физических способностей. Этапность развития физических способностей. Неравномерность развития способностей.

*Практика.* Общеразвивающие упражнения: с эспандерами; с гимнастической палкой; со скакалкой; с гантелями; на гимнастической скамье; на гимнастической стенке.

### **Тема 1.2 Методика воспитания силовых качеств.**

*Теория.* Собственные силовые способности человека. Скоростно-силовые способности человека и методика их развития. Понятие о силовых способностях, их виды. Факторы, определяющие уровень развития силовых способностей. Методика развития силовых способностей. Средства и методы развития силовых способностей. Максимальное мышечное напряжение Выносливость и методика ее развития. Понятие о выносливости. Виды выносливости. Методика развития выносливости.

### **Тема 1.3 Гибкость и основа ее воспитания. Методика развития гибкости**

*Теория.* Понятие о гибкости. Гибкость – как индивидуальное и специфическое качество Гибкость и методика ее развития. Критерии измерения и виды гибкости. Факторы, определяющие уровень развития гибкости. Задачи, средства, методы развития гибкости. Гибкость – как способность дающая возможность выполнять движения с большей амплитудой. Два вида гибкости: активная и пассивная. Методика развития гибкости. Систематические упражнения в выполнении приемов техники.

*Практика.* Упражнения без предметов с постепенно увеличивающейся амплитудой. Упражнения на растягивание; повторные пружинящие движения (наклоны вперед, в сторону, прогибы и различные приседания). Упражнения, имитирующие приемы тхэквон-до по возможности с большей амплитудой. Упражнения с использованием активной и пассивной гибкости.

#### **Тема 1.4. Двигательно- координационные способности и основы их воспитания.**

*Теория.* Координационные способности. Методика их развития. Определение понятий «координация движений», «координационные способности». Ловкость, как комплексное проявление координационных способностей. Методика развития координационных способностей. Важнейшие специфические способности в единоборствах: способность к ориентированию, равновесию, реакции, связи и перестроению. Способность выполнять задание в заданном темпе. Способность приспосабливаться к изменяющейся ситуации

### **Раздел II. Специальная физическая подготовка обучающихся.**

#### **Тема 2.1. Задачи специальной физической подготовки.**

*Теория.* Общая физическая подготовка, как система занятий физическими упражнениями. Цели и задачи общей физической подготовки. Общее физическое развитие. Специальная подготовка. Специальная физическая подготовка в тхэквон-до. Развитие силы тхэквондиста. Использование общеразвивающих силовых упражнений на гимнастических снарядах и без них, упражнений с отягощениями, в сопротивлении с партнером. Воспитание силы средствами специально-подготовительных и специальных упражнений.

*Практика.* Упражнения в непосредственном преодолении сопротивления противника в виде отталкивания элементы силового удержания соперника, борьбы и т. п.; преодоление инерции собственного тела при защитах и при переходе от защит к ударам и наоборот.

#### **Тема 2.2. Развитие выносливости**

*Теория.* Выносливость тхэквондиста – как способность совершать эффективную работу определенной интенсивности в течение времени, предусмотренного спецификой соревнований. Способность организма противостоять утомлению и восстанавливать работоспособность после перенесенных нагрузок. Общая и специальная выносливость. Методика развития общей выносливости. Волевая подготовка. Регуляция своих действий, направленных на преодоление различных трудностей. Мобилизация волевых усилий. Развитие выносливости Проявление выносливости.

#### **Тема 2.3 Специальная выносливость в системе подготовки тхэквондистов.**

*Теория.* Проблемы воспитания выносливости в тхэквон-до ИТФ. Соотношение понятий общей и специальной выносливости, классификация упражнений по объему работающих мышечных групп. Обобщенная характеристика и критерии оценки возможностей. Тесты и критерии оценки работоспособности. Влияние тренировочных нагрузок на развитие системы кровообращения, дыхания и других ресурсов организма тхэквондиста. Развитие взрывной силы мышц ног, плечевого пояса, туловища, быстроты перемещения и сложной реакции, скоростной, прыжковой, игровой выносливости, акробатической и прыжковой ловкости, гибкости. Психологическая настройка перед каждым выступлением. Интеллектуальная настройка. Волевая настройка. Система воздействий, уменьшающих или увеличивающих эмоциональную напряженность учащегося. Психологическая подготовка, ее виды. Значение психических качеств в тхэквон-до. Психологическая подготовка подростков к выступлениям.

*Практика.* Анализ действий тхэквондиста в перерывах, советы, стимуляцию волевых усилий, уменьшение напряженности.

#### **Тема 2.4. Создание условий для восстановления организма после тренировочных нагрузок.**

*Теория.* Психологическое воздействие после окончания боя. Нормализация психического состояния, «снятие» эмоций, мешающих объективной оценке своих возможностей и перспектив дальнейших выступлений, стимуляцию уверенности спортсмена в своих силах. Психологическое воздействие в перерыве между отдельными боями. Анализ

прошедших боев, ориентировочное программирование очередного выступления с учетом сил противника.

*Практика.* Психическое восстановление. Уменьшение психического утомления и напряженности путем применения различных средств: активного отдыха, развлечения, отвлечения, систем самовнушения и т. п.

### **Раздел III. Основа искусства тхэквон-до.**

#### **Тема 3.1 Изучение истории тхэквон-до как боевого искусства.**

*Теория.* Физическая культура и спорт в России. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины. Краткий обзор истории тхэквон-до. Исторические и социальные предпосылки возникновения и развития тхэквон-до.

Правила соревнований. Весовые категории. Форма тхэквон-до (ИТФ) Программа соревнований. Место для соревнований. Понятие о возрастных группах. Понятие о весовых категориях. Анатомо-физиологические особенности организма человека.

#### **Тема 3.2. История тхэквон-до в Мировой Федерации, в России и Татарстане. 2 часа.**

#### **Тема 3.3 Принципы тхэквон-до. 2 часа.**

#### **Тема 3.4 Изучение Комплексное движение «До-Сан». 2 часа.**

#### **Тема 3.5 Изучение Дополнение к базовой технике. 2 часа.**

#### **3.6 Изучение Стойка Аннун соги. 2 часа.**

#### **3.7 Изучение Ганнун со бакат пальмок нопундэ йоп макки. 2 часа.**

#### **3.8 Изучение Сан сонкут тульки. 2 часа.**

#### **3.9 Изучение Ганнун со дунг чумок нопундэ йоп тэриги. 2 часа.**

#### **3.10 Изучение Ганнун со бакт пальмок нопундэ хечо макки. 2 часа.**

#### **3.11 Изучение Каундэ апча бусиги (Прямой удар ногой). 2 часа.**

#### **3.12 Изучение Аннун со сонкаль йоп тэриги. 2 часа.**

#### **3.13 Изучение Постановка правильного дыхания.**

*Теория.* Концентрация групп мышц. Диаграмма движения обучающихся. Постановка правильного выполнения элементов круга ученика. Волнообразные движения. Изучение основных частей элементов обучающегося. Изучение всего комплекса движений «До-Сан». 2 часа.

#### **Тема 3.14 Изучение Комплексное движение туль «Вон-хё». 2 часа.**

#### **Тема 3.15 Изучение Дополнение к базовой технике для «Вон-хё». 2 часа.**

#### **Тема 3.16 Изучение Моа соги. 2 часа.**

#### **Тема 3.17 Изучение Моа чунби соги. 2 часа.**

#### **Тема 3.18 Изучение Годжун соги. 2 часа.**

#### **Тема 3.19 Изучение Губурё соги. 2 часа.**

#### **Тема 3.20 Изучение Нюнча со сонкаль нопундэ ануро тэриги. 2 часа.**

#### **Тема 3.21 Изучение Годжун со каундэ чируги. 2 часа.**

#### **Тема 3.22 Изучение Пальмок доллимио макки. 2 часа.**

#### **Тема 3.23 Изучение Нюнча со пальмок каундэ дэби макки (двойной блок). 2 часа.**

#### **Тема 3.24 Изучение Каундэ йопча чируги (Боковой удар ногой). 2 часа.**

#### **Тема 3.25 Изучение Наджундэ апча бусиги (Прямой удар ногой, нижний сектор). 2 часа.**

#### **Тема 3.26 Изучение постановки правильного дыхания.**

*Теория.* Концентрация групп мышц. Диаграмма движения учащихся. Постановка правильного выполнения элементов круга ученика. Волнообразные движения. Изучение основных частей элементов учащегося. Изучение всего комплекса движений «Вон-хё».

### **Раздел IV. Практические занятия: техническая подготовка. 40 часов.**

#### **Тема 4.1 Отработка Комплексного движения «До-Сан».**

#### **Тема 4.2 Отработка Дополнения к базовой технике.**

#### **Тема 4.3 Отработка Стойки Аннун соги**

#### **Тема 4.4 Отработка Ганнун со бакат пальмок нопундэ йоп макки**

#### **Тема 4.5 Отработка Сан сонкут тульки**

**Тема 4.6 Отработка Ганнун со дунг чумок нопундэ йоп тэриги**

**Тема 4.7 Отработка Ганнун со бакт пальмок нопундэ хечо макки**

**Тема 4.8 Отработка Каундэ апча бусиги (Прямой удар ногой)**

**Тема 4.9 Отработка Аннун со сонкаль йоп тэриги**

**Тема 4.10. Отработка всего комплекса движений До-Сан.**

*Практика.* Постановка правильного дыхания. Концентрация групп мышц. Диаграмма движения учащихся. Постановка правильного выполнения элементов круга ученика. Волнообразные движения. Отработка основных частей элементов учащегося.

**Тема 4.11 Отработка Комплексное движение туль «Вон-хё»**

**Тема 4.12 Отработка Дополнение к базовой технике для «Вон-хё»**

**Тема 4.13 Отработка Моа соги. И Моа чунби соги.**

**Тема 4.14 Отработка Годжун соги и Губурё соги.**

**Тема 4.15 Отработка Нюнча со сонкаль нопундэ ануро тэриги.**

**Тема 4.16 Отработка Годжун со каундэ чируги и Пальмок доллимио макки.**

**Тема 4.17 Отработка Нюнча со пальмок каундэ дэби макки (двойной блок)**

**Тема 4.18 Отработка Каундэ йопча чируги (Боковой удар ногой) Йоп чаги** (прямой удар в сторону) по преимуществу является атакующим ударом и чаще проводится дальней ногой. Этот удар с места на сближение противника является эффективным защищенным от контратаки ударом. Отшагивая назад, удар используется для защиты.

**Тема 4.19 Отработка Наджундэ апча бусиги (Прямой удар ногой, нижний сектор)**

**Тема 4.20. Отработка всего комплекса движений «Вон-хё».**

*Практика.* Постановка правильного дыхания. Концентрация групп мышц. Диаграмма движения учащихся. Постановка правильного выполнения элементов круга ученика. Волнообразные движения. Отработка основных частей элементов.

## **Раздел V. Занятия спарринговые.**

**Тема 5.1 Освоение спарринговой техники.**

*Практика.* Практические подготовки. Разновидности спарринга в тхэквон-до ИТФ: с заранее оговоренным сценарием, полусвободный, свободный, модельный, с использованием только действий ногами, свободный с заранее оговоренным сценарием. Спарринг с заранее оговоренным сценарием на три, два и один шаг без партнера и с партнером. Основные правила проведения спарринга. Техника условного спарринга.

**Тема 5.2 Психологический настрой**

*Теория.* Психологическая настройка перед выступлением. Интеллектуальная настройка на бой. Волевая настройка. Эмоциональная напряженность обучающегося. Особенность нервной системы, возбудимость, тревожность и другие качества тхэквондиста. Средства повышения или снижения эмоционального напряжения. Краткий анализ действий тхэквондиста. Стимуляция волевых усилий, уменьшение напряженности. Нормализация психического состояния, «снятие» эмоций, мешающих объективной оценке своих возможностей и перспектив дальнейших выступлений. Формирование уверенности спортсмена в своих силах. Анализ прошедших боев.

**Тема 5.3 Занятия освоение спарринговой техники. Соревновательный спарринг.**

*Теория.* Основные стойки. Боевая стойка. Шаг вперед. Шаг назад. Подскок. Основные передвижения: шаг назад, шаг вперед, серия шагов вперед, серия шагов назад, подскок, закрытие с отскоком назад. Техника ударов руками и ногами Ли чумок чируги (прямые удары рукой) используются в основном для проведения ударов в голову и при вхождении в клинч, для демонстрации активности и отвлечения противника от намерения проводить активные действия. Удары руками используются в сериях и комбинациях. Ап чаги (прямой удар вперед) применяется для проведения подготавливающих и защитных действий, иногда спортсмены используют его, чтобы оттолкнуть противника во время его приближения. Удар симметричный при проведении ближней и дальней ногой. Чаще всего этот удар проводится с места на сближающегося противника как атакующий — ближней ногой. Дальней ногой он проводится, отшагивая назад.

Йоп чаги (прямой удар в сторону) по преимуществу является атакующим ударом и чаще проводится дальней ногой. Этот удар с места на сближение противника является эффективным защищенным от контратаки ударом. Отшагивая назад, удар используется для защиты

#### **Тема 5.4. Тактика боковых ударов ногами**

*Теория.* Техника боковых ударов ногами в тхэквон-до. Боковой удар сбоку ближней ногой. Фазы техники выполнения бокового удара сбоку: фаза отталкивания, фаза выноса и разворота бедра, фаза удара, фаза возврата ноги, постановка ноги в стойку после удара. Возможные ошибки: слабый вынос бедра, потеря равновесия вследствие заваливания туловища. Боковой удар сбоку ближней ногой- исходная стойка, фаза отталкивания из положения боевой стойки, фаза выноса бедра ноги, наносящей удар, разворот бедра ноги, наносящей удар, фаза удара; фаза возврата ноги, разворот бедра ноги, наносящей удар, постановка ноги в стойку после удара. Возможные ошибки.

#### **Тема 5.5 Содержание тактической подготовки Тактическое значение маневрирования**

*Теория.* Тактическое значение маневрирования. Целенаправленное создание благоприятной ситуации. Выявление установки противника. Прямолинейное маневрирование как доминирующий вид в наступательной и оборонительной стратегии. Боковое маневрирование. Вертикальное маневрирование в наступательной в оборонительной стратегии. Основные тактические характеристики прямолинейного маневрирования: сокращение длины дистанции до противника разрыв длины дистанции и сохранение длины дистанции Тактический смысл бокового маневрирования. Уход с линии атаки. Устойчивый состав базовых движений. Прямолинейное маневрирование-шаг вперед, шаг назад, подшагивание, отшагивание, подскок, отскок, скачки бег и т. д. Боковое маневрирование — шаг в сторону, отскок в сторону, подскок, выпад в сторону, скачок в сторону. Вертикальное маневрирование — короткий подъем вверх, подседание, подпрыгивание вверх и т. д.

### **Раздел VI. Занятия по совершенствованию учебных навыков.**

#### **Тема 6.1 Отработка туль «До-Сан».**

*Практика.* Тактическая подготовка тхэквондиста. Упражнения на тактическое совершенствование. Системность требований к мастерству тхэквондиста (тактико-техническая подготовленность, физические и психические качества). Стратегия и тактика поведения тхэквондиста и их взаимосвязь. Индивидуальные тактические действия. Проявление тактических действий в учебных и соревновательных ситуациях (типовых и неожиданных). Направление тактической подготовки (освоение тактических знаний; тактической сущности действий нападения и защиты, подготавливающих действий; рациональный подбор средств единоборства; освоение тактической сущности различных ситуаций; формирование тактического мышления). Стратегия тхэквондиста, ее технико-тактические составляющие.

#### **Тема 6.2 Отработка туль «Вон-хё»**

*Практика.* Направленность тактической подготовки: освоение тактических умений; освоение тактической сущности действий нападения и защиты, подготавливающих действий; рациональный подбор средств единоборства; освоение тактической сущности различных ситуаций поединка; формирование тактического мышления; создание целостного представления о собственной стратегии.

#### **Тема 6.3 Занятия по освоению одношаговой спаринговой техники.**

*Практика.* Приемы боя в структуре вариативной соревновательной техники.

Техника ударов аи чаги (удар ногой вперед), йоп чаги (удар ногой в сторону), двит чаги (удар ногой назад), доллео чаги (круговой удар ногой), коро чаги (удар захлестом голени), ануро не рио чаги (удар прямой ногой сверху вниз снаружи внутрь), бакуро нерио чаги (удар прямой ногой сверху вниз изнутри наружу), ит уро чаги (удар ногой со скручиванием), тора йоп чаги (удар ногой с разворотом в сторону), панде коро чаги (удар с разворотом захлестом голени), панде доллео чаги (обратный круговой удар), панде

нерио чаги (ануро, бакуро) (удар с разворота прямой ногой сверху вниз), аи чумок чируги (прямой удар рукой), бандаль чи руги (дугообразный удар рукой) при взаимодействии с партнером. Структура движения при проведении ударов.

#### **Тема 6.4 Занятия по освоению полусвободной спарринговой техники.**

*Практика.* Тактическое совершенствование имеет определенное содержание, включающее, прежде всего, специализированное овладение способами маневрирования, выполнения пред атакowych подготовок и тактических компонентов определенного состава боевых действий. Особое внимание уделяется опосредованной подготовке и применению действий, а также реализации тактических намерений в конкретных ситуациях поединков.

#### **Тема 6.5 Отработка навыков подготовки к соревнованиям.**

*Практика.* Тренировочные задания: имитация ударов руками и ногами, имитация ударов руками, имитация ударов ногами простейшие серии ударов и комбинации ударов. Действия нападения и обороны Атаки против защит направлены на выполнение действия против относительно неподвижного противника. Освоение основной структуры ударов и развития необходимых двигательных качеств. Атака на сближение. Характерные ошибки в технике при выполнении простых приемов и методика их исправления. Подводящие упражнения как средство предупреждения ошибок в технике. Характеристика техники тхэквон-до сильнейших российских и зарубежных спортсменов.

### **Раздел VII Промежуточная аттестация.**

#### **Тема 7.1 Аттестация на соответствие требованиям желтого пояса с зеленой полоской.**

Знакомство с требованиями определенного уровня сложности «:7 гып- желтый пояс с зеленой полоской» физическая подготовка (количество отжиманий – 10, количество приседаний – 25, пресс-20), гибкость (шпагат- продольный поперечный показатель), техническая подготовка туль «До сан», спарринговая техника одношаговый спарринг

Аттестация по темам:

- Клубные соревнования «Сдача нормативов на пояса»
- Аттестация на соответствие требованиям желтого пояса с зеленой полоской.
- Знакомство с требованиями определенного 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», спаринговая техника – трехшаговый спарринг.

#### **Тема 7.2 Аттестация по завершении освоения программы. (Соответствие требованиям зеленого пояса).**

Знакомство с требованиями определенного уровня сложности «6 гып- зеленый пояс» физическая подготовка, гибкость, техническая подготовка, спарринговая техника.

**Итоговое занятие. 2 часа.** Итоговое занятие. Анкетирование учащихся. Анализ результатов достижений учащихся по образовательной программе. Подготовка к летнему спортивному лагерю.

### **Планируемые результаты освоения программы**

-Знать:

- требования трех уровней сложности по физической подготовке, гибкости, технической подготовке, спарринговой технике.
- базовые тули и комплексные движения
- правила техники безопасности
- базовые термины и понятия
- технику ведения боя-технику спарринга
- требования нормативов на пояса.

Уметь:

- технически правильно выполнять базовые тули
- выполнять нормативы на пояса: «10 гып», «9 гып», «8 гып», «6 гып- зеленый пояс»

- владеть полученными знаниями и умениями в практической самостоятельной деятельности
- владение полученными знаниями и умениями в специально созданных ситуациях

## **2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.**

### **2.1. Организационно-педагогические условия реализации программы.**

Занятия проходят в спортивном зале, соответствующим требованиям техники безопасности, СанПиН на базе общеобразовательных школ. Площадь спортивного зала составляет 90 кв. м. Для детей имеются раздевалки. Соблюдается питьевой и температурный режим, перед занятиями проводится влажная уборка. В спортивном зале имеется необходимое оборудование и спортивный инвентарь для проведения занятия: шведская стенка, мешки для отработки ударной техники, скакалки, гимнастические палки, мячи, необходимая экипировка для тхэквон-до (специальные щиты, лапы, накладки на предплечье и голень, макивары, защитные шлемы, жилеты;). Учащиеся занимаются в специальной экипировке (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). На полу в зале имеется специальное покрытие – татами. Также предусмотрено проведение занятий на свежем воздухе – на спортивных площадках. Имеется стол для педагога, шкаф для хранения творческой лаборатории, методической литературы. Имеется необходимое дидактическое обеспечение, наглядный и раздаточный материал: наглядные пособия, дидактические игры, дидактические карточки, таблицы, схемы, инструктажи, учебные презентации, видеоматериал, видеоуроки. При проведении занятий используется мультимедийное оборудование, ноутбук, DVD проигрыватель. Для проведения воспитательных мероприятий, подготовки к соревнованиям используются актовый зал, компьютерный кабинет. Дома детского творчества №15.

### **2.2. Формы аттестации и контроля.**

С целью выявления уровня усвоения учащимися общеразвивающей программы проводятся аттестация. Промежуточная аттестация и аттестация по завершении освоения программы проводятся в форме сдачи контрольных нормативов на пояс, тестирования, соревнования, зачета, спарринга. Текущий контроль проводится по темам и разделам программы. Используются различные формы: педагогическое наблюдение, опрос, открытые занятия, работа по карточкам, дидактические игры, тест, тестовые задания, зачет, соревнования, турниры.

Шкала оценок разделена на 19 градаций: 9 гыпов и 9 данов.

- 10 гып – белый пояс;
- 9 гып – белый пояс с желтой полоской;
- 8 гып – желтый пояс;
- 7 гып – желтый пояс с зеленой полоской;
- 6 гып – зеленый пояс.



## Содержание аттестации учащихся I год обучения.

Аттестация на соответствие требованиям желтого пояса

- Аттестация учащихся по темам первого года обучения.
- Знакомство с требованиями трех уровней сложности по физической подготовке, гибкости, технической подготовке, спарринговой технике.
- Клубные соревнования «Сдача нормативов на пояса» «10 гып – белый пояс»; «9 гып-белый пояс с желтой полоской»; «8 гып – желтый пояс».
- Аттестация на соответствие требованиям желтого пояса.

Аттестация учащихся I года.

**Клубные соревнования «Сдача нормативов на пояса»**

**Уровень сложности «10 гып- белый пояс»**

	Гибкость	Физическая подготовка	Техническая подготовка	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 пояса»**

**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	Туль «Чон-Джи»	

**Аттестация на соответствие требованиям желтого пояса.  
Клубные соревнования «Сдача нормативов на пояса».  
Уровень сложности «8 гып – желтый пояс»**

	<b>Гибкость</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>Спарринговая</b>
1	Шпагат (продольный, поперечный)	Демонстрация выполнения	«Круг ученика»	Трех шаговый спарринг
2	Подвижность в плечевом суставе	Количество отжиманий- 25	Саджу Чируги	Двух шаговый спарринг
3	Подвижность позвоночного столба (мостик )	Поднимание туловища лежа на спине -30	Саджу Макки	
4	Подвижность в коленных суставах	Количество приседаний -40	Туль «Чон-Джи»	

**Содержание аттестации учащихся II год обучения.**

Аттестация на соответствие требованиям желтого пояса с зеленой полоской.

Содержание:

- Аттестация учащихся по темам второго года обучения.
- Знакомство с требованиями уровня сложности «7 гып- желтый пояс с зеленой полоской»: физическая подготовка (количество отжиманий – 10, количество приседаний – 25, пресс-20), гибкость (шпагат- продольный поперечный показать), техническая подготовка туль «До сан», спарринговая техника одношаговый спарринг.
- Клубные соревнования «Сдача нормативов на пояса».
- Аттестация на соответствие требованиям желтого пояса с зеленой полоской.
- Знакомство с требованиями уровня сложности «6 гып- зеленый пояс»: физическая подготовка (количество отжиманий-15 количество приседаний-30 пресс-30), гибкость, (шпагат –продольный поперечный показать), техническая подготовка туль «Вон-хё», спаринговая 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 суставах	Количество приседаний -50	Туль «Чон-Джи»	

**Оценочные материалы**

№ п.п.	Раздел / Темы	Вид контроля	Дата проведения	Форма диагностики, оценочных средств, название
<b>1 год обучения</b>				
1	Вводное занятие	диагностика	Сентябрь	Тест «Здоровый образ жизни» <a href="https://newsomsk.ru/class/news/78053-test_cho_v_znaete_o_txekvondo/">https://newsomsk.ru/class/news/78053-test_cho_v_znaete_o_txekvondo/</a>
2	Спорт в жизни человека	Текущий контроль	Ноябрь	Зачет по разделу «Шпагат (продольный, поперечный)» <a href="https://newsomsk.ru/class/news/78053-test_cho_v_znaete_o_txekvondo/">https://newsomsk.ru/class/news/78053-test_cho_v_znaete_o_txekvondo/</a>

3	Основа тхэквондо. Легкоатлетические строевые упражнения.	Текущий контроль	Декабрь	Зачет по разделу «Особенности выполнения строевых упражнений» <a href="https://newsomsk.ru/class/news/78053-test_chno_v_znaete_o_txekvondo/">https://newsomsk.ru/class/news/78053-test_chno_v_znaete_o_txekvondo/</a>
4	Технико-тактическая подготовка. Акробатические упражнения	Текущий контроль	Январь	Зачет по разделу Саджу Чируги <a href="https://newsomsk.ru/class/news/78053-test_chno_v_znaete_o_txekvondo/">https://newsomsk.ru/class/news/78053-test_chno_v_znaete_o_txekvondo/</a>
5	Действия и передвижения спортсмена по даянге. Действия нападения и обороны.	Текущий контроль	Март	Зачет по разделу Саджу Макки Выполнение заданий онлайн <a href="https://newsomsk.ru/class/news/78053-test_chno_v_znaete_o_txekvondo/">https://newsomsk.ru/class/news/78053-test_chno_v_znaete_o_txekvondo/</a>
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».
<b>2 год обучения</b>				
6	Вводное занятие	диагностика	Сентябрь	Тест «Особенности Восточного боевого искусства» <a href="https://newsomsk.ru/class/news/78053-test_chno_v_znaete_o_txekvondo/">https://newsomsk.ru/class/news/78053-test_chno_v_znaete_o_txekvondo/</a>
7	Спорт в жизни человека. Спортивные достижения РФ и РТ	Текущий контроль	Ноябрь	Зачет «Подвижность в плечевом суставе» <a href="https://newsomsk.ru/class/news/78053-test_chno_v_znaete_o_txekvondo/">https://newsomsk.ru/class/news/78053-test_chno_v_znaete_o_txekvondo/</a>
8	Тхэквондо и здоровый образ жизни	Текущий контроль	Январь	Зачет по теме «Особенности организации и проведения спаррингов», Трехшаговый спарринг.
9	Технико – тактическое мастерство	Текущий контроль	Март	Зачет по разделу «требования уровня сложности «7 гып- желтый пояс с зеленой полоской» физическая подготовка (количество отжиманий – 10, количество приседаний – 25, пресс-20), гибкость (шпагат- продольный поперечный показать), техническая подготовка туль «До сан», спарринговая техника одношаговый спарринг.
10	Действия и передвижения тхэквондиста	Промежуточная аттестация	Апрель	Аттестация на соответствие требованиям зеленого пояса с синей полоской. Знакомство с требованиями уровня сложности «5 гып- зеленый пояс с синей полоской» физическая подготовка: количество отжиманий – 45, количество приседаний – 65, поднимание туловища лежа на спине - 50, гибкость (шпагат- продольный поперечный показать),

				техническая подготовка туль «Юль-Гок», спарринговая техника свободный спарринг.
11	Техника и тактика ведение боя	Аттестация по завершении освоения программы	Май	Клубные соревнования «Сдача нормативов на пояса».

### Список литературы

1. Программа для учреждений дополнительного образования ТХЭКВОН-ДО (ВТФ)», авторы: Эпов О.Г., Свищёв И.Д., Рослов Д.Н. М., «Физкультура и Спорт», 2010;
2. Шулики Ю.А., Ключников Е.Ю.. Учебник «Тхэквондо ВТФ, теория и методика» для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва, под редакцией доктора педагогических наук, профессора Ю.А. Шулики, кандидата педагогических наук Е.Ю. Ключникова, Ростов-на-Дону, «Феникс», 2011;
3. Попова С. Ю. Учебное пособие «Тхэквон-до для детей», под редакцией Попова С. Ю., Новосибирск, 2015.
4. Тхэквон-до. Теория и методика. Том 1. Спортивное единоборство: Учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва/Ю. А. Шулика [и др.]; худож.-оформ. А. Киричк. — Ростов н/Д: Феникс, 2012. — 800 с.: ил. — (Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте).

### Дополнительная литература

1. Бом В. Тхэквондо: Базовые приемы и техника боя: Пер с итал. / В.Бом, С. Фаверо, П. Джаннерини. — М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2004.
2. Бирюков А.В. Тхэквондо: Эффективная боевая система нападения и защиты. — М.: РИПОЛ классик, 2004. — 192 с.
3. Вопросы тактической подготовки в тхэквон-до ИТФ: сб. науч. Ст. РГАФК — М., 2000. — С. 74–83.
4. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. — М.: ФиС, 1980
5. Ким С.Х. Растяжка, сила, ловкость в боевой практике/Серия «Мастера боевых искусств». — Ростов н/Д: «Феникс», 2003. — 192 с.
6. Константин Гил, Ким Чур Хван. Искусство тхэквон-до. Три ступени. Ступень 1. К голубому поясу. — М.: 1991 — 176с.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры). — М.: Физическая культура и спорт, 1991. — 21 с.
8. Степанов С., Головихин Е., Мезенцев В., Ветров А. Практические основы учебно-тренировочного процесса в каратэ и кикбоксинге. Учебно-образовательная программа. — Владимир, Собор, 2009. — 272 с.
9. Шубский А. Тхэквон-до WTF. Пумзе. — М.: Изд-во Эксмо, 2002. — 208 с.
10. Тактика ведения спарринга в тхэквон-до ИТФ: сб.науч.ст. РГАФК. — М., 2000. — 107
11. Тхэквон-до. Правила соревнований. — М., 2005.
12. Цой Хонг Хи. Энциклопедия тхэквон\_до. — М.: Международные отношения, 1991. —

- 765 с. 17. Теория спорта / Под ред. В.Н. Платонова. – Киев: Вища школа. Головное изд\_во, 1987. – 424 с.
13. Цой Хонг Хи. Энциклопедия тхэквон-до. – М.: Международные отношения, 1991. – 765 с.

### **Информационные ресурсы**

1. «Добрая дорога к здоровью» авторская программа дополнительного образования по тхэквон-до (дисциплина ГТФ) – <http://www.gtf-ufo.ru/program/>
2. Добрая дорога к здоровью тхэквон-до 5-11 – класч<http://www.gtfufo.ru/2009/12/08/dobraja-doroga-k-zdorovju-tkhjekvondo-5.html>
3. Энциклопедия тхэквон-до – <http://www.taekwon-do.ru/content/news/4222/>
4. Информационный портал СПОРТСПРАВКА - <http://www.sportspravka.com/main.mhtml?Part=334&PubID=5083>
5. Тхэквон-до. Теория и методика. Том.1. Спортивное единоборство (fb2)- <http://lib.rus.ec/b/167731/read>
6. История зарождения корейского боевого искусства – тхэквон-до. <http://osoznanie.org/1326-istoriya-zarozhdeniya-koreyskogo-boevogo-iskusstva-thekvondo.html>
7. Программно-методическое обеспечение физического воспитания студентов ВУЗов на основе оздоровительного потенциала тхэквондо – часть 2 – <http://www.pandia.ru/383260/>
8. Последовательность поясов и их значение <http://www.v8mag.ru/section312/subsection258/article1642.php>
9. Аттестационные нормативы всероссийской федерации тхэквон-до ИТФ- <http://www.v8mag.ru/section310/subsection272/article2316.php>
10. Википедия, свободная энциклопедию, <http://ru.wikipedia.org/wiki/Тхэквондо>
11. Техника Тхэквон-до - [http://stas-sporttaekwondo.blogspot.com/p/blog-page\\_1872.html](http://stas-sporttaekwondo.blogspot.com/p/blog-page_1872.html)

### Описание общей методики работы.

*Особенности занятий.* Занятия по тхэквон-до включают в себя теоретическую, общую физическую и техническую подготовку, организацию соревновательной деятельности. Теоретическая подготовка учащихся рассматривает вопросы, связанные с содержанием тхэквон-до как спортивно-педагогической дисциплины, предмета познания и практической деятельности. Изучаются потенциальные возможности тхэквон-до в подготовке к здоровому образу жизни, к учебной, трудовой деятельности и воинской службе.

**Общая физическая подготовка (ОФП).** ОФП включает в себя упражнения, способствующие всестороннему физическому развитию обучающихся, повышению уровня функциональных возможностей организма, развитию специальных физических качеств: силы, скорости, гибкости, выносливости.

**Техническая подготовка.** Техника тхэквон-до – это совокупность стоек, передвижений, ударов и защит. Техническая подготовка включает в себя изучение атакующих и защитных техник, блоков руками, ногами, техники перемещений, ударов ногами и руками, технических навыков самообороны. Техническая подготовка направлена на создание целостного представления о поединке и об основных тактических приемах. Формирование индивидуального стиля ведения соревновательной борьбы, а также воплощение принятых решений благодаря рациональным приемам и действиям, с учетом особенностей противника, условий внешней среды, судейства, соревновательной ситуации, собственного состояния и др.

**Соревновательная деятельность.** Программой предусматривается участие в соревнованиях разного уровня: городских, республиканских, региональных, федеральных, российских, международных.

Успешной реализации программного материала способствует использование общепедагогических и специальных методов обучения в основе, которых лежит способ организации занятия.

Общепедагогические методы обучения:

- словесные методы: устное изложение, беседа, объяснение, опрос, указания, поощрение;
- наглядные методы: наблюдение, демонстрация педагогом, выполнение движений (упражнений);
- практические методы: методы наглядного воздействия (выполнение тренировочных упражнений равномерным, переменным, повторным, интервальным, круговым способом), метод непосредственной наглядности (показ упражнений педагогом или одним из занимающихся), метод опосредованной наглядности (видеофильм, рисунки, схемы, пособия), самостоятельная работа, упражнения, отработка движений. В составе практических методов изучения тем, предусмотренных программой, используются такие, как выезды для участия в соревнованиях, аттестации, семинарах и учебно-тренировочных сборах.
- метод формирования физической культуры личности (игровой, соревновательный);
- метод тактической и психологической подготовки к соревнованиям.

#### Специальные методы обучения:

- метод строго регламентированного упражнения, из которого выделяются методы обучения двигательным действиям:
  - целостный метод (позволяет разучивать структурно несложные движения, как бег, прыжки, ОРУ, метод подводящих упражнений);
  - расчленено-конструктивный метод – обучение двигательного действия, разделяя на отдельные фазы с поочередным разучиванием и последующим соединением в единое целое;
- методы воспитания физических качеств:
  - круговой метод,
  - игровой метод (использование упражнений в игровой форме, выполнение заданий в условиях постоянного и случайного изменения ситуации, противодействия и взаимодействия партнеров. Комплексное совершенствование физических и психических способностей человека.
    - соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).
- метод направленного прочувствования двигательного действия (выполнение упражнений в замедленном темпе, фиксация положений тела в отдельные моменты двигательного действия).
- метод последовательного овладения составными частями целостных движений и метод расчленения используются в целях усвоения отдельных элементов упражнений или усвоения сложных элементов. Использование метода регулирования физической нагрузки позволяет изменять характер и степень воздействия упражнений на ребенка: варьировать физическую нагрузку путем изменения темпа, амплитуды движений, количества повторений.
- метод многократного выполнения движений используется с целью развития скоростных способностей используются;
- контрастный (вариативный) метод предполагает чередование выполнения скоростных упражнений в затрудненных, обычных и облегченных условиях.
- сенсорный метод. Используется для развития способности управления быстротой реакции на основе совершенствования точности восприятия времени, улучшения компонента двигательной реакции;
- метод развития быстроты одиночного движения и частоты движений совершенствует способности с высокой скоростью выполнять отдельные двигательные акты;
- методы точного воспроизведения эталонных пространственных характеристик в стандартных условиях: точное воспроизведение определенного положения тела, формы, амплитуды и направления движения;
- метод точности варьирования параметров в строго заданных пространственных границах;
- метод балансирования и сохранения позы тела в статических положениях, в перемещении, в условиях дополнительных помех;
- метод реализации, предполагающий совершенствование умений и навыков учащихся путем постепенного перехода от конкретных, простых движений, хорошо освоенных и легко выполняемых, к более сложным;
- метод непрерывного усложнения изучаемых элементов, движений и упражнений, и повышения требований к их выполнению. Специальный подбор адаптированных



упражнений дает возможность варьирования способов их выполнения, создает оптимальные условия для совершенствования необходимых двигательных умений и навыков, техники выполнения движений;

- методы максимальных усилий, повторных непредельных усилий – выполнение нескольких подходов упражнений, силовых комплексов. Используется для развития силовых способностей, развитие силы различных мышечных групп;
- метод непрерывного и прерывного упражнения, интервальный и круговой методы, метод изометрических усилий используются при выполнении упражнений силового характера.

Для спортивных единоборств характерно как индивидуальный метод обучения новым элементам и приемам тхэквон-до или освоения новых физических упражнений для общей физической подготовке, так и групповой. При групповом методе обучения вырабатывается соответствующий эмоциональный соревновательный фон, стимулирующий повышенную работоспособность.

Система поясов является постоянным процессом совершенствования учащихся, в виде учёбы и тренировок от первого ученического разряда до высшего мастерского звания. Даны в тхэквон-до, присваиваются после того, как учащийся подтвердил своё мастерство, выдержав соответствующие испытания. Пояс означает непрерывную работу по развитию личности не только в искусстве тхэквон-до, но и целом комплексе других качеств. Он демонстрирует необходимую психологическую зрелость, внутреннюю стабильность, уверенность в себе и позитивное мышление по отношению к результату экзамена. Поэтому пояс означает развитие не только в техническом отношении, но и знание, и применение определённых техник. Присуждённые ученические и мастерские степени сохраняются пожизненно.

Содержание программы определяет использование **педагогических технологий**: технологии дифференцированного обучения, здоровьесберегающих, информационных, компьютерных технологий.

*Технология дифференцированного обучения* предполагает организацию работы с группами учащихся, объединённых по определенным признакам: по уровню сформированности знаний и умений, способностям и физическим возможностям. Для создания более комфортных условий в обучении, учащимся предлагаются разноуровневые задания.

Дифференциация работы может быть:

- по степени самостоятельности учащихся. Учебные задания для разных групп учащихся: работа под руководством педагога, частично самостоятельная работа, самостоятельная работа.
- по характеру помощи учащимся со стороны педагога. Использование вспомогательных заданий: наводящие вопросы, образец выполнения задания, инструкции, наглядные опоры, дополнительная конкретизация задания: разъяснение отдельных этапов выполнения, указание на какую-нибудь существенную деталь, особенность; вспомогательные вопросы, прямые или косвенные, указания по выполнению задания; алгоритм выполнения задания; начало или частичное выполнение задания.
- по уровню творчества. Репродуктивные задания: 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.

- по уровню сложности. Данный способ дифференциации предполагает виды заданий для наиболее подготовленных учащихся: усложнение материала; увеличение объема изучаемого материала (увеличение количества заданий, самостоятельная работа по углубленному изучению); выполнение операции сравнения в дополнение к основному заданию; использование обратного задания.

Использование *здоровьесберегающих технологий* обеспечивает учащимся возможность сохранения здоровья за период обучения. Здоровьесберегающие технологии основываются на элементах дыхательной гимнастики, применении специальных методов физического воспитания, регулирующих физическую нагрузку учащихся. Проводятся беседы с детьми, формирующие основы культуры здоровья и здорового образа жизни на темы: о правильном питании, соблюдении режима дня, режиме питания, гигиене тела и одежды, закаливающих процедурах. Комплексы общефизических упражнений направлены на сохранение и укрепление здоровья учащихся. Предусмотрено проведение занятий и спортивных мероприятий на свежем воздухе.

*Информационные и компьютерные технологии.* Доступ к большим объемам информации стимулирует познавательный интерес учащихся, расширяет кругозор, позволяет глубже усвоить темы, обеспечить качественную наглядность. Содержание деятельности по использованию ИКТ: тематические презентации, обучающие видео-уроки, организация самостоятельной работы по изучению энциклопедий, исторических источников, поиск информации в сети Интернет. Применение в образовательном процессе ИКТ способствует развитию познавательных навыков учащихся, умения ориентироваться в информационном пространстве, активизации личностной позиции учащихся, приобретению дополнительных знаний и умений, освоению способов самостоятельной или коллективной деятельности. Учащиеся учатся анализировать, обобщать, делать вывод, создаются ситуации, в которых происходит формирование и проявление ключевых компетентностей учащихся.

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

<b>Раздел программ</b>	<b>Формы занятий</b>	<b>Приемы и методы организации образовательного процесса</b>	<b>Дидактический материал</b>	<b>Материально – техническое оснащение занятий</b>	<b>Формы подведения итогов</b>
Занятия по общефизической подготовке	Учебное занятие, практическое занятие, ролевая игра	Беседа, рассказ, объяснительно-иллюстративный, презентация, метод радужных ожиданий, педагогическое наблюдение	Таблицы, правила поведения, нормы ГТО, схемы, инструктажи по ТБ.	Скакалки, канат, турник, мячи, спортивные лавки.	Опрос, работа по карточкам, фиксирование результатов в дневник юного спортсмена.
Теоретический аспект занятий тхэквон-до	Лекции, семинары, учебное занятие, практическое	Объяснительно-иллюстративный: показ действий способов и приемов, схем,	Карточки, иллюстрации, таблицы, плакаты, схемы.	Лапы, перчатки, макивара	Самостоятельная творческая работа

	кое занятие, ролевая игра	самостоятельная работа, методы закрепления материала	Учебные презентации «Основы тхэквон-до»		
Практические занятия: техническая подготовка	Учебное занятие, практическое занятие, ролевая игра	объяснительно-иллюстративный показ действий схем, практическая работа, самостоятельная работа, методы закрепления материала	Видео-уроки «Тхэквон-до образ жизни» Карточки, схемы основных стоек, схемы базовых передвижений.	Гимнастические коврики, DVD диск, DVD проигрыватель	Опрос, работа по карточкам, тест, дидактическая игра, самостоятельная работа
Основы анатомии человека	Учебное занятие, практическое занятие, ролевая игра	Самостоятельная работа, практическая работа, методы закрепления материала, методы проверки и оценки знаний, умений и навыков учащихся.	Карточки кости, мышцы, иллюстрации стоек, дидактическая игра	Магнитофон, видеоманитон, CD диски, DVD диск, коврики, видеозапись	Опрос, работа по карточкам, тестовое задание, дидактическая игра, самостоятельная работа
Формирование здорового образа жизни	Учебное занятие, практическое занятие, ролевая игра.	Объяснительно-иллюстративный : показ действий способов и приемов, схем, самостоятельная работа, методы закрепления материала	Информационные ресурсы сайты <a href="http://www.itf-tatarstan.ru">www.itf-tatarstan.ru</a> , <a href="http://www.itf-russia.ru">www.itf-russia.ru</a>	Магнитофон, CD диски, ноутбук, интернет	Опрос, работа по карточкам, тестовое задание, дидактическая игра, самостоятельная работа
Духовно-нравственные основы культуры личности	Игровая программа, конкурсная программа, викторина	Объяснительно-иллюстративный : показ действий способов и приемов, схем, самостоятельная работа, методы закрепления материала	Дидактические карточки	Гимнастические коврики, магнитофон, CD диски, ноутбук	Педагогическое наблюдение, рефлексия совместной деятельности
Подвижные игры	Игры спортивные, народные игры, дидактические игры	работа в группах.	Презентация «Алкоголь, табакокурение, наркотики»	Мультимедийное оборудование, мяч, скакалка, гимнастические коврики, магнитофон, CD диски	Педагогическое наблюдение, рефлексия совместной деятельности

Занятия спарринговые	Учебное занятие, практическое занятие, ролевая игра, семинары	Практическая, самостоятельная работа, работа в группах, работа в парах, учебный турнир.	Информационные ресурсы сайты Лучшие бои <a href="http://stas-sporttaekwondo.blogspot.ru/p/blog-page_3420.html">http://stas-sporttaekwondo.blogspot.ru/p/blog-page_3420.html</a> Иллюстрации спарринговой техники.	Интернет ноутбук	Опрос, работа по карточкам, фиксирование результатов в дневник юного спортсмена.
Промежуточная аттестация	Тестовое задание, групповой тест, .	Самостоятельная практическая работа, самооценка, оценка.	Тестовые задания Портфолио учащихся.	Мультимедийное оборудование	Тестовое задание, тест,

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

Раздел программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Материально – техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
Теоретический аспект занятий тхэквон-до	Лекции, семинары , учебное занятие, практическое занятие, ролевая игра	Объяснительно-иллюстративный : показ действий способов и приемов, схем, практическая работа, самостоятельная работа, методы закрепления материала	Карточки, иллюстрации, таблицы, плакаты, схемы. Учебные презентации «Основы тхэквон-до»	Лапы, перчатки, макивара	Самостоятельная работа
Практические занятия: техническая подготовка	Учебное занятие, практическое занятие	объяснительно-иллюстративный показ действий способов и приемов схем, практическая работа, самостоятельная работа, методы закрепления материала	Видео-уроки «Тхэквон-до образ жизни» Карточки, схемы основных стоек, схемы базовых передвижений.	Гимнастические коврики, DVD диск, DVD проигрыватель	Опрос, работа по карточкам, тест, дидактическая игра, самостоятельная работа
Формирование здорового образа	Учебное занятие, практическое занятие	Объяснительно-иллюстративный : показ действий способов и приемов, схем,	Информационные ресурсы сайты <a href="http://www.itf-tatarstan.ru">www.itf-tatarstan.ru</a> , <a href="http://www.itf-">www.itf-</a>	Магнитофон, CD диски, ноутбук, интернет	Опрос, работа по карточкам, тестовое задание,

жизни		практическая работа, самостоятельная работа, методы закрепления материала	russia.ru		дидактическая игра, самостоятельная работа
Занятия спарринговые	Учебное занятие, практическое занятие	Практическая, самостоятельная работа, работа в группах, работа в парах, учебный турнир.	Информационные ресурсы сайты Лучшие бои <a href="http://stas-sporttaekwondo.blogspot.ru/p/blog-page_3420.html">http://stas-sporttaekwondo.blogspot.ru/p/blog-page_3420.html</a> Иллюстрации спарринговой техники.	Интернет ноутбук	Опрос, работа по карточкам, фиксирование результатов в дневник юного спортсмена.
Промежуточная аттестация Аттестация по завершению освоения программы		Самостоятельная практическая работа, самооценка, оценка.	Сдача нормативов на пояса	Мультимедийное оборудование	Зачет

## 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, утверждённым 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, утверждённой 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 преимуществ 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