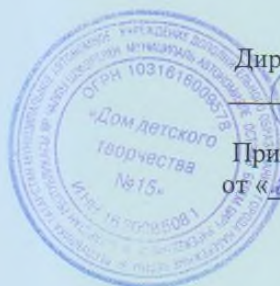


02-07

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

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «21» августа 2022г.



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

Приказ № 118
от «21» августа 2022г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«АЛМАЗ»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст учащихся: 7-14 лет
Срок реализации: 3 года (576 часов)

Автор-составитель:
Хазиев Фанис Галимьянович,
педагог дополнительного образования

НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ 2018

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ
Информационная карта образовательной программы

1.	Образовательная организация	<i>МАУДО города Набережные Челны «Дом детского творчества №15»</i>
2.	Полное название программы	<i>дополнительная общеразвивающая разноуровневая программа по тхэквон-до «Алмаз»</i>
3.	Направленность программы	<i>физкультурно - спортивная</i>
4.	Сведения о разработчиках программы	<i>Хазиев Фанис Галимянович, педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории.</i>
5.	Сведения о программе	
5.1	Срок реализации	<i>3 года 1 год обучения - 144 часа; 2 год обучения - 216 часов; 3 год обучения - 216 часов.</i>
5.2	Возраст учащихся	<i>7 – 14 лет</i>
5.3	Характеристика программы: - тип программы; - вид программы; - принцип построения программы; - форма организация содержания и учебного процесса.	<i>дополнительная общеобразовательная общеразвивающая разноуровневая модульная</i>
5.4	Цель программы	<i>Формирование и совершенствование техники тхэквон – до с учетом способностей, возможностей и потребностей учащихся, воспитание стойкого интереса к занятиям и позитивного отношения к здоровому образу жизни.</i>
5.5	Образовательные модули (в соответствии с уровнями сложности содержания и материала программы)	<i>Модуль 1. Теоретический аспект занятий тхэквон-до. Модуль 2. Специальная физическая подготовка. Модуль 3. Здоровьесбережение. Модуль 4. Духовно-нравственное воспитание основы личности. Модуль 5. Спарринговая техника.</i>
6.	Формы и методы образовательной деятельности	<i>Тестирование, сдача нормативов, клубные соревнования, турниры, спортивные игры, зачет, открытые занятия, видеозанятия, видеоконференции, видеомастер-классы, тестирование на платформах, презентации, виртуальные экскурсии. Методы: словесные, наглядные, практический, методы формирования физической культуры личности.</i>
7.	Формы монито-	<i>Рубежный контроль, тестирование, зачет – практикум,</i>

	ринга результативности	<i>диагностические игры, опрос, работа по карточкам, кроссворды, ребусы, портфолио, онлайн-зачет, онлайн-тестирование., онлайн-соревнование.</i> <i>Вид контроля – текущий контроль, промежуточная и аттестация, аттестация по завершении реализации программы.</i>
8.	Результативность реализации программы	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>По окончании курса обучения программа усвоена:</i> <ul style="list-style-type: none"> - на эффективном уровне - 43% - на оптимальном уровне - 47% - на удовлетворительном уровне - 10% ➤ <i>Сохранность контингента учащихся -98 %</i> ➤ <i>Участие учащихся в Чемпионатах, Первенствах, соревнованиях, турнирах - 100%</i> ➤ <i>Наличие призеров и победителей разного уровня</i> <ul style="list-style-type: none"> - международный уровень- 10 победителей; - всероссийский уровень - 36 победителей; - республиканский уровень - 86 победителей; - муниципальный уровень - 223 победителя.
9.	Дата утверждения и последней корректировки программы	<i>Март 2023 год</i>
10.	Рецензенты программы	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Калашников Ю.Б., Первый Вице-Президент Федерации тхэквон-до ИТФ России, VIII дан, Заслуженный тренер России, кандидат педагогических наук;</i> - <i>Грачева С.Н., директор МАУДО «Дом детского творчества №15»;</i> - <i>Агишев Р.Р., педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории МАУДО «Детско-юношеский центр №14»;</i> - <i>Фахрутдинов Р.Ш., педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории МАУДО «Дом детского творчества №15».</i>

Оглавление

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.	Титульный лист.....	
2.	Информационная карта программы.....	2 стр.
3.	Оглавление.....	4 стр.
4.	Рецензия на программу Калашникова Ю.Б., Первого Вице-президента, VIII дан, Заслуженного тренера России, кандидата педагогических наук, профессора кафедры ТиМ единоборств РГУФКСМиТ, Члена исполкома Международной Федерации ИТФ, Вице-президента Европейской Федерации тхэквон-до ИТФ (ITF).....	6 стр.
5.	Рецензия на программу Грачевой С.Н., директора МАУДО «Дом детского творчества №15».....	7 стр.
6.	Рецензия на программу Агишева Р.Р., педагога дополнительного образования высшей квалификационной категории МАУДО «Детско-юношеский центр №14»	8 стр.
7.	Рецензия на программу Фахрутдинова Р. Ш., педагога дополнительного образования высшей квалификационной категории МАУДО «Дом детского творчества №15».....	9 стр.
8.	Сертификат Экспертного совета МАУДО «Дом детского творчества №15».....	10 стр.
9.	Пояснительная записка.....	11 стр.
10.	Образовательные модули программы.....	23 стр.
11.	Матрица образовательной программы.....	27 стр.
12.	Учебный план первого года обучения.....	36 стр.
13.	Учебный план второго года обучения.....	44 стр.
14.	Учебный план третьего года обучения.....	55 стр.
15.	Содержание программы первого года обучения.....	68 стр.
16.	Содержание программы второго года обучения.....	79 стр.
17.	Содержание программы третьего года обучения.....	89 стр.
18.	Планируемые результаты освоения программы по уровням сложности...	101 стр.
19.	Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	
20.	Организационно-педагогические условия реализации программы	101 стр.
21.	Формы аттестации /контроля.....	102 стр.
	Оценочные материалы:	
22.	Содержание аттестации 1 год обучения.....	104 стр.
23.	Содержание аттестации 2 год обучения.....	105 стр.
24.	Содержание аттестации 3 год обучения.....	107 стр.
25.	Мониторинг результативности реализации программы.....	108 стр.
26.	Рубежный контроль.....	111 стр.
27.	Литература.....	113 стр.
	Приложение 1.	
28.	Описание общей методики работы.....	115 стр.
29.	Методическое, дидактическое и материально-техническое обеспечение реализации программы 1 год обучения.....	116 стр.
30.	Методическое, дидактическое и материально-техническое обеспечение реализации программы 2 год обучения.....	118 стр.

31.	Методическое, дидактическое и материально-техническое обеспечение реализации программы 3 год обучения.....	120 стр.
	Приложение 2.	
32.	Оценочные материалы. Таблица контрольных заданий.....	123 стр
33.	Организация разноуровневого обучения на основе индивидуального образовательного маршрута.....	129 стр.
34.	Требования к индивидуальным образовательным маршрутам.....	130 стр.
35.	Индивидуальный образовательный маршрут «Базовые движения тули». Содержание, дневник учащегося, нормативы, результативность.....	132 стр.
36.	Индивидуальный образовательный маршрут «Основы самообороны». Содержание, матрица, дневник учащегося, нормативы, результативность	137 стр.
37.	Индивидуальный образовательный маршрут «Технико-тактическая подготовка в спарринге». Содержание, матрица, дневник учащегося, нормативы, результативность	143 стр.
38.	Приложение 1.Календарный учебный график 1 год обучения.....	
39.	Приложение 2. Календарный учебный график 2 год обучения.....	
40.	Приложение 3.Календарный учебный график 3 год обучения.....	

Рецензия

на дополнительную общеобразовательную (общеразвивающую) разноуровневую программу физкультурно-спортивной направленности по тхэквон-до «Алмаз» педагога дополнительного образования высшей квалификационной категории МАУДО «Дом детского творчества №15»
Хазиева Фаниса Галимьяновича

Данная программа направлена на формирование и совершенствование у учащихся техники тхэквон – до в условиях дополнительного образования, укрепление здоровья и воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, на обучение использования специальной экипировки и инвентаря; на совершенство технико-тактического мастерства по виду спорта; на приобретения соревновательного опыта, опыта судейства и организации соревнований.

Программный материал разработан методически грамотно, системно, согласно принципам последовательности, доступности, вариативности в соответствии с возрастными особенностями учащихся. Одним из ведущих принципов проектирования и реализации программы является разноуровневость. Разноуровневость при проектировании программы реализует право каждого ребёнка на овладение компетенциями, знаниями и умениями в индивидуальном темпе, объёме и сложности. Программа «Алмаз» предоставляют всем детям и подросткам возможность занятий независимо от способностей и уровня общего развития с помощью технологии индивидуального образовательного маршрута.

Программа направлена на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся, а также на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний и практические навыки и умения, в том числе и самостоятельной деятельности.

В пояснительной записке описаны нормативные документы, на которые опирался автор при написании программы, чётко прописано на решение каких задач (обучающие, развивающие, воспитательные и здоровьесберегающие) ориентирована программа; в содержательной части программы полно раскрываются основные темы занятий, формы проведения занятий, возрастные критерии учащихся; определено количество часов, необходимых для освоения программного материала.

Программа четко структурирована по содержанию и возрастной направленности. В структуре каждого модуля представлены все необходимые компоненты. Программа соответствует специфике дополнительного образования детей и в полной мере способствует: симулированию познавательной деятельности обучающегося; развитию спортивной формы; развитию коммуникативных навыков; поддержанию стремления к самостоятельной деятельности и самообразованию; профессиональному самоопределению.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) разноуровневая программа физкультурно-спортивной направленности по тхэквон-до «Алмаз» Хазиева Фаниса Галимьяновича в полной мере соответствует современным требованиям, которые предъявляются к современным образовательным программам и позволяет процесс подготовки в тхэквон-до сделать системным, методически грамотным и эффективным.

Первый Вице-президент
Федерации тхэквон-до ИТФ России,
к.п.н., профессор



Ю.Б.Калашников

Рецензия

на дополнительную общеобразовательную (общеразвивающую) разноуровневую программу физкультурно-спортивной направленности по тхэквон-до «Алмаз» педагога дополнительного образования высшей квалификационной категории МАУДО «Дом детского творчества №15» Фанисовича Галимьяновича Хазиева

Образовательная программа по тхэквон-до Хазиева Ф.Г. направлена на развитие специальных спортивных способностей учащихся 7-14 лет, их духовное, физическое развитие и регламентирует обучение учащихся на основных этапах спортивной подготовки в соответствии возрастными особенностями. Образовательная программа построена на основе программно-целевого подхода, который способствует достижению нового современного качества образования и ориентированного на индивидуализацию и дифференциацию обучения и воспитания, выявление потенциальных возможностей и способностей каждого ребенка.

Программа разноуровневая, предполагает модульность в освоении содержания на стартовом, базовом и продвинутом уровне сложности. В основе программы лежит формирование у учащихся основ техники тхэквон-до, формировании познавательной мотивации и постоянного интереса к занятиям, укреплению здоровья. Программа построена с учетом возрастных и психологических особенностей обучающихся, дано научное обоснование, последовательность, логичность при изучении и анализе научной литературы, опыта работы, что указывает на высокий уровень педагогической грамотности разработчика программы.

Представленная программа разработана на 3 года, предполагает разнообразие средств и методов проведения занятий с учащимися. Структура и содержание программы по тхэквон-до отвечают целевым установкам. Программа состоит из логически связанных между собой модулей, направленных на формирование у детей специальных знаний и умений на основе последовательного и постепенного овладения ими программным материалом через развитие рефлексии своего действия. Достоинством программы «Алмаз» является наличие индивидуальных образовательных маршрутов разработанных для одаренных детей и детей с проблемами здоровья по тхэквон-до. Каждый участник программы имеет право на доступ к любому из представленных уровней, которое реализуется через организацию условий и процедур оценки изначальной оснащённости участника. Дифференцированный по соответствующим уровням учебный материал предлагается в разных формах и типах источников для учащихся. Автор убедительно доказал, что грамотно владеют методикой преподавания учебного предмета, используют в работе различные формы организационной деятельности детей: фронтальную, групповую, индивидуальную, коррекционную, что является особенно важным в физкультурно-спортивном развитии обучающихся. Особенностью программы является её разноуровневость, наличие тренировочных летних сборов на базе летнего оздоровительного лагеря.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) разноуровневая программа физкультурно - спортивной направленности по тхэквон-до «Алмаз» педагога Ф.Г. Хазиева соответствует «Методическим рекомендациям по проектированию современных дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (Письмо Республиканского центра внешкольной работы от 20.09.2017 № 299) . Программа имеет высокий методический уровень.

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



С.Н. Грачева

Рецензия

на дополнительную общеобразовательную (общеразвивающую) разноуровневую программу по тхэквон-до «Алмаз» педагога высшей квалификационной категории
МАУДО «Дом детского творчества №15» Ф.Г. Хазиева.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) разноуровневая программа по тхэквон-до «Алмаз» имеет физкультурно-спортивную направленность. Программный материал структурирован, разработан методически грамотно, системно в соответствии с возрастными особенностями учащихся. Содержательная часть раскрыта достаточно полно, разработано учебное планирование на три года обучения, в программе продуманы и четко определены контрольные нормативы, разработана система отслеживания результатов. Каждый модуль программы находит свое продолжение на более высоком уровне сложности.

Достоинством программы является наличие в ней индивидуальных образовательных маршрутов, разработанных на основе личного опыта работы педагога дополнительного образования Хазиева Ф.Г. с одаренными детьми в области физической культуры и спорта.

В основе программы лежит формирование у учащихся основ техники тхэквон-до: изучение основных комплексов – «Круга ученика», Саджу Чируги, Саджу Макки, Чон Джи, Дан Гун, формирование познавательного интереса к систематическим занятиям тхэквон-до.

Модули программы содержат основные темы: по формированию общефизической подготовки, специальной подготовки, модуль здоровьесбережения, модуль посвященной технико-тактической подготовки и спарринговой техники. Важно, что и в летний период учащиеся продолжают тренировки в условиях летнего оздоровительного лагеря.

Программа стимулирует познавательную деятельность учащихся, способствует развитию коммуникативных навыков, созданию социокультурной среды общения, поддерживает стремление к познавательной деятельности, способствует формированию ценностных ориентаций.

Данная программа составлена логично и обоснованно, соответствует современным требованиям к программам системы дополнительного образования детей и взрослых.

Программа по тхэквон-до Ф.Г. Хазиева в полной мере соответствует требованиям, предъявляемым к образовательным программам и позволяет процесс подготовки в тхэквон-до сделать системным, методически грамотным и эффективным в системе дополнительного образования детей.

Педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории
МАУДО «Детско- юношеский центр №14»



Р.Р.Агишев

СЕРТИФИКАТ № 344

Настоящий сертификат соответствия программы требованиям Методических рекомендаций по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных), ГБУ ДО «Республиканский центр внешкольной работы» 2022 год, выдан педагогу дополнительного образования **Хазиеву Фанису Галимяновичу**.

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

Рецензенты:

Калаишиков Ю.Б., Первый Вице-Президент Федерации тхэквондо ИТФ России, VIII дан, Заслуженный тренер России, кандидат педагогических наук.

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

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

Фахрутдинов Р.Ш., педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории МАУДО «Дом детского творчества №15».

Директор
МАУДО «ДДТ № 15»

С.Н. Грачева

Заместитель директора по УВР
МАУДО «ДДТ № 15»

С.П. Шереметьева

Методист
МАУДО «ДДТ № 15»

О.Л. Бычкова



г. Набережные Челны
2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В мире развивается большое число стилей единоборств, боевых искусств. В каждом из них нашли отражение особенности времени, а также культурные традиции соответствующих стран. Тхэквон-до — корейское боевое искусство, появившееся более 2000 лет назад. Слово «тхэквон - до» складывается из трёх слов: «тхэ» - удар стопой ноги в прыжке, «квон» - удар кулаком, «до» - путь. С 2000 года тхэквон-до является олимпийским видом спорта. С 22 января 2018 года Министерством спорта РФ подписан приказ за № 49 «О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин, видов спорта и внесении изменений во Всероссийский реестр видов спорта». Приказ зарегистрировал в Минюсте России и 13 февраля 2018 года под № 50028., тхэквон-до ИТФ признан видом спорта.

Техника тхэквон-до базируется на принципах современной науки. В ней используются 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.

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

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).

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

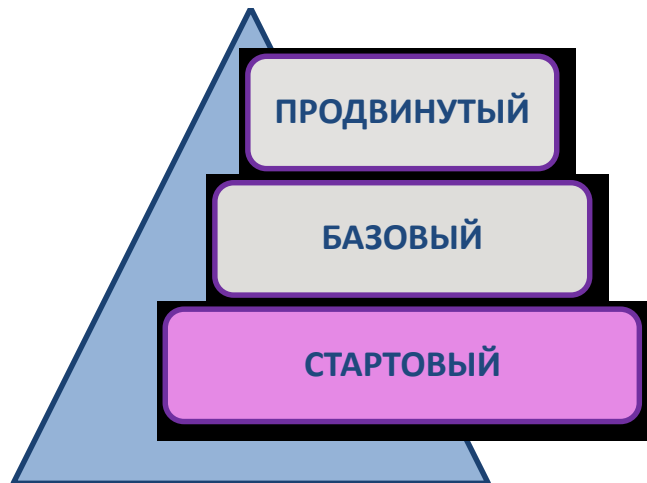
- Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 31 июля 2020г. №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р;
- Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от.03.09.2018 №10;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Федеральный закон от 13 июля 2020 г. №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.12.2022 г.);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28;
- Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. (Письмо Министерства Просвещения от 31 января 2022 года №ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций»);
- Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ в новой редакции МОиН РТ, ГБУДО «Республиканский центр внешкольной работы» г. Казань 2023 г.;
- Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования г. Набережные Челны «Дом детского творчества №15».

Дополнительная общеразвивающая программа «Алмаз» физкультурно-спортивной направленности является разноуровневой. Разноуровневость программы представлена совокупностью модулей. Программа на основе модулей позволяет постепенно погружать учащегося в сложное содержание. Модули программы являются вариативными. Содержание разделов и тем внутри модулей программы и темп их усвоения могут варьироваться в зависимости от возможностей, желания и заинтересованности учащихся.

Разноуровневое обучение заключается в адаптации учебного процесса к познавательным возможностям, способностям и интересам каждого учащегося. Оно стимулирует развитие познавательных интересов, открывает перед учащимися широкие возможности самореализации, самопознания и саморазвития. Программа предоставляет шанс каждому ребенку организовать обучение таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности, через разработку вариативного дифференцированного содержания программы.

Разноуровневая программа учитывает разный уровень развития и разную степень освоенности содержания подростками, и предполагает реализацию параллельных процессов освоения содержания на его разных уровнях углублённости, доступности и степени сложности исходя из диагностики и комплекса стартовых возможностей каждого из участников. Каждый учащийся может овладеть компетенциями, знаниями и умениями в индивидуальном темпе, объеме и сложности. Содержание и материал программы организованы по принципу дифференциации в соответствии с разными уровнями сложности.



• Рис. 1 Уровни сложности.

Стартовый уровень - предполагает обеспечение учащихся общедоступными и универсальными формами организации учебного материала, минимальную сложность предлагаемых заданий. Содержание программы на стартовом уровне направлено на ознакомление учащихся с основами развития общефизических и специальных умений, приобретение практических умений и навыков, готовности к включению в образовательную деятельность и выявления потенциальных возможностей и предпочтений.

Базовый уровень - предполагает освоение специализированных знаний и умений по содержанию программы и углубленное изучение «круга ученика», тулей, технико-тактических умений. Содержание программы на базовом уровне направлено на расширение знаний, совершенствование практических умений, формирование самостоятельной продуктивной творческой деятельности, участие в решении заданий и задач, для которых необходимо использование специализированных предметных знаний.

Продвинутый уровень - предполагает формы организации материала, обеспечивающие доступ к сложным и нетривиальным разделам в рамках содержательно тематического направления программы углубленное изучение содержания программы и доступ к допрофессиональным знаниям в рамках содержательно тематического направления программы.

Актуальность дополнительной общеразвивающей разноуровневой программы физкультурно - спортивной направленности «Алмаз» определяется социальным заказом со стороны государства на формирование физической культуры личности учащихся, привлечение учащихся к занятиям различными видами спорта, физическое развитие подрастающего поколения через включение комплекса ГТО, запросом со стороны детей и их родителей на программы спортивной направленности, удовлетворяющих потребности и интересы учащихся в занятиях физической культурой и спортом. 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.

Дополнительная общеразвивающая разноуровневая программа «Алмаз» направлена на удовлетворение познавательного интереса учащихся, расширение информированности в данной образовательной области, обогащение навыками общения и 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 «Алмаз» являются:

- Разноуровневость программы.
- Дифференцированный подход. Постепенное и последовательное усложнение и дифференциация задач по степени сложности программного материала учитывается при выполнении самостоятельных заданий и отработке действий. 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.
- Вариативность подходов к обучению: смена видов заданий, упражнений, видов деятельности; использование проблемных ситуаций, ситуаций – проб, индивидуальных образовательных маршрутов.
- Обучение на основе оптимальных образцов выбранной направленности: предполагает применение видеоуроков, видео - фрагментов спаррингов с Чемпионатов и Первенств по тхэквон-до (ИТФ) международного, всероссийского, республиканского, муниципального уровней.
- Формирование специальных спортивных качеств через включение в учебно-тренировочный процесс спортивных и подвижных игр для создания благоприятного эмоционального настроя, повышения мотивации учащихся.
- Реализация параллельных процессов освоения содержания на его разных уровнях углубленности, доступности и степени сложности исходя из диагностики и комплекса стартовых возможностей каждого из участников программы. Каждый учащийся может овладеть компетенциями, знаниями и умениями в индивидуальном темпе, объеме и сложности
- Наличие индивидуальных образовательных маршрутов учащихся (см. Содержание программы). Индивидуальный образовательный маршрут – это программа действий учащегося на некотором отрезке его обучения. Маршрут может быть намечен для отдельной части, раздела, модуля, предмета (И.П. Подласый) и предполагает учет образовательных запросов, склонностей, личных и профессиональных интересов, способностей и возможностей учащихся. Индивидуальный образовательный маршрут определяет программу конкретных действий учащихся. Индивидуальная образовательная траектория-это резуль-

тат реализации личностного потенциала ребенка в образовании через осуществление соответствующих видов деятельности (А.В.Хуторской).

➤ Требования к индивидуальному образовательному маршруту. Структура индивидуального образовательного маршрута включает в себя следующие компоненты: целевой; содержательный; технологичный; диагностичный организационно-педагогический. Индивидуальный образовательный маршрут разрабатывается для отдельного учащего или группы учащихся на этапе обучения на основе учебного плана образовательной программы «Алмаз».

Цель программы: формирование и совершенствование техники тхэквон – до с учетом способностей, возможностей и потребностей учащихся, воспитание стойкого интереса к занятиям и позитивного отношения к здоровому образу жизни.

Обучающие задачи:

Стартовый уровень:

- изучение основ тхэквон-до, знаний по истории боевых искусств, изучение специальных терминов;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся.

Базовый уровень:

- формирование базовых знаний техники тхэквон-до, специальных умений и навыков технического выполнения;
- формирование у учащихся специальных знаний и умений на основе последовательного и постепенного овладения программным материалом по предмету тхэквон-до, в том числе на основе индивидуальных образовательных маршрутов;
- формирование навыка самостоятельного поиска информации на онлайн - платформах, контентях, сайтах.

Продвинутый уровень:

- формирование познавательной мотивации и постоянного интереса к занятиям тхэквон-до;
- реализация потребностей детей и подростков в успешности занятий спортом через участие в муниципальных, региональных, республиканских, всероссийских, международных соревнованиях;
- развитие умения использования социальных сетей в образовательных целях.

Развивающие задачи:

Стартовый уровень:

- развитие личности ребенка, способного к самовыражению через овладение основами тхэквон-до;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, формирование общей культуры учащихся.

Базовый уровень:

- развитие общих физических и специальных качеств: выносливости, ловкости, силы, быстроты, прыгучести, гибкости, координации, чувства равновесия;
- развитие психических процессов: внимания, зрительной, логической памяти, мышления;
- развитие умения работать дистанционно в команде и индивидуально.

Продвинутый уровень:

- развитие способности адаптироваться к окружающему миру, умения ориентироваться в сложных жизненных ситуациях;
- укрепление физического здоровья учащихся, формирование навыков культуры здоровья;
- совершенствование технико - тактических действий; спарринговой техники тхэквон-до.

Воспитательные задачи:

Стартовый уровень:

- 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.

Базовый уровень

- укрепление психического и физического здоровья детей через занятия тхэквон-до;
- профилактика ассоциального поведения учащихся.

Продвинутый уровень:

- формирование системы эффективной замены уличных (криминальных, агрессивных) социальных приоритетов приоритетами здорового образа жизни для учащихся;
- формирование позитивных ценностных ориентаций для достижения адаптации учащегося различных жизненных условиях и ситуациях.

Программа по тхэквон-до «Алмаз» реализуется в сфере дополнительного образования, где у ребёнка формируются компетенции осуществлять универсальные действия, которые делятся на четыре вида: личностные (самоопределение, самообразование, нравственно-этическая ориентация); регулятивные (целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, саморегуляция); познавательные (общеучебные, логические действия, постановка и решение проблем); коммуникативные (планирование сотрудничества, сотрудничество в поиске и сборе информации, разрешение конфликтов, управление поведением партнёра, достаточно полное и точное выражение своих мыслей в соответствии с задачами и условиями коммуникации).

Адресат программы. Особенности возрастной группы. Программа разработана для детей с 7 до 14 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. 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. Ха-

рактерна несформированность и неустойчивость эмоциональной и волевой сферы, резкий перепад настроения. Дети начинают осознавать нравственные нормы. Подростки боятся поражения, чувствены 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 с учетом периодизации учебно-образовательного процесса. Количество часов на первом году обучения составляет 144 часа, на втором и третьем году обучения- 216 часов. Общее количество часов- 576 часов.

Формы организации образовательного процесса. В процессе занятий используются различные формы организации обучения: индивидуальная, групповая, в парах, фронтальная. *Виды занятий.* Программой предусмотрены различные виды занятий: по изучению нового материала, по закреплению изученного материала, по систематизации и обобщению материала по самопроверке знаний, контрольные занятия. Занятия проводятся в различных формах: теоретические - беседы по изучению истории боевых искусств; практические занятия, открытые занятия, учебно-тренировочные занятия в зале, тренировки на открытых площадках, игровые формы с элементами борьбы, самостоятельная работа, спортивные состязания, соревнования, зачет, турниры, спартакиады, мастер-классы, эстафеты, спортивные, народные и подвижные игры, промежуточная аттестация, аттестация по завершении освоения программы.

Срок освоения программы. Программа рассчитана на три года обучения.

Режим занятий. Занятия проводятся согласно календарному учебному плану: первый год обучения- 2 раза в неделю по 2 часа (144 часа); второй и третий год обучения- 3 раза в неделю по 2 часа (216 часов). Продолжительность занятий - 2 академических часа с 10 минутным перерывом.

Планируемые результаты освоения программы по уровням сложности.

По итогам первого года обучения учащиеся будут знать:

Стартовый уровень.

- основные термины и понятия по предмету;
- историю развития тхэквон-до в Море, России, Татарстане и историю других видов спорта;
- комплексы корректирующей гимнастики;
- базовую технику тхэквондо (ИТФ): основные стойки, блоки руками, удары руками. правила спарринга;
- базовые тули - комплекс, состоящий из основных атакующих и защитных движений «Круг ученика»; Саджу Чируги.

Базовый уровень.

- виды дисциплин в тхэквондо,
- физиологические особенности своего организма, способы его укрепления, гигиенические нормы;

- 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;

- базовую технику и правила спарринга.

Продвинутый уровень.

- базовую технику тхэквондо (ИТФ): основные стойки, блоки руками, удары руками, ногами,

- базовую технику и правила спарринга;

- базовые тули - комплекс, состоящий из основных атакующих и защитных движений «Круг ученика»; Саджу Чируги, Саджу Макки, Чон Джи.

Учащиеся будут уметь:

Стартовый уровень.

- выполнять нормативы общей физической подготовки;

- выполнять аттестационные нормативы на пояса:

- выполнять аттестационные нормативы на пояса: уровень сложности «10 гып- - белый пояс»;

- выполнять 3 шаговый спарринг.

Базовый уровень.

- выполнять общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения с элементами гимнастики строевые приемы, СБУ;

- передвигаться в стойках с сохранением равновесия, амплитуды и контролем дыхания;

- выполнять формальные комплексы (тулии);

- выполнять аттестационные нормативы на пояса: уровень сложности «10 гып- белый пояс»; уровень сложности «9 гып - белый пояс с желтой полосой».

- выполнять двухшаговый спарринги;

- самостоятельно выполнять дистанционные задания, используя электронную почту, мессенджеры Skype, WhatsApp.

Продвинутый уровень.

- выполнять одношаговый, двухшаговый спарринги, вести «бой с тенью»;

- выполнять аттестационные нормативы на пояса: уровень сложности «9 гып - белый пояс с желтой полосой».

По окончании второго года обучения учащиеся будут знать:

Стартовый уровень:

- назначение каждого упражнения разминки и корригирующей гимнастики;

- новые комплексы корригирующей гимнастики, акробатические упражнения.

- новые комплексы атакующих и защитных движений Дан-Гун.

Базовый уровень:

- знать назначение базовых блоков, ударов ногами и руками по тхэквондо (ИТФ);

- новые комплексы атакующих и защитных движений Дан-Гун, До-Сан.

Продвинутый уровень:

- 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:

Стартовый уровень:

- выполнять общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения с элементами гимнастики строевые приемы, СБУ;
- выполнять формальные комплексы (тули);
- использовать специальную амуницию;
- отрабатывать технику выполнения движений основного комплекса – «Круг ученика»; комплексные движения Саджу Чируги, Саджу Макки, Чон – Джи;
- образовательные платформы, сервисы и мессенджеры YouTube, Zoom, Skype, WhatsApp

Базовый уровень:

- совершенствовать технику выполнения движений основного комплекса – «Круг ученика»; комплексные движения Саджу Чируги, Саджу Макки, Чон – Джи
- использовать специальную амуницию;
- изучение комплексных движений Дан-Гун;
- выполнять аттестационные нормативы на пояса: уровень сложности «7 гып – желтый пояс с зеленой полоской»;
- навык использования социальных сетей в образовательных целях.

Продвинутый уровень:

- использовать специальную амуницию;
- совершенствовать технику выполнения движений основного комплекса – «Круг ученика»; комплексные движения Саджу Чируги, Саджу Макки, Чон - Джи;
- изучать комплексные движения Дан-Гун, До-Сан, Вон-хё;
- выполнять аттестационные нормативы на пояса: уровень сложности «6 гып – зеленый пояс».

По окончании третьего года обучения учащиеся будут знать:

Стартовый уровень:

- элементы и комплексы двигательной деятельности по разделам: тхэквондо (ИТФ), гимнастика, легкая атлетика, акробатика.;
- техники выполнения движений основного комплекса – «Круг ученика»; комплексные движения Саджу Чируги, Саджу Макки, Чон - Джи; Дан-Гун, До-Сан;
- комплексные движения Вон-хё.

Базовый уровень:

- назначение базовых блоков, ударов ногами и руками по тхэквондо (ИТФ);
- отработка техники выполнения движений основного комплекса – «Круг ученика»; комплексные движения Саджу Чируги, Саджу Макки, Чон - Джи; Дан-Гун, До-Сан;
- изучать комплексные движения Вон-хё. Юль – гок.

Продвинутый уровень:

- новые комплексы атакующих и защитных движений Юль-гок, Чун-Гун;
- технику выполнения движений основного комплекса – «Круг ученика»;
- комплексные движения Саджу Чируги, Саджу Макки, Чон - Джи; Дан-Гун, До-Сан; комплексные движения Вон-хё; Юль –гок.

Учащиеся будут уметь:

Стартовый уровень.

- совершенствовать технику выполнения и двигательные навыки тхэквондо (ИТФ);
- самостоятельно составлять комплексы утренней зарядки, разминки и корригирующей гимнастики, уметь объяснять назначение каждого упражнения.
- совершенствовать технику выполнения комплексных движений Чон Джи, Дан-Гун, До-Сан, Вон-хё, Юль –гок.

Базовый уровень.

- совершенствовать технику выполнения комплексных движений Чон Жи, Дан-Гун, До-Сан Вон-хё;
- выполнять аттестационные нормативы на пояса: уровень сложности 5 гып – зеленый пояс с синей полоской;
- навык самостоятельного поиска информации на онлайн - платформах, контентх, сайтах.

Продвинутый уровень:

- выполнять аттестационные нормативы на пояса: уровень сложности 4 гып – синий пояс;
- самостоятельно составлять показательную программу из базовых упражнений по тхэквон-до (ИТФ).

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»:

Стартовый уровень:

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной деятельности;
- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину.

Базовый уровень:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.

Продвинутый уровень:

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора,
- формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.

○ **Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности универсальных способностей учащихся, проявляющихся в познавательной и практической творческой деятельности.

Стартовый уровень:

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

Базовый уровень:

- 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.

Продвинутый уровень:

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.

○ **Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в спортивно-оздоровительной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения предмета:

Стартовый уровень:

- 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;
- образовательные платформы и мессенджер Zoom, Skype, WhatsApp.
- самостоятельно выполнять дистанционные задания, используя электронную почту, мессенджеры Skype, WhatsApp

Базовый уровень:

- приобретение опыта применения техник тхэквон-до в различных ситуациях;
- развитие потребности в общении с опытом ведущих спортсменов, формирование активного отношения к традициям и культуры как смысловой, эстетической и личностно значимой ценности;
- образовательные платформы, сервисы и мессенджеры YouTube, Zoom, Skype, WhatsApp.

Продвинутый уровень:

- сознание значения спорта и здорового образа жизни, как самоидентификация личности;
- развитие индивидуальных способностей учащихся, формирование устойчивого интереса к спортивно-оздоровительной деятельности;
- самостоятельно находить и использовать информацию на серверах Google и YouTube;

Формы подведения итогов реализации программы. В начале года проводится диагностика на выявление имеющихся знаний и умений учащихся и их физической подготовки. Текущий контроль проводится по темам и разделам программы. В любое время учебного года проводится рубежный контроль по запросам учащихся. С целью выявления уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы проводится промежуточная аттестация учащихся в форме опроса, открытых занятий, зачета, соревнований, турниров, сдачи контрольных нормативов на пояс. Аттестация по завершении освоения программы проводится по курсу обучения по программе в форме зачета по сдаче контрольных нормативов на пояспо уровням сложности овладения умениями и навыками тхэквон-до.

По окончанию обучения по программе учащимся, успешно прошедшим квалификационные испытания, освоившим программу на эффективном уровне, и имеющим достижения на международном, всероссийском и республиканском уровне выдается свидетельство. Удостоверение выдается выпускникам, освоившим программу на оптимальном уровне, успешно сдавшим квалификационные испытания и участвующим в течение года в соревнованиях городского уровня.

Программой предусмотрено проведение воспитательных мероприятий, развлекательных, оздоровительных, познавательно-игровых программ, праздников, встречи с интересными людьми, 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, решаются вопросы по содержанию индивидуальной образовательной траектории. Проводятся индивидуальные беседы о состоянии здоровья ребенка, о его личности, характере, привычках, режиме дня, здоровом образе жизни. Для родителей проводятся консультации, открытые занятия. 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, видеомастер-классов, видеоконференций на платформах мессенджеров Skype, Zoom.

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

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

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

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

- Используются электронные образовательные и информационные ресурсы:

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

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

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

История Тхэквондо ИТФ

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

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

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

Образовательные модули программы.

Каждый модуль программы посвящен отдельной тематике и реализуется соответствующим технологиям. Педагог использует традиционные технологии: дифференцированного обучения, здоровьесберегающие технологии, ИКТ, инновационные технологии: разноуровневое обучение, технология портфолио, индивидуальные образовательные маршруты.



Рис. 2 Образовательные модули программы.

Темы выстраиваются по принципу «от простого к сложному», это дает возможность каждому учащемуся в ходе освоения темы выбрать задание из предложенных вариантов по своему желанию и возможностям, уровню знаний и способностей. Изучение материала построено по «восходящей спирали», то есть периодическое возвращение к определенным темам на более высоком и сложном уровне. Содержание модулей программы (учебный материал), предлагаемые задания и задачи, разработаны в соответствии с уровнями сложности. Программой предусмотрена возможность выбора учащимися заданий любого уровня сложности.

Содержание образовательных модулей дополнительной общеразвивающей программы «Алмаз».

Модуль 1. Теоретический аспект занятий тхэквон-до.

Стартовый уровень. Включает в себя изучение основ искусства тхэквон-до и теоретический аспект занятий тхэквон-до. Исторические и социальные предпосылки возникновения и развития тхэквон-до. Принципы тхэквон-до. Краткий обзор истории тхэквон-до.

Базовый уровень. Включает в себя изучение постановки правильного дыхания, изучение способов концентрации групп мышц. Постановка правильного выполнения элементов круга ученика. Изучение основных частей элементов. Изучение комплексов движений.

Продвинутый уровень. Включает теоретический аспект занятий по совершенствованию занятий тхэквон-до Изучение истории тхэквон-до как боевого искусства древних корейцев. История тхэквон-до в мире, в России и Татарстане. Правила соревнований. Форма тхэквондистов Понятие о возрастных группах.

Модуль 2. Специальная физическая подготовка.

Стартовый уровень. Включает в себя выявление и развитие общефизических способностей и задатков. Сдача нормативов физической подготовки. Диагностика в Дневнике тхэквондиста. Строение организма человека. Гигиена, предупреждение травматизма. Занятия по общефизической подготовке. Развитие физических качеств: быстрота, ловкость, сила, гибкость и выносливость.

Базовый уровень. Принцип работы организма при выполнении специальных физических упражнений. Формирование силовых качеств у учащихся. Практические занятия по технической подготовке. Сдача норм ГТО. Протоколы сдачи норм ГТО.

Продвинутый уровень. Совершенствование физических и специальных способностей по пяти направлениям нормативов Комплекса ГТО. Учебно-тренировочный процесс сдачи норм ГТО. Сдача норм ГТО. Протоколы.

Модуль 3. Здоровьесбережение.

Стартовый уровень. Формирование знаний об основах здорового образа жизни и анатомии человека Роль тхэквон-до в физическом воспитании. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья. Понятие о врачебном контроле для оценки физического развития. Понятие о влиянии развития отдельных мышц и мышечных групп на технику выполнения упражнений.

Базовый уровень. Основы физиологии человека Понятие о тренировочной нагрузке и необходимости ее учета. Формирование основных знаний о влиянии на организм естественных сил природы в сочетании с движениями. Понимание процесса воспитания моральных и волевых качеств. Естественные факторы укрепления здоровья и повышения работоспособности. Благоприятные условия внешней среды и их влияние на качество выполнения физических упражнений. Вспомогательные средства, занятия на тренажерах.

Продвинутый уровень. Специальные упражнения для овладения навыками страховки и само страховки. Причины травматизма на занятиях тхэквон-до ИТФ. Методические требования, направленные на предупреждение травм. Значение взаимопомощи. Оздоровительный аспект в занятиях тхэквон-до ИТФ. Самоконтроль. Обеспечение режима питания, двигательной активности, сна и отдыха учащихся. Совмещение занятий тхэквон-до ИТФ с другими видами деятельности. Тропа здоровья в условиях летней оздоровительной смены. Восстановление после травм.

Модуль 4. Духовно-нравственное воспитание основы личности.

Стартовый уровень. Знакомство с понятием «Физическая культура». Духовно-нравственные основы культуры личности. Режим в тхэквон-до, как фактор формирующий дисциплину. Гигиеническое обеспечение. Построение тренировочного процесса с учетом основных гигиенических положений. Стабильность спортивной формы. Спортивное долголетие. Воспитание у спортсменов организованности и воли,

сознательной дисциплины. Ведение Дневника. Подвижные игры. Организация спортивных игр на свежем воздухе.

Базовый уровень. Духовно- нравственные основы культуры личности. Подвижные игры. Использование естественных факторов природы солнца, воздуха и воды для укрепления здоровья и закаливания. Организация игр на свежем воздухе. Эстафеты с препятствиями. Развитие стратегического мышления и выработка тактических навыков с помощью интеллектуальных игр.

Продвинутый уровень. Включает в себя психологический настрой, психические качества тхэквондиста как основа проявления устойчивости и надежности бойца в условиях соревновательной деятельности. Формирование умений действовать в неожиданно возникающих ситуациях. Требования к психическим качествам тхэквондиста. Надежность соревновательной деятельности в виде устойчивости к помехам от действий и передвижений соперника, воздействиям внешних и внутренних факторов к росту напряженности поединка. Спортивные игры. Интеллектуальные игры.

Модуль 5. Спарринговая техника.

Стартовый уровень. Включает в себя: изучение критериев эффективности спортивной техники. Надежность и устойчивость техники против сбивающих факторов. Подводящие и специальные подготовительные упражнения. Анализ техники ударов. Структура ударов при выполнении боевых действий. Анализ техники защит. Практические спарринговые занятия. Детальный разбор характерных ошибок при выполнении приемов тхэквон-до у учащихся.

Базовый уровень. Включает в себя занятия по совершенствованию учебных навыков тхэквондиста. Летние тренировочные сборы. Работа по совершенствованию тактических действий. Действия на дальней дистанции: маневрирование, подготовительные действия (ложные и обманные), начало, развитие и завершение атак, защиты и ответные действия; особенности ведения боевых действий уход на дальнюю дистанцию, защитные действия; действия на ближней дистанции: вхождение, стойки, комбинации ударов, защиты.

Продвинутый уровень. Включает в себя летние тренировочные сборы, тематическую смену «Фортуна» для одаренных детей. Совершенствование ударов и защиты. Достижение максимальной скорости их выполнения. Умение расслабить основные группы мышц. Развитие силы, в ходе выполнения упражнений специальной физической подготовки. Совершенствование сочетаний различных ударов. Серии комбинированных ударов ногами и руками. Совершенствование защитных действий. Эффективность защитных действий и зависимость от: умения прогнозировать нападающие действия соперника.

МАТРИЦА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «АЛМАЗ»

	КРИТЕРИИ	ФОРМЫ И МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ	МЕТОДЫ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ	РЕЗУЛЬТАТЫ	МЕТОДИЧЕСКАЯ КОПИЛКА ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫХ ЗАДАНИЙ
СТАРТОВЫЙ	<p>ПРЕДМЕТНЫЕ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Усвоение правил техники безопасности. - Изучение основных терминов и понятий тхэквон-до; истории тхэквон-до. - Обучение базовым тулям - комплексу, состоящему из основных атакующих и защитных движений «Круг ученика»; Саджу Чируги , Саджу Макки, Чон Джи. - Овладение умениями выполнять нормативы на пояса: уровень сложности «10 гып- белый пояс»; уровень сложности «9 гып- белый пояс с желтой полосой»; уровень сложности «8 гып – желтый пояс»; - Обучение умению применять полученные знания в самостоятельной деятельности 	<p>Педагогическое наблюдение, опрос, самостоятельная практическая работа, работа в парах, работа в группах, учебный турнир, тестовое задание, тест, зачет, рефлексия совместной деятельности, фиксирование результатов в Дневнике юного теквондиста.</p>	<p>Наглядно-практический, (показ техники движений и приемов), словесные (объяснение, опрос, указания, беседа), специальные методы физического воспитания, методы закрепления материала, методы уровневой дифференциации, организация самостоятельного выбора ,</p> <p>Технологии: Технология разноуровневого обучения, технология здоровьесбережения, технология дифференцированного обучения, игровая технология, технология портфолио.</p>	<p>ПРЕДМЕТНЫЕ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Знание правил техники безопасности. - Знание базовых терминов и понятий. - Умение технически правильно выполнять базовые тули. - Умение выполнять нормативы на пояса: «10 гып», «9 гып», «8 гып» уровня сложности. - Владение полученными знаниями и умениями в практической самостоятельной деятельности 	<p>Дифференциация работы по степени самостоятельности учащихся. Учебные задания для разных групп учащихся: работа под руководством педагога, частично самостоятельная работа, самостоятельная работа.</p> <p>Дифференциация работы по характеру помощи учащимся со стороны педагога.</p> <p>Вспомогательные задания: наводящие вопросы; «карточки - подсказки», образец выполнения задания, инструкции, наглядные опоры, дополнительная конкретизация задания: разъяснение отдельных этапов выполнения, указание на какую-нибудь существенную деталь, особенность; вспомогательные вопросы, прямые или</p>

					косвенные, указания по выполнению задания; алгоритм выполнения задания; начало или частичное выполнение задания
	<p>МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умения оценивать правильность выполнения учебной задачи; - осуществлять контроль своей деятельности при выполнении базовых тулей, основных атакующих и защитных движений; - умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, - владение самооценкой; - умение организовывать совместную деятельность с педагогом и сверстниками; - работать индивидуально, в парах и в группе. <p>ЛИЧНОСТНЫЕ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитание любви и уважения к Родине; - формирование самостоятельности, ответственного отношения к учению; - развитие навыков сотрудничества; - формирование уважительного и доброжелательного отноше- 	<ul style="list-style-type: none"> - Педагогическое наблюдение, - тестирование, - анкетирование, - педагогический анализ, - фиксирование результатов в дневник юного спортсмена. 	<p>Методы оценивания</p>	<p>МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи. - Умение осуществлять контроль своей деятельности. - Умение организовывать совместную деятельность <p>ЛИЧНОСТНЫЕ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Знание основных моральных и нравственных норм. - Культура поведения. - Способность к оценке своих поступков и действий других учащихся. - Соблюдение мораль- 	

	<p>ния к другому человеку;</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование нравственных качеств личности; - формирование культуры поведения и ответственного отношения к собственным поступкам; - формирование устойчивого познавательного интереса к предмету тхэквон-до 			<p>ных норм поведения.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Стойкий интерес к выбранному виду деятельности. 	
БАЗОВЫЙ	<p>ПРЕДМЕТНЫЕ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Закрепление основных терминов и понятий тхэквон-до; правильность использования специальной терминологии; - Совершенствование техники выполнения базовых тулей основного комплекса «Круг ученика»; комплексных движений Саджу Чируги, Саджу Макки, Чон-Джи, Дан-Гун, До-Сан, Вон-хё, Юль-гук, Чун-Гун. <p>Выполнение нормативов на пояса: уровень сложности «7 гып – желтый пояс с зеленой полоской», уровень сложности «6 гып – зеленый пояс», «5 гып – зеленый пояс с синей полоской», «4 гып – синий пояс», «3 гып – синий пояс с красной полоской», «2 гып – красный пояс»;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Развитие умения применять полученные знания в про- 	<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>практический, объяснительно-иллюстративный (показ техники движений и приемов), словесные (объяснение, опрос, указания, беседа), специальные методы физического воспитания, методы закрепления материала, методы уровневой дифференциации, организация самостоятельного выбора</p>	<p>ПРЕДМЕТНЫЕ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Знание правил техники безопасности. - Осмысленность и правильность использования специальной терминологии. - Совершенствование умения технически правильно выполнять базовые тули. комплексные движения. Умение выполнять нормативы на пояса: «7 гып», «6 гып» 5 гып – зеленый пояс с синей полоской, «4 гып», «3 гып», «2 гып» уровня сложности. - Владение полученными знаниями и умениями в специально созданных ситуациях 	<p>Дифференциация учебных заданий по уровню творчества.</p> <p>Репродуктивные задания: воспроизведение знаний и их применение в привычной ситуации, работа по образцу.</p> <p>Продуктивные задания: применение знаний в измененной или новой, незнакомой ситуации, осуществление более сложных мыслительных действий, нестандартные задания.</p> <p>Дифференциация учебных заданий по уровню трудности.</p> <p>Данный способ дифференциации предполагает виды заданий для</p>

<p>блемных в специально созданных ситуациях.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Обучение навыкам самостоятельной работы на серверах YouTube. 			<ul style="list-style-type: none"> - Владение умением самостоятельного поиска информации с использованием электронных ресурсов. 	<p>наиболее подготовленных учащихся: усложнение материала; увеличение объёма изучаемого материала (увеличение количества заданий, самостоятельная работа по углубленному изучению); выполнение операции сравнения в дополнение к основному заданию; использование обратного задания</p>
<p>МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Развитие умения самостоятельно организовывать процесс работы и учебы. - Развитие умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. - Развитие умения самостоятельно планировать пути достижения целей. - Развитие умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять 	<p>Тестирование, наблюдение, собеседование, анкетирование, педагогический анализ, фиксирование результатов в дневник юного спортсмена.</p>	<p>Технология оценивания</p>	<p>МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Умение самостоятельно распределять работу в команде, умение слушать друг друга. - Умение организации и планирования работы, определение способов действий. - Навыки контроля и самоконтроля и самооценки. - Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности. - Владение основами самоконтроля, само- 	

<p>контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Развитие умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения. - Развитие умения взаимодействовать с товарищами. - Формирование умения эффективно распределять и использовать время. <p>ЛИЧНОСТНЫЕ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину. - Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. - Развитие морального сознания на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведе- 	<p>Проблемные ситуации, портфолио учащегося; педагогическое наблюдение, анкетирование, педагогический анализ, фиксирование результатов в дневник юного спортсмена.</p>		<p>оценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.</p> <p>ЛИЧНОСТНЫЕ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Развитие доверия и способности к пониманию и сопереживанию чувствам других людей; - Способность к оценке своих поступков и действий других людей с точки зрения соблюдения или нарушения моральной нормы; самоуважения, умение видеть свои достоинства и недо- 	
---	--	--	---	--

<p>ния, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной деятельности. - Сформированность внутренней позиции . - Система ценностных отношений к себе, другим участникам образовательного процесса. 			<p>статки, верить в успех. - Развитая эмпатия.</p>	
---	--	--	--	--

ПРОДВИНУТЫЙ

<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, объяснительно иллюстративный (показ техники движений и приемов), словесное (объяснение, опрос, указания, беседа), специальные методы физического воспитания, методы закрепления материала, методы уровневой дифференциации, организация самостоятельного выбора</p>	<p>ПРЕДМЕТНЫЕ: - Знание правил техники безопасности. - Осмысленность и правильность использования специальной терминологии. - Совершенствование умения технически правильно выполнять базовые тули. комплексные движения. - Умение выполнять нормативы на пояса: «7 гып», «6 гып» 5 гып – зеленый пояс с синей полоской, «4 гып», «3 гып», «2 гып» уровня сложности. - Владение полученными знаниями и умениями в специально созданных ситуациях</p>	<p>Дифференциация учебных заданий 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 Дифференциация учебных заданий по уровню трудности. 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.</p>
---	---	--	---

<p>МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ</p> <ul style="list-style-type: none"> - Формирование умения самостоятельно организовывать процесс работы и учебы. - Развитие умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. - Развитие умения самостоятельно планировать пути достижения целей. - Развитие умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. - Формирование умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения. - Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной 	<p>Тестирование, наблюдение, собеседование, анкетирование, педагогический анализ, фиксирование результатов в дневнике юного спортсмена</p>	<p>Технология оценивания</p>	<p>МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Умение самостоятельно распределять работу в команде, умение слушать друг друга. - Умение организации и планирования работы, определение способов действий. - Навыки контроля и самоконтроля и самооценки. - Навыки соблюдения правил безопасности в процессе деятельности 	
--	--	------------------------------	--	--

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

Учебный (тематический) план первого года обучения.

№	Название раздела	Кол-во часов			Формы организации занятий	Формы аттестации/контроля	Дистанционные формы обучения
		всего	Теорет.	Практ			
	Вводное занятие	2	2	-	Вводное занятие	Опрос, пед. наблюдение	
1.	Модуль Занятия по общефизической подготовке. (24 часа)						
1.1.	Физическая культура, как вид культуры.	2	2	-	беседа	опрос	Видеоматериал по теме: «Достижения спортсменов»: https://www.tkdrus.ru/ https://itfrussia.ru/
1.2.	Создание новых культурных ценностей в процессе занятий тхэквондо.	2	2	-	беседа	опрос	
1.3.	Духовный аспект физической культуры.	2	2	-	презентация	Опрос рассылка контрольных заданий в группу WhatsApp	
1.4.	Элементы физической культуры личности.	2	2	-	деловая игра	работа по карточкам	Видеоурок по теме «Разминка» https://zvideox.net/watch/xHYaN4Rj_iU/thekvondo-itf-dlya-nachinayushtih-vvedenie-razminka
1.5.	Средства формирования физической культурной личности.	2	1	1	практическое занятие	педагогическое наблюдение	
1.6.	Понятия о фи-	2	1	1	деловая	игра	

	зических качествах.				игра		
1.7.	Сила и основы методики ее воспитания.	2	2	-	беседа	Опрос рассылка контроль- ных зада- ний в группу WhatsApp	
1.8.	Средства воспитания силы.	2	1	1	практиче- ское заня- тие	пед.наблюд ение	
1.9.	Методы воспитания силы.	2	1	1	практиче- ское заня- тие	сдача нор- мативов ОФП	
1.10.	Воспитание скоростно- силовых спо- собностей.	2	1	1	практиче- ское заня- тие	сдача нор- мативов ОФП	
1.11.	Воспитание силовой вы- носливости с использовани- ем непредель- ных отягоще- ний.	2	1	1	практиче- ское заня- тие	педагоги- ческое наблюда- ние	
1.12.	Гибкость и ос- новы ее воспи- тания.	2	1	1	практиче- ское заня- тие	сдача нор- мативов ОФП Зачет рассылка в группу WhatsApp	
2.	Модуль Теоретический аспект занятий тхэквон-до. (36 часов)						
2.1.	Изучение исто- рии тхэквон-до, как боевого ис- кусства древ- них корейцев.	2	2	-	презента- ция	Опрос Рассылка контроль- ных зада- ний в группу WhatsApp	
2.2.	История тхэк- вон-до в мире, в России и Та- тарстане.	2	2	-	беседа	опрос	Видеоматериал по теме: «Исто- рия тхэквондо» https://itf- russia.ru/istorija-

							thjekvondo-itf/
2.3.	Туль - как комплекс, состоящий из основных атакующих и защитных движений.	2	1	1	практическое занятие	работа по карточкам рассылка контрольных заданий в группу WhatsApp	Видеоматериал по теме «Обучающие тренировки по тхэквон-до» https://www.youtube.com/playlist?list=PLX_7hCJRu-I8vKLDsY9HxYM75hJaE3Bg3
2.4.	Изучение Стойки Нарани соги, Ганнун соги.	2	1	1	практическое занятие	пед.наблюдение	
2.5.	Изучение Стойки Нарани Чунби соги	2	1	1	практическое занятие	пед наблюдение	
2.6.	Изучение Стойки Ганнун соги, Пальмок Наджундэ маки Ганнун со Каундо Ап Чируги	2	1	1	практическое занятие	текущий	
2.7.	Изучение Ганнун со Сонкаль Наджундэ маки	2	1	1	практическое занятие	текущий	
2.8.	Изучение Ганнун со ан Пальмок Каундэ маки	2	1	1	практическое занятие	текущий	
2.9.	Изучение постановки правильного дыхания.	2	1	1	практическое занятие	текущий	
2.10.	Изучение Саджу Макки	2	1	1	практическое занятие	текущий	
2.11.	Изучение дополнения к базовой технике «Чон-Джи	2	1	1	практическое занятие	текущий	
2.12.	Изучение стойки нунча соги.	2	1	1	практическое занятие	текущий	

	нунча со ан Пальмок Каундэ Макки поэтапно.				тие		
2.13.	Изучение поворотов с шагом вперед, поворотов с шагом назад.	2	1	1	практическое занятие	текущий	
2.14.	Туль «Чон-Джи».	2	1	1	практическое занятие	текущий	
2.15.	Изучение дополнения к базовой технике для «Дан-Гун»	2	1	1	практическое занятие	текущий	
2.16.	Изучение Стойки Ганнун со Нопундо Чируги, Нунча соги Сонкаль Дэби Макки	2	1	1	практическое занятие	текущий	
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.	Модуль Практические занятия: техническая подготовка. (32 часа)						
3.1.	Отработка основного комплекса	2	-	2	практическое занятие	технический зачет Зачет рассылка в группу WhatsApp	
3.2.	Отработка Стойки Нарани и соги Ганнун соги	2	-	2	практическое занятие	самостоятельная работа рассылка	Видеоматериал по теме: «Обучающие тренировки по тхэк-

						заданий в группу WhatsApp	вондо» https://www.youtube.com/playlist?list=PLX_7hCJRu-I8vKLDsY9HxYM75hJaE3Bg3
3.3.	Отработка Ганнун со Каундо ап Чируги.	3	-	2	самостоятельная работа	самостоятельная работа	
3.4.	Отработка Ганнун со ан Пальмок Каундэ маки.	2	-	2	практическое занятие	самостоятельная работа рассылка заданий в группу WhatsApp	Видеоуроки по тхэквондо https://shamaninclub.ru/materials/
3.5.	Отработка постановки правильного дыхания.	2	-	2	самостоятельная работа	пед.наблюдение	
3.6.	Отработка Саджу Макки.	3	1	2	самостоятельная работа	пед.наблюдение	
3.7.	Отработка дополнения к базовой технике «Чон-Джи»	2	-	2	практическое занятие	пед.наблюдение	
3.8.	Отработка поворотов	2	-	2	практическое занятие	пед.наблюдение	
3.9.	Туль «Чон-Джи»	2	-	2	практическое занятие	пед.наблюдение	
3.10.	Отработка дополнения к базовой технике для «Дан-Гун»	2	-	2	практическое занятие	пед.наблюдение	
3.11.	Отработка Стойки Нунча соги сонкаль дэби макки	3	1	2	самостоятельная работа	пед.наблюдение	Видеоуроки по тхэквондо https://shamaninclub.ru/materials/
3.12.	Отработка Стойки Нунча	3	1	2	спрактическое занятие	пед.наблюдение	

	со сан пальмок макки				тие		
3.13.	Отработка Стойки Ганнун соги пальмок Чукё макки	3	1	2	зачет	зачет	Видео-занятие по теме: «Тренировки по ТХЭКВОНДО» https://www.youtube.com/playlist?list=PLX_7hCJRu_I8vKLDsY9HxYM75hJaE3Bg3
3.14.	Постановка правильного дыхания	1	1	2	самостоятельная работа	пед.наблюдение	
4.	Модуль 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 рассылка в группу WhatsApp	
4.3	Правильное питание	2	2	-	презентация	работа по карточкам	
5	Модуль 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.	Модуль Духовно- нравственные основы культуры личности. (6 часов)						
6.1.	Принципы тхэквон-до	2	2	-	беседа	опрос	
6.2.	Духовные дисциплины и	2	2	-	беседа	опрос рассылка в	

	техническое совершенствование					группу WhatsApp	
6.3.	Духовная культура тхэквондиста.	2	2	-	практическое занятие	опрос	
7.	Модуль. 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 игр на свежем воздухе. Народная игра «Городки»	2	1	1	соревнование	текущий	
7.4.	Организация 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 городка. Перестрелки.	2	1	1	практическое занятие	текущий	
7.6.	Организация игр на свежем воздухе. Эстафеты с препятствиями	2	1	1	соревнование	текущий	
8.	Модуль. Занятия спарринговые. (12 часов)						
8.1.	Основы техники безопасности при проведении спарринга	2	2	-	беседа	Зачет видеоконференция	

8.2.	Освоение спарринговой техники учащимися.	2	1	1	практическое занятие	самостоятельная работа	Видеозанятие «Первые спарринги» https://www.youtube.com/watch?v=0NDdwbQ18_M
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 по темам.	2	1	1	тест	Тест рассылка в группу WhatsApp.	
9.2	Знакомство с требованиями трех уровней сложности по физической подготовке, гибкости, технической подготовке, спарринговой технике.	2	1	1	практическое занятие	зачет видеоконференция	Онлайн-занятие Платформа ZOOM
9.3	Аттестация на соответствие требованиям желтого пояса. Сдача норма-	2	-	2	аттестация	сдача контрольных нормативов	

	тивов на пояса «10 гып - белый пояс»; «9 гып- белый пояс с желтой полоской»; «8 гып - желтый пояс».						
	Итоговое занятие.	2	1	1		Подведение итогов. Награждение	
Итого:		144	75	69			

Учебный (тематический) план второго года обучения

№	Название раздела	Кол-во часов			Формы организации занятий	Формы аттестации/контроля	Дистанционные формы обучения
			Теорет	Практ			
	Вводное занятие	2	2	-	Беседа	Опрос, пед. наблюдение	
1.	Модуль. Общефизическая подготовка учащихся. (10часов)						
1.1.	Понятие о физических способностях.	2	1	1	беседа	Тест рассылка заданий в группу WhatsApp	
1.2	Методика воспитания силовых качеств.	2	1	1	беседа	опрос	Видеоматериал по теме: «Разминка» https://zvideox.net/watch/xHYaN4Rj_iU/thekvondoitf-dlya-nachinayushtih-yvedenie-razminka/
1.3	Гибкость и основа ее воспитания.	2	1	1	презентация	опрос	
1.4	Методика развития гибкости	2	1	1	беседа	работа по карточкам рассылка	

						заданий в группу WhatsApp	
1.5	Двигательно - координационные способности и основы их воспитания.	2	1	1	практическое занятие	пед. наблюдение	
2.	Модуль. Специальная физическая подготовка учащихся. (16часов)						
2.1	Задачи специальной физической подготовки.	3	1	2	беседа	работа по карточкам	Видеоматериал по теме: «Разминка» https://zvideox.net/watch/xHYaN4Rj_iU/thekvondo-itf-dlya-nachinayushtih-vvedenie-razminka/
2.2	Развитие выносливости	3	1	2	практическое занятие	пед.наблюдение	
2.3	Специальная выносливость в системе подготовки тхэквондистов.	4	2	2	практическое занятие	пед.наблюдение	Видеозанятие по теме «Тренировка на развитие скоростно-силовой выносливости в тхэквондо» https://www.youtube.com/watch?v=1xyV7VChi_Q
2.4	Психологическая подготовленность.	3	1	2	беседа	Опрос рассылка заданий в группу WhatsApp	
2.5	Создание условий для восстановления организма после тренировочных нагрузок	3	1	2	практическое занятие	пед.наблюдение	
3.	Модуль. Основа искусства тхэквон-до. (58 часов)						
3.1	Изучение исто-	2	1	1	презента-	Зачет	

	рии тхэквон-до, как боевого искусства корейцев.				ция	рассылка заданий в группу WhatsApp	
3.2	История тхэквон-до в Мире, в России и Татарстане.	2	1	1	презентация	самостоятельная работа	
3.3	Принципы тхэквон-до.	2	1	1	беседа	сам. работа	
3.4	Изучение комплексного движения «До-Сан».	2	1	1	практическое занятие	самостоятельная работа	Видеоуроки по тхэквондо https://shamaninclub.ru/materials/
3.5	Изучение дополнения к базовой технике.	2	1	1	практическое занятие	пед.наблюдение	
3.6	Изучение Стойка Аннунсоги.	2	1	1	практическое занятие	пед.наблюдение	
3.7	Изучение Ганнун со бакат пальмок нопундэ йоп макки.	2	1	1	практическое занятие	пед.наблюдение	Видеоуроки по тхэквондо https://shamaninclub.ru/materials
3.8.	Изучение Сансонкут тульки.	2	1	1	практическое занятие	пед.наблюдение	
3.9	Изучение Ганнун со дунгчумок нопундэ йоп тэриги.	2	1	1	практическое занятие	пед.наблюдение	
3.10.	Изучение Ганнун со бакт пальмок нопундэ хечо макки.	2	1	1	практическое занятие	пед.наблюдение	
3.11.	Изучение Каундэ апча бусиги (Прямой удар ногой).	2	1	1	практическое занятие	пед.наблюдение	
3.12.	Изучение Аннун со сонкаль йоп тэриги.	2	1	1	практическое занятие	пед.наблюдение	
3.13.	Постановка	2	1	1	практи-	Зачет	

	правильного дыхания				кум	Зачет видеоконференция	
3.14.	Изучение Комплексное движение туль «Вон-хё».	2	1	1	практическое занятие	пед.наблюдение	
3.15	Изучение Дополнение к базовой технике для «Вон-хё».	2	1	1	практическое занятие	самостоятельная работа рассылка заданий в группу WhatsApp	
3.16	Изучение Моа соги.	2	1	1	практическое занятие	текущий	
3.17.	Изучение Моа чунби соги.	2	1	1	практическое занятие	текущий	
3.18	Изучение Годжун соги.	2	1	1	практическое занятие	текущий	
3.19	Изучение Губурё соги.	2	1	1	практическое занятие	текущий	
3.20	Изучение Нюнча со сонкаль нопундэ ануро тэриги.	2	1	1	практическое занятие	текущий	
3.21	Изучение Годжун со каундэ чируги.	2	1	1	практическое занятие	текущий	
3.22	Изучение Пальмок доллимио макки.	2	1	1	практическое занятие	текущий	
3.23	Изучение Нюнча со пальмок каундэ дэби макки (двойной блок).	2	1	1	практическое занятие	текущий	
3.24	Изучение Каундэ йопча чируги (Боковой удар но-	2	1	1	практическое занятие	текущий	

	гой).						
3.25	Изучение Наджундэ апча бусиги (Прямой удар ногой, нижний сектор)	2	1	1	практическое занятие	текущий	
3.26	Постановка правильного дыхания	2	1	1	практическое занятие	текущий	
4.	Модуль. 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» https://www.youtube.com/playlist?list=PLX_7hCJRu-I8vKLDsY9HxYM75hJaE3Bg3
4.2	Отработка дополнения к базовой технике.	2	-	2	практическое занятие	самостоятельная работа	
4.3	Отработка Стойки Аннунсоги	2	-	2	практическое занятие	самостоятельная работа	
4.4	Отработка Ганнун со бакат пальмок нопундэ йоп макки	2	-	2	практическое занятие	самостоятельная работа рассылка заданий в группу WhatsApp	
4.5	Отработка Сансонкут тульки	2	-	2	практическое занятие	самостоятельная работа	
4.6	Отработка Ганнун со дунгчумок 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 рассылка заданий в	

						группу WhatsApp	
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» https://shamaninclub.ru/materials/foot-kickings/
4.10.	Отработка всего комплекса движений До-Сан	2	-	2	практическое занятие	Зачет Зачет видеоконференция	
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» https://shamaninclub.ru/materials/foot-kickings/
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 Нюнча со сонкаль нопундэ ануро тэриги.	2	-	2	практическое занятие	текущий	Видеозанятие по теме: «Тренировки по тхэквондо» https://shamaninclub.ru/materials/punches/
4.16.	Отработка Годжун со каундэ хируги и Пальмок доллимио макки.	2	-	2	практическое занятие	текущий	
4.17.	Отработка	2	-	2	практическое	текущий	

	Нюнча со пальмок каундэ дэби макки (двойной блок)				ское занятие		
4.18.	Отработка Каундэ йопча чируги (Боковой удар ногой) Йоп чаги (прямой удар в сторону)	2	-	2	занятие - проба	текущий	Видеозанятие по теме: «Тренировки по тхэквондо» https://shamaninclub.ru/materials/punches/
4.19.	Отработка Наджундэ апча бусиги (Прямой удар ногой, нижний сектор)	2	-	2	занятие - проба	текущий	
4.20.	Отработка всего комплекса движений «Вон-хё	2	-	2	занятие - проба	текущий	
5.	Модуль. Основы анатомии человека часов. (10 часов)						
5.1.	Анатомо - физиологические особенности организма человека	2	2	-	беседа	опрос	
5.2.	Общие сведения о строении опорно-двигательного аппарата человека	2	1	1	презентация	работа по карточкам рассылка заданий в группу WhatsApp	
5.3	Основы знаний по гигиене и врачебному контролю	2	1	1	беседа	тест	
5.4	Закаливание как один из способов сохранения и укрепления здоровья	2	1	1	практическое занятие	текущий	
5.5	Ведение дневника спортсмена.	2	1	1	практическое занятие	текущий	

6.	Модуль. Формирование здорового образа жизни: системы закаливания организма. (10 часов)						
6.1	Естественные факторы укрепления здоровья и повышения работоспособности.	2	1	1	беседа	Тест рассылка заданий в группу WhatsApp	
6.2	Витамины для спорта.	2	1	1	практическое занятие	работа по карточкам	
6.3	Питание тхэквондистов.	2	1	1	практическое занятие	опрос	
6.4	Питьевой режим спортсмена	2	1	1	практическое занятие	Опрос рассылка заданий в группу WhatsApp	
6.5	Профилактика травматизма в тхэквон-до	2	1	1	практическое занятие	тест	
7.	Модуль. Духовно нравственные основы культуры личности. (12 часов)						
7.1	Природа тхэквон-до	2	2	-	беседа	текущий	
7.2	Основные ценности тхэквон-до	2	2	-	презентация	работа по карточкам рассылка заданий в группу WhatsApp	
7.3	Мотивы занятия тхэквон-до	2	1	1	беседа	текущий	
7.4	Подготовка тхэквондистов.	2	1	1	практическое занятие	текущий	
7.5	Требования к психическим качествам тхэквондиста	2	1	1	практическое занятие	опрос	
7.6	Командный дух на соревнованиях	2	1	1	тренинг	игра с элементами тренинга	
8.	Модуль. Спортивные игры. (16 часов)						

8.1	Организация и проведения игр на свежем воздухе. Футбол.	2	1	1	практическое занятие	соревнования	
8.2	Организация и проведения игр на свежем воздухе. Баскетбол.	2	1	1	практическое занятие	соревнования	
8.3	Организация и проведения игр на свежем воздухе. Городки	2	1	1	практическое занятие	текущий	
8.4	Организация и проведения игр на свежем воздухе. Лапта	2	1	1	практическое занятие	текущий	
8.5	Организация и проведения игр на свежем воздухе. Взятие снежного городка. Перестрелки	2	1	1	практическое занятие	соревнования	
8.6	Организация и проведения игр на свежем воздухе.	2	1	1	практическое занятие	групповые эстафеты	
9.	Модуль. Занятия спарринговые. (12 часов)						
9.1	Освоение спарринговой техники учащимися.	2	-	2	практическое занятие	текущий	
9.2	Психологический настрой	2	1	1	практическое занятие	текущий	
9.3	Моральная подготовка обучающегося к соревнованиям.	2	1	1	практическое занятие	текущий	
9.4	Занятия освоение спарринговой техники Сорев-	2	-	2	практическое занятие	Зачет Зачет видеоконференция	Видеоматериал по теме: «Спарринг» https://www.yout

	новательный спарринг.						ube.com/watch?v=olckKE0h0c0&list=PLX_7hCJRu-I8vKLDsY9HxYM75hJaE3Bg3&index=13
9.5	Тактика боковых ударов ногами	2	-	2	практическое занятие	самостоятельная работа	
9.6	Содержание тактической подготовки. Тактическое маневрирования	2	1	1	практическое занятие	текущий	
10.	Модуль. Занятия по совершенствованию учебных навыков . (16 ч)						
10.1	Отработка туль «До-Сан».	3	1	2	практическое занятие	сдача нормативов	
10.2	Отработка туль «Вон-хё»	3	1	2	Практическое занятие	Зачет Зачет видеоконференция	
10.3	Занятия по освоению одношаговой спарринговой техники	3	1	2	практическое занятие	самостоятельная работа	Видеоматериал по теме: «Спарринг» https://www.youtube.com/watch?v=olckKE0h0c0&list=PLX_7hCJRu-I8vKLDsY9HxYM75hJaE3Bg3&index=13
10.4	Занятия по освоению полусвободной спарринговой техники.	4	1	3	практическое занятие	самостоятельная работа рассылка в группу WhatsApp	
10.5	Отработка навыков подготовки к соревнованиям.	3	1	3	практическое занятие	пед. наблюдение	

11.	Модуль. Тропа здоровья «Оздоровительные занятия».(6 часов)						
11.1	Оздоровительные занятия на местности с использованием нестандартного инвентаря.	2	-	2	практическое занятие	педагогическое наблюдение	
11.2	Оздоровительные занятия на свежем воздухе.	2	-	2	практическое занятие	пед.наблюдение	
11.3	Оздоровительные занятия в лесной зоне	2	-	2	практическое занятие	пед.наблюдение	
12	Промежуточная аттестация. (6 часов)						
12.1.	Промежуточная аттестация на соответствие требованиям желтого пояса с зеленой полоской.	2	1	1	практическое занятие	тест.	Онлайн-занятие Платформа ZOOM
12.2	Промежуточная аттестация на соответствие требованиям зеленого пояса.	2	1	2	практическое занятие	сдача контрольных нормативов Зачет видеоконференция	Онлайн-занятие Платформа ZOOM
12.3	Соревнования «Сдача нормативов на пояса»	2	1	2	практическое занятие	сдача контрольных нормативов	
	Итоговое занятие	2	1	1	практическое занятие	Подведение итогов. Награждение	
Итого:		216	76	140			

Учебный (тематический) план третьего года обучения

№	Название разделов	Кол-во часов			Формы организации занятий	Формы аттестации/контроля	Дистанционные формы обучения
		всего	Теорет	Практ			
	Вводное занятие	2	2	-	Вводное занятие	Опрос, наблюдение	
1	Модуль. Общефизическая подготовка учащихся. (8 часов)						
1.1.	Понятие о физических качествах.	2	1	1	беседа	опрос	
1.2.	Скоростные способности и основы методики их воспитания.	2	2	-	презентация	Тест рассылка заданий в группу WhatsApp	Видеоматериал по теме: «Разминка» https://zvideox.net/watch/xHYaN4Rj_iU/thekvondo-itf-dlya-nachinayushtih-vvedenie-razminka/
1.3.	Методика развития двигательных качеств тхэквондистов.	2	1	1	практическое занятие	Опрос рассылка заданий в группу WhatsApp	
1.4.	Методики воспитания скоростных способностей.	2	1	1	практическое занятие	текущий	Видеозанятие по теме «Тренировка на развитие скоростно-силовой выносливости в тхэквондо» https://www.youtube.com/watch?v=1xyV7VChi_Q
2	Модуль. Специальная физическая подготовка учащихся. (22 ч)						
2.1.	Задачи специальной физической подготовки.	2	2	-	беседа	Опрос рассылка заданий в группу WhatsApp	

2.2.	Развитие специальных физических качеств.	5	1	4	практическое занятие	сдача норм	Видеоматериал по теме: «Разминка» https://zvideox.net/watch/xHYaN4Rj_iU/thekvondo-itf-dlya-nachinayushtih-vvedenie-razminka/
2.3.	Повышение психологической готовности.	2	2	-	практическое занятие	опрос	
2.4.	Создание условий для восстановления организма после нагрузок.	3	1	2	практическое занятие	Тест рассылка заданий в группу WhatsApp	
2.5.	Соревновательная выносливость.	4	-	4	практическое занятие	соревнование	Видеозанятие по теме «Тренировка на развитие скоростно-силовой выносливости в тхэквондо» https://www.youtube.com/watch?v=1xyV7VChi_Q
2.6.	Развитие скоростной силы.	4	1	3	практическое занятие	эстафеты	
2.7.	Терминология и классификация техники тхэквон-до.	2	2	-	практическое занятие	работа по карточкам рассылка заданий в группу WhatsApp	
3.	Модуль. Теоретический аспект занятий тхэквон-до. (50 часов)						
3.1.	Изучение истории тхэквондо - боевого искусства древних ко-	2	2	-	презентация	Опрос рассылка заданий в группу WhatsApp	

	рейцев.						
3.2.	История тхэквон-до в России и Татарстане.	2	2	-	презентация	опрос	
3.3.	Принципы тхэквон-до.	2	2	-	беседа	работа по карточкам рассылка заданий в группу WhatsApp	
3.4.	Исторические корни возникновения и общие сведения о тулях.	2	2	-	беседа	опрос	
3.5.	Изучение дополнения к базовой технике туль Юль-гок (38 движений).	2	1	1	практическое занятие	текущий	Видеоуроки по тхэквондо https://shamaninclub.ru/materials/
3.6.	Методика обучения задним прямым ударами.	2	1	1	практическое занятие	текущий	
3.7.	Изучение Аннун со каундэ чируги.	2	1	1	практическое занятие	текущий	
3.8.	Изучение Нюнча со санг сонкаль макки Изучение Ганнун со сонбадак каунде гольчо макки.	2	1	1	практическое занятие	текущий	Видеоуроки по тхэквондо https://shamaninclub.ru/materials/
3.9.	Изучение Банде голь чо макки. Изучение Ганнун со ап палькуп тэреги.	2	1	1	практическое занятие	текущий	
3.10	Изучение Кёча со дунг чумок нопундэ йоп тэриги.	2	1	1	практическое занятие	текущий	

3.11	Изучение Ганнун со ду пальмок нопундэ макки.	2	1	1	практическое занятие	текущий	
3.12	Изучение всего комплексного движения туль «Юль гок».	2	1	1	практическое занятие	текущий	Видеоуроки по тхэквондо https://shamaninclub.ru/materials/
3.13	Изучение комплексного движения туль «Чун-Гун» (32 движения).	2	1	1	практическое занятие	текущий	
3.14	Изучение Моа чумби соги.	2	1	1	практическое занятие	текущий	
3.15.	Изучение Двитбаль соги и Начо соги.	2	1	1	практическое занятие	текущий	
3.16	Изучение Нюнчо со сонкаль дунг баккуро макки.	2	1	1	практическое занятие	текущий	
3.17	Изучение Йоп апча бусиги.	2	1	1	практическое занятие	текущий	Видеоуроки по тхэквондо https://shamaninclub.ru/materials
3.18	Изучение Двитбаль со сонбодак оллио макки.	2	1	1	практическое занятие	текущий	
3.19	Изучение Ганнун со ви палькуп териги.	2	1	1	практическое занятие	текущий	
3.20	Изучение Ганнун со санг чумок сево чируги и Ганнун со санг чумок движибо чируги.	2	1	1	практическое занятие	текущий	
3.21	Изучение Ганнун со кёча чумок Чуке	2	1	1	практическое занятие	текущий	

	макки и Нюнчо со бандэ хирурги.						
3.22	Изучение Ганнун со сонбадак нулло макки.	2	1	1	практическое занятие	текущий	
3.23	Изучение Годжун со дигутжа макки .	2	1	1	практическое занятие	текущий	
3.24	Изучение Моа со киокча хирурги.	2	1	1	практическое занятие	текущий	
3.25	Изучение комплексное движение тульчун-гун.	2	1	1	практическое занятие	Текущий	
4.	Модель 5.Практические занятия. (60 часов)						
4.1.	Отработка дополнения к базовой технике туль Юль-гок.	2	1	2	практическое занятие	пед.наблюдение	Видеозанятие по теме: «Тренировки по тхэквондо» https://www.youtube.com/playlist?list=PLX_7hCJRu-I8vKLDsY9HxYM75hJaE3Bg3
4.2.	Отработка Аннун со каундэ хирурги. Удар рукой, кулак на уровне плеч.	2	-	2	практическое занятие	пед.наблюдение	
4.3.	Отработка Нюнча со санг сонкаль макки. Двойной блок, ладони открыты.	2	-	2	практическое занятие	пед.наблюдение	
4.4.	Отработка Ганнун со сонбадак каунде гольчо макки. Средний блок.	2	-	2	практическое занятие	пед.наблюдение	

	Ладонь открыта.						
4.5.	Отработка Бандо голь чо макки. Средний блок, ладонь движется к цели по дугообразной траектории.	3	1	2	практическое занятие	пед.наблюдение	Видеозанятие по теме: «Тренировки по тхэквондо» https://www.youtube.com/playlist?list=PLX_7hCJRu-I8vKLDsY9HxYM75hJaE3Bg3
4.6.	Отработка Ганнун со аппалькуп тэриги. Удар локтем, локоть располагается на уровне груди.	2	-	2	практическое занятие	пед.наблюдение	
4.7.	Отработка Кёча со дунг чумок нопундэ йоп тэриги. Удар рукой, кулак расположен на уровне глаз.	2	-	2	практическое занятие	пед.наблюдение	
4.8.	Отработка Ганнун со дупальмок нопундэ макки. Усиленный блок, кулак расположен на уровне глаз.	3	1	2	практическое занятие	пед.наблюдение	
4.9.	Отработка всего комплекса движений туль Юль гок.	4	1	3	практическое занятие	зачет	Видеозанятие по теме: «Тренировки по тхэквондо» https://shamaninclub.ru/materials/foot-kickings/
4.10	Отработка дополнения к базовой технике	3	1	2	практическое занятие	текущий	

	комплексное движение туль Чун-Гун.						
4.11	Отработка Моа чумби соги. Ступни параллельно. Кулаки на уровне пупка.	2	-	2	практическое занятие	текущий	
4.12	Отработка Двитбаль соги. Ноги полусогнуты, расстояние 1 ширины плеч	2	-	2	практическое занятие	текущий	Видеозанятие по теме: «Тренировки по тхэквондо» https://shamaninclub.ru/materials/foot-kickings/
4.13	Отработка Начо соги. Расстояние между стопами 2 ширины плеч.	2	-	2	практическое занятие	текущий	
4.14	Отработка Нюнчо со сонкаль дунг баккуро макки. Средний блок, ладони открыты. Пальцы на уровне плеч.	2	-	2	практическое занятие	текущий	
4.15	Отработка Йоп апча бусиги. Прямой удар ногой.	2	-	2	практическое занятие	текущий	Видеозанятие по теме: «Тренировки по тхэквондо» https://shamaninclub.ru/materials/punches/
4.16	Отработка Двитбаль со сонбодак оллио макки. Блок, ладонь расположена на уровне солнечного сплетения.	2	-	2	практическое занятие	текущий	

4.17	Отработка Ганнун со ви палькуп териги. Удар локтем снизу вверх.	2	-	2	практическое занятие	текущий	
4.18	Отработка Ганнун со санг чумок сево чируги. Удар одновременно обеими кулаками, кулак расположен на уровне груди.	2	-	2	практическое занятие	текущий	Видеозанятие по теме: «Тренировки по тхэквондо» https://shamaninclub.ru/materials/punches/
4.19	Отработка Ганнун со санг чумок движибо чируги. Одновременный удар обеими кулаками, кулак расположен на уровне локтевого сустава.	2	-	2	практическое занятие	текущий	
4.20	Отработка Ганнун со кёча чумок чуке макки. Двойной блок, руки расположены на уровне середины лба.	3	-	3	практическое занятие	текущий	
4.21	Отработка Нюнчо со бандэ чируги. Боковой удар рукой, кулак расположен на уровне плеч.	2	-	2	практическое занятие	текущий	
4.22	Отработка Ганнун со сонбадак нулло макки. Двой-	3	-	3	практическое занятие	текущий	

	ной блок. Другая ладонь расположена на уровне солнечного сплетения.						
4.23.	Отработка Годжун со дигутжа макки. Двойной блок, обе ладони и колени расположены на одной вертикальной линии к полу.	3	-	3	практическое занятие	текущий	
4.24.	Отработка Моа со киокча чируги. Удар рукой, кулак расположен на уровне груди.	3	-	3	практическое занятие	текущий	
4.25.	Отработка всего комплексного движения туль «Чун-Гун».	4	1	3	практическое занятие	зачет	
5	Модуль. Основы физиологии человека. (6 часов)						
5.1.	Анатомо - физиологические особенности организма человека.	2	2	-	презентация	Тест рассылка заданий в группу WhatsApp	
5.2.	Учение о мышцах. Дыхательная система	2	2	-	беседа	опрос	
5.3.	Значение регулярных медицинских осмотров.	2	2	-	беседа	опрос	
6.	Модуль. Здоровьесбережение. (6 часов)						
6.1.	Роль тхэквондо в физическом воспита-	2	2	-	беседа	опрос	

	нии						
6.2.	Естественные факторы укрепления здоровья и повышения работоспособности.	2	2	-	презентация	работа по карточкам рассылка заданий в группу WhatsApp	
6.3.	Специальные упражнения. Страховка и самостраховка	2	-	2	практическое занятие	текущий	
7.	Модуль. Духовно нравственные основы культуры личности. (6)						
7.1.	Духовно нравственные основы культуры.	2	2	-	беседа	опрос	
7.2.	Психологический настрой.	2	2	-	игры, тренинг	пед.наблюдение	
7.3	Режим в тхэквон-до, как фактор формирующий дисциплину.	2	2	-	беседа	Опрос рассылка заданий в группу WhatsApp	
8.	Модуль. Интеллектуальные игры. (6 часов)						
8.1.	Интеллектуальные игры. Развитие стратегического мышления и выработка тактических навыков с помощью интеллектуальных игр.	2	-	2	практическое занятие	пед.наблюдение	
8.2.	Шахматы. Шашки. Нарды	2	-	2	практическое занятие	пед.наблюдение	
8.3.	Организация турнира в группе учащихся.	2	-	2	практическое занятие	пед.наблюдение	
9.	Модуль. Спортивные игры. (10 часов)						
9.1.	Организация игр на свежем	2	-	2	практическое занятие	соревнование	

	воздухе. Спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол.				тие		
9.2.	Организация игр на свежем воздухе. Баскетбол.	2	-	2	практическое занятие	соревнование	
9.3	Организация игр на свежем воздухе. Городки. Лапта. Подвижные игры.	2	-	2	практическое занятие	пед. наблюдение	
9.4	Организация на свежем воздухе. Взятие снежного города. Перестрелки.	2	-	2	практическое занятие	соревнования	
9.5	Организация игр на свежем воздухе. Эстафеты с препятствиями.	2	-	2	практическое занятие	соревнования	
10.	Модуль. Занятия спарринговые. (12 часов)						
10.1	Освоение спарринговой техники.	2	-	2	практическое занятие	текущий	
10.2	Психологическая подготовка к освоению спарринговой техники .	2	1	1	практическое занятие	пед. наблюдение	
10.3	Психологическая подготовка к участию в соревнованиях.	1	1	-	игра с элементами тренинга	пед. наблюдение	Видеоматериал по теме: «Спарринг» https://www.youtube.com/watch?v=olckKE0h0c0&list=PLX_7hCJRu-I8vKLDsY9HxYM75hJaE3Bg3

							&index=13
10.4	Моральная подготовка учащегося к соревнованиям.	1	1	-	беседа	Тест рассылка заданий в группу WhatsApp	
10.5	Техника свободного спарринга.	2	-	2	практическое занятие	текущий	
10.6	Модульный спарринг.	2	-	2	практическое занятие	текущий	
10.7	Тактические знания и качества.	1	1	-	практическое занятие	текущий	
10.8	Тактическое значение маневрирования.	1	1	-	практическое занятие	текущий	
11	Модуль. Занятия по совершенствованию учебных навыков. (14 ч)						
11.1	Комплексное движение туль Юль-гок. 11.2 Комплексное движение туль Чун-Гун.	2	-	2	практическое занятие	Зачет видеоконференция	
11.3	Спарринговая техника свободный спарринг.	2	-	2	практическое занятие	Зачет видеоконференция	
11.4	Занятия по подготовке к соревнованиям.	2	-	2	практическое занятие	пед. наблюдение	
11.5	Совершенствование тактических действий.	2	-	2	практическое занятие	текущий	
11.6	Совершенствование ударов и защиты.	2	-	2	практическое занятие	текущий	
11.7	Совершенствование защитных действий.	2	-	2	практическое занятие	текущий	
12.	Модуль. Тропа здоровья. (6 часов)						

12.1	Бег с препятствиями.	2	-	2	практическое занятие	соревнование	
12.2	Бег по пересеченной местности.	2	-	2	практическое занятие	соревнование	
12.3	Тропа здоровья в зеленой полосе.	2	-	2	практическое занятие	эстафета	
13.	Аттестация учащихся. (6 часов)						
13.1	Аттестация на соответствие требованиям синей полоски.	2	2	-	контрольное занятие	Тест рассылка заданий в группу WhatsApp	Онлайн-занятие Платформа ZOOM
13.2	Аттестация на соответствие требованиям синего пояса.	2	-	2	контрольное занятие	Зачет, сдача контрольных нормативов видеоконференция	Онлайн-занятие Платформа ZOOM
13.3	Аттестация по завершении освоения программы	2	-	2	контрольное занятие	Тест. Сдача контрольных нормативов	
	Итоговое занятие	2	1	1			
Итого:		216	91	125			
14.	Модуль 5. Летние тренировочные сборы. Смена «Фортуна» для одаренных детей.	40 часов	8	32	Теоретические и практические занятия.	Индивидуальные образовательные маршруты	

Содержание уровней программы

Содержанием программы предусмотрено разные степени сложности учебного материала, содержание каждого из последующих уровней усложняет содержание предыдущего уровня.

Стартовый уровень - сохраняет логику и позволяет получить упрощенное, но верное и полное представление о предмете. Способ выполнения деятельности на стартовом

уровне - репродуктивный: воспроизведение знаний и их применение в привычной ситуации, работа по образцу.

Используется дифференциация заданий:

- по степени самостоятельности учащихся: работа под руководством педагога, частично самостоятельная работа, самостоятельная работа.

- по характеру помощи учащимся со стороны педагога: использование вспомогательных заданий: наводящие вопросы; «карточки - подсказки», образец выполнения задания, выполнение по образцу (по алгоритму), 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.

На стартовом уровне проводится оценка исходной готовности учащихся к работе на определенном уровне сложности программы: к освоению содержания, решению заданий и задач, мотивации на практическое освоение материала на определенном уровне.

Базовый уровень – углубляет знания и умения первого уровня, обогащает по содержанию и глубине проработки, за счет включения дополнительной информации. Способ выполнения деятельности - продуктивный. Продуктивные задания: применение знаний в измененной или новой, незнакомой ситуации, осуществление более сложных мыслительных действий, нестандартные задания, поисково-исследовательская деятельность.

Используется дифференциация заданий по степени самостоятельности и 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

Продвинутый уровень - предполагает применение технологии исследовательской деятельности: использование нестандартных заданий, креативность в выполнении практических и творческих заданий, выполнение заданий, применив нестандартный подход, комбинируя различные способы выполнения, организация поисково-исследовательской деятельности, переработка информации из различных источников. Узкая специализация - построение и реализации индивидуальных образовательных маршрутов. Используется дифференциация заданий по степени самостоятельности и уровню сложности и уровню творчества.

Содержание программы 1 года обучения

Вводное занятие. 2 часа

Знакомство с программой по изучению тхэквон- до. Анкетирование учащихся. Знакомство с историей объединения. Требования к обучающимся по подготовке к занятиям, требования к одежде, обуви. Техника безопасности. «Вводный инструктаж».

I. Занятия по общефизической подготовке. 24 часа

Тема 1.1. Физическая культура, как вид культуры.

Теоретическая часть Физическая культура, как вид культуры. Определение понятия «Культура». Культура, как качество меры и способа развития человека, через различные виды деятельности.

Стартовый уровень. Понятие «культура физическая» и ее связь с общей культурой. Культура тхэквон-до.

Базовый уровень. Человеческая активность, направленная на освоение окружающей действительности. Культурные, человеческие потребности, формирующиеся в процессе воспитания и различных видах деятельности.

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

Теоретическая часть. Три вида освоения культуры каждым человеком. Основные направления развития культуры на преобразование внешней социальной, природной среды и развитие самого человека, формирование его физического облика.

Стартовый уровень. Стимулирование развития духовной и материальной культуры средствами физической культуры.

Базовый уровень. Культурные ценности. Создание культурных ценностей в процессе занятий тхэквон-до.

Тема 1.3. Духовный аспект физической культуры.

Теоретическая часть: Материальная и духовная культура личности. Появление новых направлений в развитии материальной и духовной культуры личности человека.

Стартовый уровень. Взаимосвязь материальной и духовной культуры личности и физической культуры в рамках культуры общества. Общая физическая подготовка. Методы и приемы физической подготовки

Базовый уровень Общая физическая подготовка. Методы и приемы физической подготовки Влияние на человека физических и психических нагрузок. Биологические резервы организма. Духовные ценности физической культуры.

Тема 1.4. Элементы физической культуры личности.

Теоретическая часть: Структура физической культуры. Основные виды: неспециальное физкультурное образование; физическая рекреация, спорт и двигательная реабилитация.

Практическая часть:

Стартовый уровень. Спортивная деятельность как один из способов самовыражения и самоутверждения личности человека. Методы и приемы физической подготовки

Базовый уровень Физическая рекреация - форма удовлетворения потребностей людей в активном отдыхе, в удовольствии от двигательной активности. Методы и приемы физической подготовки

Тема 1.5. Средства формирования физической культурной личности.

Теоретическая часть: Понятие о средствах. Индивидуальные особенности обучающихся, особенности физических упражнений.

Практическая часть:

Стартовый уровень. Физические упражнения – основное и специфическое средство формирования физической культуры личности. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений.

Базовый уровень Особенности внешних условий. Классификация физических упражнений.

Видеозанятие по теме «Разминка» https://zvideox.net/watch/xHYaN4Rj_iU/thekvondo-itf-dlya-nachinayushtih-vvedenie-razminka

Тема 1.6. Понятия о физических качествах.

Теоретическая часть: Основные задачи физического воспитания: понятие физических качеств, средства и методы физических качеств, виды физических качеств. Физические качества, как основа двигательных способностей человека.

Практическая часть:

Стартовый уровень. Физические упражнения. Содержание и форма физических упражнений.

Базовый уровень Физические упражнения. Содержание и форма физических упражнений. Понятие о технике физических упражнений.

Тема 1.7. Сила и основы методики ее воспитания.

Теоретическая часть: Основные понятия. Виды силовых способностей: собственно мышечные; центрально-нервные; личностно-психические; биомеханические; биохимические; физиологические факторы, а также различные условия внешней среды.

Практическая часть:

Стартовый уровень. Упражнения по формированию силовых способностей.

Базовый уровень. Упражнения по формированию силовых способностей. Классификация силовых способностей и их соединений.

Тема 1.8. Средства воспитания силы.

Теоретическая часть: Состав средств воспитания силовых способностей. Средства воспитания силы.

Практическая часть:

Стартовый уровень. Физические упражнения, как средства развития силы.

Базовый уровень Физические упражнения, как средства развития силы. Виды силовых физических упражнений: основные и дополнительные.

Тема 1.9. Методы воспитания силы.

Теоретическая часть: Методы воспитания различных видов силовых способностей. Методики воспитания силовых способностей.

Практическая часть:

Стартовый уровень. Методы воспитания различных видов силовых способностей.

Базовый уровень. Методы воспитания различных видов силовых способностей. Тренинг.

Тема 1.10. Воспитание скоростно-силовых способностей.

Теоретическая часть: Воспитание скоростно-силовых способностей с использованием неопредельных отягощений. Сущность, средства и методы скоростно-силовых способностей.

Практическая часть:

Стартовый уровень. Упражнения по развитию скоростно-силовых способностей.

Базовый уровень. Упражнения по развитию скоростно-силовых способностей. Сущность, средства и методы скоростно-силовых способностей.

Тема 1.11. Воспитание силовой выносливости с использованием неопредельных отягощений. *Теоретическая часть* Сущность, средства и методы силовой выносливости.

Практическая часть:

Стартовый уровень. Упражнения по развитию скоростно-силовых способностей.

Базовый уровень Упражнения по развитию скоростно-силовых способностей. Сущность, средства и методы скоростно-силовых способностей.

Тема 1.12. Гибкость и основы ее воспитания.

Теоретическая часть Понятие гибкости, ее разновидности. Задачи развития гибкости. Гибкость и основы методики ее воспитания *Практическая часть:*

Стартовый уровень. Упражнения по формированию гибкости.

Базовый уровень. Упражнения по формированию гибкости. Гибкость и основы методики ее воспитания Средства и методы воспитания гибкости.

II. Теоретический аспект занятий тхэквон-до. 36 часов

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

Теоретическая часть: Определение понятия «тхэквон-до». Расширение индивидуальных возможностей человека в результате интенсивных физических и духовных тренировок.

Стартовый уровень. Знание корейских терминов. Тхэквон-до – как вид боевого искусства эффективной техники. Соревнования в тхэквондо. Туль - основа техник тхэквон-до. Спарринг в тхэквон-до как возможность применить на практике умения и навыки, приобретённые при изучении базовой техники.

Базовый уровень. Специальная техника. Самозащита, как вид программы, предназначенный для демонстрации прикладного аспекта тхэквон-до, когда один человек противостояит 2-3 соперникам. Важность обязательных технических приёмов, демонстрации техники уклона, освобождение от захвата

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

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

Теоретическая часть: Происхождение и развитие боевых искусств. Исторические документы, свидетельствующие о существовании различных видов боевых искусств в Греции, Египте, Риме. Знакомство с различными стилями единоборств. История возникновения знаменитой системы самообороны – шаолиньский кулак. Знакомство с историческими документами, связанными с боевыми искусствами Кореи. История тхэквон-дов мире, в России и Татарстане.

Стартовый уровень. Туль - основа техник тхэквон-до. Спарринг в тхэквон-до как возможность применить на практике умения и навыки, приобретённые при изучении базовой техники.

Базовый уровень Специальная техника. Технические приёмы, демонстрация техник уклона, освобождение от захвата.

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

Теоретическая часть: 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 туля. Интерпретация тулей: название туля, число движений, диаграмма перемещений. Символическое число 24 в подборе тулей. Соотношение изучаемых тулей с квалификацией занимающихся.

Практическая часть: 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).

Стартовый уровень. Знакомство с 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).

Базовый уровень. 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).

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

https://www.youtube.com/playlist?list=PLX_7hCJRu-I8vKLDsY9HxYM75hJaE3Bg3

Тема 2.4. Изучение Стойки Нарани соги Изучение Стойки Ганнун соги.

Практическая часть. Изучение методики освоения стойки Нарани соги и стойки Ганнун соги.

Стартовый уровень. Освоение стойки Нарани соги и стойки Ганнун соги.

Тема 2.5. Изучение стойки Нарани Чунби соги.

Практическая часть: Изучение методики освоения стойки Нарани Чунби.

Стартовый уровень. Освоение стойки Нарани Чунби.

Тема 2.6. Изучение Стойки Ганнун соги Пальмок Наджундэ маки.

Практическая часть: Изучение методики освоения стойки Ганнун соги Пальмок Наджундэ маки.

Стартовый уровень. Освоение Ганнун соги Пальмок Наджундэ маки.

Тема 2.7. Изучение Ганнун со Каундо Ап Чируги.

Практическая часть: Изучение методики освоения Ганнун со Каундо Ап Чируги.

Стартовый уровень. Освоение Ганнун со Каундо Ап Чируги.

Тема 2.8. Изучение Ганнун со Сонкаль Наджундэ маки.

Практическая часть: Изучение методики освоения Ганнун со Сонкаль Наджундэ маки.

Стартовый уровень. Освоение Ганнун со Сонкаль Наджундэ маки.

Тема 2.9. Изучение Ганнун со ан Пальмок Каундэ маки.

Теоретическая часть: Изучение передвижения. Изучение блоков Ан маки и Бакат маки.

Практическая часть: Изучение методики освоения блоков Ан маки и Бакат маки.

Стартовый уровень. Освоение блоков Ан маки и Бакат маки.

Тема 2.10. Изучение постановки правильного дыхания.

Теоретическая часть: Концентрация групп мышц. Индивидуальная диаграмма движения обучающегося.

Практическая часть: Постановка правильного выполнения элементов Круга ученика. Волнообразные движения.

Стартовый уровень Отработка основных частей элементов. Отработка комплекса движений Саджу Чируги.

Тема 2.11. Изучение Саджу Макки.

Теоретическая часть: Изучение постановки правильного дыхания. Концентрация групп мышц. Индивидуальная диаграмма движения обучающегося.

Практическая часть: Постановка правильного выполнения элементов круга ученика. Волнообразные движения. Отработка основных частей элементов учащегося. Отработка всего комплекса движений Саджу Макки (8 движений в две стороны).

Стартовый уровень. 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.

Базовый уровень. 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 2.12. Изучение дополнения к базовой технике «Чон-Джи».

Теоретическая часть: Закрепление навыка за счет систематических повторных выполнений, приобретение свободы, экономичности и скорости движений.

Практическая часть: Закрепление навыков при работе в паре с партнером.

Стартовый уровень. Овладение техникой выполнения ударов ногами. Конкретная методика изучения прямых ударов ногами из 6 последовательных этапов. Процесс обучения прямым ударам: овладение основной структурой движения.

Базовый уровень. 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 2.13. Изучение стойки Нунча соги.

Практическая часть: Изучение методики выполнения стойки Нунча со ан Пальмок Каундэ Макки поэтапно.

Стартовый уровень. Освоение поэтапного выполнения стойки Нунча со ан Пальмок Каундэ Макки поэтапно.

Тема 2.14. Изучение поворотов с шагом вперед.

Практическая часть: Изучение поворотов с шагом назад

Стартовый уровень. Изучение техники выполнения поворотов с шагом назад

Тема 2.15. Туль «Чон-Джи».

Теоретическая часть: Отработка движений по частям. Концентрация групп мышц. Волнообразные движения.

Практическая часть: Отработка основных частей элементов туля Чон-Джи. Отработка всего комплекса движений туля Чон-Джи.

Стартовый уровень. Диаграмма движения обучающегося. Постановка правильного выполнения элементов круга ученика

Тема 2.16. Изучение дополнения к базовой технике для Дан-Гун.

Практическая часть: Изучение дополнения к базовой технике для Дан-Гун.

Стартовый уровень. Отработка дополнения к базовой технике для Дан-Гун.

Тема 2.17. Изучение стойки Ганнун со Нопундо Чируги.

Практическая часть: Изучение стойки Ганнун со Нопундо Чируги.

Стартовый уровень. Отработка стойки Ганнун со Нопундо Чируги.

Тема 2.18. Изучение Стойки Нунча соги Сонкаль Дэби Макки.

Практическая часть: Изучение Нунча соги Сонкаль Дэби Макки.

Стартовый уровень. Отработка Нунча соги Сонкаль Дэби Макки.

Тема 2.19. Изучение стойки Нунча со сан Пальмок Макки.

Практическая часть: Изучение Нунча соги Сонкаль Дэби Макки.

Стартовый уровень. Отработка Нунча соги Сонкаль Дэби Макки

Тема 2.20. Изучение стойки Ганнун соги Пальмок Чукё Макки.

Практическая часть: Изучение стойки Ганнун соги Пальмок Чукё Макки.

Стартовый уровень. Отработка стойки Ганнун соги Пальмок Чукё Макки.

Тема 2.21. Изучение стойки Нунча со Сонкаль Каундэ Баккуро Тэриги.

Практическая часть: Изучение стойки Нунча со Сонкаль Каундэ Баккуро Тэриги.
Стартовый уровень. Отработка стойки Нунча со Сонкаль Каундэ Баккуро Тэриги.
Тема 2.22. Постановка дыхания.

Теоретическая часть: Изучение постановки правильного дыхания. Концентрация групп мышц. Диаграмма движения обучающегося.

Практическая часть: Постановка правильного выполнения элементов Круга ученика.

Стартовый уровень. Отработка основных частей элементов Круга ученика.

Базовый уровень. Отработка всего комплекса движений «Дан-Гун».

III. Практические занятия: техническая подготовка. 32 часа

Тема 3.1. Отработка основного комплекса.

Практическая часть: Освоение 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).

Стартовый уровень. Отработка основных частей комплекса Круг ученика; Саджу Чируги

Базовый уровень. Отработка основных частей комплекса Круг ученика; Саджу Чируги; Стойки Нарани соги.

Видеоматериал по теме: «Тренировки по тхэквондо»
https://www.youtube.com/playlist?list=PLX_7hCJRuI8vKLDsY9HxYM75hJaE3Bg3

Тема 3.2. Отработка Стойки Нарани и соги Ганнун соги.

Практическая часть: Отработка стойки Нарани сог. Стойки Ганнун соги. Отработка Стойки Нарани Чунби соги.

Стартовый уровень. Отработка основных частей стойки Нарани сог. Стойки Ганнун соги

Базовый уровень. Защитные действия руками. Отработка Стойки Ганнун соги Пальмок Наджундэ маки.

Тема 3.3. Отработка Ганнун со Каундо ап Чируги.

Практическая часть:

Стартовый уровень. Отработка Ганнун со Каундо ап Чируги («левая» или «правая» стойка, удар рукой, кулак на уровне плеча).

Базовый уровень. Отработка Ганнун со Сонкаль Наджундэ маки («левая» или «правая» стойка, открытая ладонь, нижний блок).

Тема 3.4. Отработка Ганнун со ан Пальмок Каундэ маки.

Практическая часть: Отработка передвижения (по частям «Круг ученика»).

Стартовый уровень. Отработка Ганнун со ан Пальмок Каундэ маки («левая» или «правая» стойка, средний блок).

Базовый уровень. Отработка блоков Ан маки и Бакат маки. Защитные действия руками.

Видеоматериал по теме: «Тренировки по тхэквондо»
https://www.youtube.com/playlist?list=PLX_7hCJRu-I8vKLDsY9HxYM75hJaE3Bg3

Тема 3.5. Отработка постановки правильного дыхания.

Практическая часть: Постановка правильного выполнения элементов.

Стартовый уровень. Отработка основных частей элементов Круга ученика.

Базовый уровень. Концентрация групп мышц. Индивидуальная диаграмма движения. Отработка всего комплекса движений Саджу Чируги.

Тема 3.6. Отработка Саджу Макки.

Практическая часть: Отработка Саджу Макки. Постановка правильного выполнения элементов круга ученика. Волнообразные движения.

Стартовый уровень. Отработка постановки правильного дыхания. Концентрация групп мышц. Индивидуальная диаграмма движения.

Базовый уровень. Отработка основных частей элементов обучающегося. Отработка всего комплекса движений Саджу Макки.

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

Практическая часть: Отработка дополнения к базовой технике «Чон-Джи».

Стартовый уровень. Отработка дополнения к базовой технике Чон-Джи (количество движений – 19, первый туль).

Базовый уровень 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.

3.8 Отработка поворотов.

Практическая часть: Отработка поворотов с шагом вперед и поворотов с шагом назад.

Стартовый уровень. Отработка поворотов с шагом вперед.

Базовый уровень. Отработка поворотов с шагом вперед и поворотов с шагом назад.

Тема 3.9. Туль «Чон-Джи»

Практическая часть: Туль Чон-Джи Отработка движений по частям. Концентрация групп мышц. Диаграмма движения. Постановка правильного выполнения элементов круга ученика.

Стартовый уровень. Отработка основных частей элементов. Отработка всего комплекса движений Туль Чон-Джи. Знакомство с тулем Чон-Джи.

Базовый уровень Отработка движений по частям. Концентрация групп мышц. Отработка основных частей элементов. Отработка всего комплекса движений туль Чон-Джи.

Тема 3.10. Отработка дополнения к базовой технике для Дан-Гун.

Практическая часть: Отработка стойки Ганнун со нопундо чируги.

Стартовый уровень. Отработка базовых движений стойки Ганнун со нопундо чируги (удар рукой, кулак расположен на уровне глаз).

Базовый уровень Отработка дополнения к базовой технике для Дан-Гун (предназначается обладателям 8 гыпа и выше; количество движений - 21).

Видеоматериал по теме: «Тренировки по тхэквондо»
https://www.youtube.com/playlist?list=PLX_7hCJRu-I8vKLDsY9HxYM75hJaE3Bg3

Тема 3.11. Отработка стойки Нунча соги сонкаль дэби макки

Практическая часть: Отработка стойки Нунча соги сонкаль дэби макки.

Стартовый уровень. Отработка двойного блока, ладони открыты, пальцев на уровне плеч.

Базовый уровень. Отработка стойки Нунча соги сонкаль дэби макки Совершенствование техники стойки Ганнун со нопундо чируги.

Тема 3.12. Отработка Стойки Нунча со сан пальмок макки.

Практическая часть: Отработка Стойки Нунча со сан пальмок макки.. Отработка Стойки Ганнун соги пальмок.

Стартовый уровень. Отработка Стойки Нунча со сан пальмок макки . Отработка Стойки Ганнун соги пальмок.

Базовый уровень. Совершенствование техники выполнения стойки Нунча со сан пальмок макки и стойки Ганнун соги пальмок.

Тема 3.13. Отработка стойки Ганнун соги пальмок Чукё макки.

Практическая часть: Отработка стойки нунча со сонкаль каундэ баккуро тэриги (удар рукой, ладонь открыта на уровне плеч).

Стартовый уровень. Отработка удара рукой, ладонь открыта на уровне плеч.

Базовый уровень. Совершенствование техники выполнения стойки Ганнун соги пальмок Чукё макки.

Тема 3.14. Постановка правильного дыхания.

Практическая часть: Концентрация групп мышц. Диаграмма движения. Постановка правильного выполнения элементов..

Стартовый уровень. Повторение правильного выполнения изученных элементов.

Базовый уровень. Отработка всего комплекса движений Дан-Гун.

IV. Основы анатомии человека. 6 часов.

Тема 4.1. Опорно-двигательный аппарат.

Теоретическая часть: Учение о костях. Опорно-двигательный аппарат. Изучение строения и развития скелета.

Стартовый уровень. Изучение строения и развития скелета с помощью таблицы.

Базовый уровень. Изучение строения и развития скелета - заполнение атласа «Строение и развитие скелета».

Продвинутый уровень. Работа с атласом «Строение и развитие скелета». Написание реферата «Опорно-двигательный аппарат».

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

Теоретическая часть: Мышцы, их развитие и основные функции мышц в организме человека.

Стартовый уровень. Строение скелета. Мышцы, их развитие.

Базовый уровень. Строение и развитие скелета. Работа по формированию мышц.

Продвинутый уровень. Мышцы, их развитие и основные функции мышц в организме человека. Оформление атласа «Строение и развитие мышц».

Тема 4.3. Правильное питание.

Теоретическая часть: Изучение пищеварительной системы. Питьевой режим – залог высокой работоспособности - тхэквондиста.

Стартовый уровень. Изучение системы правильного питания. Питьевой режим.. Заполнение таблицы.

Базовый уровень. Подготовка выступления «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.

Продвинутый уровень. Реферат «Правильное питание тхэквондиста».

V. Формирование здорового образа жизни. 6 часов.

Тема 5.1. Естественные факторы укрепления здоровья и повышения работоспособности.

Теоретическая часть: Формирование основных знаний о влиянии на организм естественных сил природы в сочетании с движениями. Естественные силы природы и гигиенические факторы.

Практическая часть: *Стартовый уровень.* Благоприятные условия внешней среды и их влияние на качество выполнения физических упражнений.

Базовый уровень. Вспомогательные средства для физического совершенствования.

Продвинутый уровень. Применение вспомогательных средств с целью физического совершенствования.

5.2 Здоровый стиль жизни Режим в тхэквон-до.

Теоретическая часть: Гигиеническое обеспечение: рациональный режим, высококачественное питание, правила личной гигиены, гигиенические условия при занятиях тхэквон-до.

Стартовый уровень. Построение тренировочного процесса с учетом основных положений. Высокий уровень работоспособности и лучшие условия для ее восстановления.

Базовый уровень Распорядок дня: проведение тренировочных занятий в оптимальные сроки, использование различных видов активного и пассивного отдыха; длительный и полноценный сон. Режим дня и продолжительность отдыха.

Продвинутый уровень. Благоприятные условия внешней среды и их влияние на качество выполнения физических упражнений. Оздоровительная система построенная на искусстве тхэквон-до.

Тема 5.3. Питание тхэквондиста.

Теоретическая часть: Здоровое питание. Питание и подготовка к занятиям. Организация питания во время соревнований. Рациональное питание тхэквондиста. Энергетические затраты организма.

Стартовый уровень. Контроль за количеством пищи и полноценностью питания: данные суточного расхода энергии и калорийность пищи. О полноценности пищи в энергетическом отношении и динамика веса тхэквондиста.

Базовый уровень. Качественная полноценность пищевого рациона тхэквондиста. Сбалансированное содержание различных пищевых веществ и воды.

Продвинутый уровень. Здоровое питание. Организация питания в период подготовки соревнований.

VI. Духовно- нравственные основы культуры личности. 6 часов.

Тема 6.1. Принципы тхэквон-до.

Теоретическая часть: История тхэквон-до. Превращение тхэквон-до в вид международного боевого искусства.

Стартовый уровень. Принципы тхэквон-до.

Базовый уровень. Эссе «За что я люблю тхэквон-до».

Продвинутый уровень. Реферат « Принципы тхэквон-до в практике тхэквондиста»

Тема 6.2. Духовные дисциплины и техническое совершенствование.

Теоретическая часть: Духовные дисциплины и техническое совершенствование как основа изучения тхэквон-до. Связь названий тулей с именами исторических личностей.

Стартовый уровень. Основы техники тхэквон-до. изучения тхэквон-до.

Базовый уровень. Техническое совершенствование тхэквон-до.

Продвинутый уровень. Сообщение «Духовность и техническое совершенствование»

Тема 6.3. Духовная культура тхэквондиста.

Теоретическая часть: Принципы тхэквон-до. Следование основным принципам.

Стартовый уровень. Принципы тхэквон-до.

Базовый уровень. Что я принимаю в тхэквон-до. Принципы тхэквон-до.

Продвинутый уровень. Как я понимаю принциры тхэквон-до.

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

Тема 7.1. Организация и проведение игр на свежем воздухе. 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.
Стартовый уровень. Развитие умения играть в подвижные игры и строго следовать правилам.

Базовый уровень. Формирование навыков парной, групповой игры в роли организатора.

Продвинутый уровень. Организация игр со сверстниками. Умение объяснить условия игры. Организация игры. Подведение итогов игры.

VIII. Спарринговые занятия. Система матсоги (спарринга) 12 часов.

Тема 8.1. Основы техники безопасности.

Практическая часть: Основы техники безопасности. Обучение запрещенных и разрешенных приемов в спарринге.

Стартовый уровень. Разрешенные приемы в спарринге

Базовый уровень. Запрещенные и разрешенные приемы в спарринге

Продвинутый уровень. Знание основ техники безопасности спарринговой техники тхэквон-до.

Тема 8.2. Освоение спарринговой техники учащимися.

Практическая часть: Освоение спарринговой техники учащимися через занятия с партнерами различной физической подготовки.

Стартовый уровень. Освоение спарринговой техники учащимися через занятия с партнерами одинаковой физической подготовки.

Базовый уровень. Освоение спарринговой техники учащимися через занятия с партнерами различной физической подготовки.

Видеозанятие по теме: «Первые спарринги»
https://www.youtube.com/watch?v=0NDdwbQI8_M

Продвинутый уровень. Спарринги.

Тема 8.3. Психологическая подготовка к освоению спарринговой техники.

Практическая часть: Психологическая подготовка к освоению спарринговой техники учащимися через занятия с партнерами различной физической подготовки. *Стартовый уровень.* Психологическая подготовка к освоению спарринговой техники через занятия с партнерами.

Базовый уровень. Формирование приемов формирования положительного эмоционального фона при подготовке к спаррингу.

Продвинутый уровень. Моральная подготовка учащегося к соревнованиям.

Тема 8.4. Занятия освоение трехшаговой спарринговой техники – яксок.

Практическая часть: Трехшаговая спарринговая техника – яксок. *Стартовый уровень.* Психологическая подготовка к освоению спарринговой техники через занятия с партнерами.

Базовый уровень. Формирование приемов формирования положительного эмоционального фона при подготовке к спаррингу.

Продвинутый уровень. Освоение спарринговой техники через занятия с партнерами.

Тема 8.5. Занятия освоение двухшаговой спарринговой техники.

Практическая часть:

Стартовый уровень. Основы двухшаговой спарринговой техники.

Базовый уровень. Основы двухшаговой спарринговой техники в практике.

Продвинутый уровень. Двухшаговый спарринг. Освоение техники спарринга.

Тема 8.6. Освоение спарринговой техники учащимися.

Практическая часть: Подготавливающие движения: стойки, передвижения, дистанции
Анализ особенностей техники основных стоек и передвижений.

Стартовый уровень. 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.

Базовый уровень. Анализ техники удара прямо с различных дистанций. Координация движений толчковой и маховой ног, туловища и руки при выполнении ударов.

Продвинутый уровень. Анализ техники передвижений и их разновидностей.

IX. Промежуточная аттестация

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; 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 по образовательной программе дополнительного образования детей по изучению тхэквон-до. Анкетирование учащихся. Анализ результатов достижений обучающихся по образовательной программе.

Содержание учебного плана II года обучения.

Разработка индивидуального образовательного маршрута учащегося предоставляет возможности для педагога дифференцировать разноуровневый учебный материал и усиливать модули на базовом или продвинутом уровне усвоения программы. Индивидуальный образовательный маршрут опирается на результат рубежного контроля, исходя из запросов учащихся, показателей мониторинга и опережения зоны ближайшего развития ребенка. Результат рубежного контроля определяет содержание уровня программы учащегося и прописывается в индивидуальном образовательном маршруте конкретно для каждого учащегося.

Вводное занятие. 2 часа.

Знакомство с программой второго года обучения. Анкетирование учащихся. Знакомство с историей объединения. Требования к обучающимся по подготовке к занятиям, требова-

ния к одежде, обуви. Техника безопасности. Вводный инструктаж. Знакомство с программой второго года обучения.

I. Общефизическая подготовка обучающихся. 10 часов

Тема 1.1. Понятие о физических способностях.

Теоретическая часть: 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.

Практическая часть: общеразвивающие упражнения: с эспандерами; с гимнастической палкой; со скакалкой; с гантелями; на гимнастической скамье; на гимнастической стенке.

Видеоматериал по теме: «Разминка» https://zvideox.net/watch/xHYaN4Rj_iU/thekvondo-itf-dlya-nachinayushtih-vvedenie-razminka/

Тема 1.2. Методика воспитания силовых качеств.

Теоретическая часть: 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.

Теоретическая часть: 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.

1.4 Методика развития гибкости.

Теоретическая часть: Методика развития гибкости. Систематические упражнения в выполнении приемов техники.

Практическая часть: 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 1.5. Двигательно - координационные способности и основы их воспитания.

Теоретическая часть: 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

II. Специальная физическая подготовка обучающихся. 16 часов

Тема 2.1. Задачи специальной физической подготовки.

Теоретическая часть: Общая физическая подготовка, как система занятий физическими упражнениями. Цели и задачи общей физической подготовки. Общее физическое разви-

тие. 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.

Практическая часть: 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.

Теоретическая часть: 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.

Теоретическая часть: 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.

Тема 2.4. Повышение психологической подготовленности.

Теоретическая часть: 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.

Практическая часть: Анализ действий тхэквондиста в перерывах, советы, стимуляцию волевых усилий, уменьшение напряженности.

Тема 2.5. Создание условий для восстановления организма после тренировочных нагрузок.

Теоретическая часть: 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.

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

III. Основа искусства тхэквон-до. 58 часов.

Тема 3.1. Изучение истории тхэквон-до как боевого искусства древних корейцев.

Теоретическая часть: 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.

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

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 Мирове, 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.

Тема 3.6. Изучение Стойка Аннун соги. 2 часа.

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

Тема 3.8. Изучение Сан сонкут туйлки. 2 часа.

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

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

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

Тема 3.12. Изучение Аннун со сонкаль йоп тэриги. 2 часа.

Тема 3.13. Изучение Постановка правильного дыхания. Концентрация групп мышц. Диаграмма движения учащихся. 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. 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».

Видео занятия по тхэквондо <https://shamaninclub.ru/materials/>

IV. Практические занятия: техническая подготовка. 40 часов.

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

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

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

Видеозанятие по теме: «Тренировки по тхэквондо»
https://www.youtube.com/playlist?list=PLX_7hCJRu-I8vKLDsY9HxYM75hJaE3Bg3

V. Основы анатомии человека. 10 часов.

- Тема 5.1. Анатомо-физиологические особенности организма человека
Теоретическая часть: Организм человека. Наследственность. Приобретенные факторы. Образ жизни. Здоровый образ жизни. Особенности организма человека. Анатомо-физиологические особенности организма.
- Тема 5.2. Общие сведения о строении опорно-двигательного аппарата человека.
Теоретическая часть: Костная и мышечная системы. Мышечная система, благодаря которой в организме осуществляется движение во всех его проявлениях. Понятие о мышечной системе. С помощью мышц сохраняется равновесие тела, производится перемещение в пространстве, осуществляются дыхательные и глотательные движения. Функции мышечной системы.
- Тема 5.3. Основы знаний по гигиене и врачебному контролю
Теоретическая часть: Значение гигиенических мероприятий при занятиях спортом. Формирование здорового образа жизни: системы закаливания организма Режим дня. Закаливание организма во время утренней зарядки. Зарядка на свежем воздухе. Закаливание с помощью контрастного душа. Система обливания. Закаливание организма в летний и

зимний период. Закаливание организма в весенний и осенний период. Врачебный контроль.

Тема 5.4. Закаливание как один из способов сохранения и укрепления здоровья

Теоретическая часть: Использование естественных факторов природы солнца, воздуха и воды для укрепления здоровья и закаливания. Закаливание как один из способов сохранения и укрепления здоровья. Понятие закаливание. Методы закаливания. Основные принципы закаливающих процедур. Индивидуальная система закаливания. Средства закаливания. Основные средства и методы закаливания: закаливание воздухом; солнечные ванны; водные процедуры; обтирание снегом; хождение босиком; баня или сауна с купанием в холодной воде; моржевание. Комплексное закаливание.

Тема 5.5. Ведение дневника спортсмена.

Теоретическая часть: Дневник самоконтроля спортсмена. Регулярный учет показателей своего здоровья, физического развития, режима тренировок, спортивных результатов и т.п. Регулярно проводимый самоконтроль. Анализ влияния физических нагрузок на организм. Ранние признаки утомления, перенапряжения. Коррекция тренировочного процесса. Врачебный контроль. Помощь спортивного врача при появлении признаков выраженного утомления, перенапряжения, заболеваний. Самоконтроль. Учет субъективных показателей (сон, аппетит, настроение, потливость, желание тренироваться и др.). Данные объективных исследований (пульс, масса тела, частота дыхания, динамометрия и др.). Характеристика тренировочных нагрузок (километры, килограммы, продолжительность и т.д.).

VI. Формирование здорового образа жизни: системы закаливания организма. 10 часов.

Тема 6.1. Естественные факторы укрепления здоровья и повышения работоспособности.

Теоретическая часть: Повышение работоспособности. Вспомогательные гигиенические мероприятия, направленные на повышение работоспособности тхэквондистов и быстрее восстановление. 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 6.2. Витамины для спорта.

Теоретическая часть: Натуральные продукты питания, в которых витамины содержатся в виде необходимых комплексов и хорошо усваиваются. Синтетические витаминные препараты под контролем врача. Витаминный дефицит. Дополнительная витаминизация с помощью витаминных комплексов. Вред для здоровья от бесконтрольного и произвольного употребления витаминных препаратов. Удовлетворять потребность в витаминах за счет натуральных продуктов питания..

Тема 6.3. Питание тхэквондистов.

Теоретическая часть Питание тхэквондистов. Минеральные вещества, их важная роль в подготовке тхэквондистов. Суточные нормы минеральных веществ. Рацион спортсмена. Нарушение режима питания. Поваренная соль- норма и вред. Балластные вещества пищи. Значение клетчатки. Клетчатка в пище спортсмена. В чем содержится большое количество клетчатки. Смешанная и разнообразная пища. Значение молока и молочных продуктов. Овощи и фрукты в рационе тхэквондиста.

Тема 6.4. Питьевой режим спортсмена

Теоретическая часть. Правильный питьевой режим – залог высокой работоспособности тхэквондиста. Водная дисциплина. При высокой температуре, особенно в жарком клима-

те, целесообразно использовать в качестве основного напитка чай – и лучше всего зеленый (кок-чай). Тонизирующее действие на нервную и сердечно-сосудистую системы. Можно использовать и такие напитки, как хлебный квас, газированная и минеральная вода, томатный сок, настой шиповника, вишневый и другие фруктовые и овощные отвары.

Тема 6.5. Профилактика травматизма в тхэквон-до

Теоретическая часть: Внутренние и внешние причины возникновения повреждений у тхэквондистов. Внешние причины относятся: недостатки в организации и проведении; неудовлетворительные санитарно-гигиенические условия; плохое состояние инвентаря, одежды и обуви; отсутствие у тхэквондистов необходимых защитных приспособлений и т. д. Внутренние причины: недостаточную физическую и технико-тактическую подготовленность тхэквондистов, неудовлетворительное состояние здоровья, снижение уровня тренированности и др. Травмы коленного и локтевого суставов. Обычно это растяжение и разрывы связок суставов, переломы. Основные причины повреждений: неправильное положение ноги в момент удара, плохое бинтование ног.

VII. Духовно нравственные основы культуры личности. 12 часов.

Тема 7.1. Природа тхэквон-до.

Теоретическая часть: Природа тхэквон-до основана на 2-х фундаментальных аспектах: практическая ценность и идеологическая ценность. Практическая ценность тхэквон-до основана на движении каждой индивидуальной техники и на принципах управляющих этой техникой. Идеологическая ценность тхэквон-до основана в 3-х идеалах, Самозащита голыми руками и физические упражнения для здоровья были основными практическими ценностями таэквон-до.

Теоретическая часть: Техническая, артистическая и философская идеология наполнены образовательными ценностями. Развитие физического тела - это сфера техники развития концентрированного духа и достижения гармонии разума и тела равно, как и понимание содействия с природой является сутью философии тхэквон-до. Философская цель совершенствования человека по средствам тхэквон-до является целью физического образования.

Тема 7.3. Мотивы занятия тхэквон-до.

Теоретическая часть: Начальные мотивы вхождения в тренировочный процесс тхэквон-до обычно лежат в желании поддерживать (сохранять) или улучшить здоровье или собственную защиту. Другими мотивами являются желание развивать дух, развивать прекрасную технику или стремление участвовать в соревнованиях. С прогрессированием тренировок более высокие ценности тхэквон-до становятся более видимыми, произрастая в конце в значительную цель. Цели тренировок

Тема 7.4. Подготовка катхэквондистов.

Теоретическая часть: Подготовка тхэквондистов состоит из отработки приемов, формальных упражнений, спортивных поединков. Первоначально комплексы формальных упражнений в тхэквон-до представляли собой частично комплексы, составленные Чой Хонг Хи, частично – ката каратэ, но с корейскими названиями. В 1970-х годах раскол между федерациями ITF и WTF.. Чой Хонг Хи удалил из арсенала тхэквон-до ката каратэ. Чой Хонг Хи окончательно завершил «шлифовку» своей системы комплексов в 1980-х годах; в настоящее время в тхэквон-до ITF официально 24 комплекса. Комплексы формальных упражнений в ITF называют «туль».

Тема 7.5. Требования к психическим качествам тхэквондиста

Теоретическая часть: Психические качества, наиболее важные для тхэквондиста, и методы их совершенствования. Психические качества. Специализированность психических качеств тхэквондиста, как основа проявления устойчивости и надежности бойца в условиях соревновательной деятельности. Требования к психическим качествам тхэквондиста. Формирование умений действовать в неожиданно возникающих ситуациях.

Тема 7.6. Командный дух на соревнованиях.

Теоретическая часть: Природа тхэквон-до, как соревнования. Соревнование как выражение природных инстинктов человека. Соревновательные идеалы тхэквон-до: мощь, сила, быстрота и аккуратность. Воплощение идеалов в тренировке и соревновании. Командный дух на соревнованиях.

VIII. Спортивные игры. 16 часов.

Тема 8.1. Организация и проведения игр на свежем воздухе. Футбол.

Тема 8.2. Организация и проведения игр на свежем воздухе. Баскетбол.

Тема 8.3. Организация и проведения игр на свежем воздухе. Городки

Тема 8.4. Организация и проведения игр на свежем воздухе. Лапта

Тема 8.5. Организация и проведения игр на свежем воздухе. Взятие снежного города. Перестрелки

Тема 8.6. Организация и проведения игр на свежем воздухе. Групповые эстафеты.

IX. Занятия спарринговые. 18 часов.

Видеозанятие по теме: «Тренировки по тхэквондо»

<https://shamaninclub.ru/materials/punches/>

Видеоматериал по теме: «Спарринг»

https://www.youtube.com/watch?v=olckKE0h0c0&list=PLX_7hCJRuI8vKLDsY9HxYM75hJaE3Bg3&index=13

Тема 9.1. Освоение спарринговой техники учащимися.

Практическая часть: 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 9.2. Психологический настрой.

Теоретическая часть: Психологическая настройка перед выступлением. Интеллектуальная настройка на бой. Волевая настройка. Эмоциональная напряженность учащегося. Особенность нервной системы, возбудимость, тревожность и другие качества тхэквондиста. Средства повышения или снижения эмоционального напряжения. Краткий анализ действий тхэквондиста. Нормализация психического состояния, «снятие» эмоций, мешающих объективной оценке своих возможностей и перспектив дальнейших выступлений.

Тема 9.3. Моральная подготовка учащегося к соревнованиям.

Теоретическая часть: Моральная поддержка в условиях подготовки обучающегося к выступлениям в соревнованиях. Организация правильного воздействия членов команды на психическое состояние, мотивацию, процессы нервно-психического восстановления каждого члена команды. Укрепление отношений между членами команды. Взаимоотношение и взаимное влияние членов команды. Ответственность за выступление, его мотивы.

Тема 9.4. Занятия освоение спарринговой техники. Соревновательный спарринг.

Теоретическая часть: 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 9.5. Тактика боковых ударов ногами.

Теоретическая часть: 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.

Тема 9.6. Содержание тактической подготовки Тактическое значение маневрирования

Теоретическая часть: 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.

Х. Занятия по совершенствованию учебных навыков. 16 часов.

Тема 10.1. Отработка туль «До-Сан».

Практическая часть: 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. 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).

Тема 10.2. Отработка туль «Вон-хё»

Практическая часть: Направленность тактической подготовки: освоение тактических умений; освоение тактической сущности действий нападения и защиты, подготавливаю-

щих действий; рациональный подбор средств единоборства; освоение тактической сущности различных ситуаций поединка; формирование тактического мышления; создание целостного представления о собственной стратегии.

Тема 10.3. Занятия по освоению одношаговой спарринговой техники.

Практическая часть: 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), би туро чаги (удар ногой со скручиванием), тора йоп чаги (удар ногой с разворотом в сторону). Структура движения при проведении ударов.

Тема 10.4. Занятия по освоению полусвободной спарринговой техники.

Практическая часть: Тактическое совершенствование имеет определенное содержание, включающее, прежде всего, специализированное овладение способами маневрирования, выполнения пред атаковых 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 10.5. Отработка навыков подготовки к соревнованиям.

Практическая часть: 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. 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.

XI. Оздоровительные занятия «Тропа здоровья». 6 часов

Тема 11.1. Оздоровительные занятия на местности с использованием нестандартного инвентаря.

Практическая часть: Занятия с преимущественным использованием средств скоростно-силовой подготовки. Прыжки в высоту, в длину с места, запрыгивание на разные предметы и соскоки с отягощением и без него или игра в футбол по упрощенным правилам в высоком темпе на небольшой площадке. Оздоровительные занятия с использованием нестандартного инвентаря. Упражнение с гантелями, с партнером на сопротивление – около 40 мин. Бой с тенью (1–2 раунда) и упражнениями на расслабление. Общая продолжительность занятия – 90–120 мин.

Тема 11.2. Оздоровительные занятия на свежем воздухе.

Практическая часть: Работа на дороге, тренировочное занятие большого объема и высокой интенсивности. Занятие начинается легким бегом в течение 5–7 мин., затем в течение 3 мин. проводится бег переменной интенсивности. Во время этого бега применяется серия ускорений (2–3) по 10–15 м. После 3-минутного бега группа переходит на ходьбу, отдыхает. 3-минутных пробежек проводится 8–10 в зависимости от самочувствия занимающихся.

Тема 11.3. Оздоровительные занятия в лесной зоне.

Практическая часть: Занятия с преимущественным использованием средств развития выносливости. Во время бега, если позволяет местность, проводятся игровые упражнения, во время которых один спортсмен резко меняет направление движения, а другие

должны мгновенно и синхронно следить за ним. Бегущие используют все искусственные и естественные препятствия для изменения темпа движения: прыгают через канавы, ямы, кусты, поваленные деревья в течение 3 мин. Пробегая по лесу или среди редкого кустарника, группа, стремясь сохранить темп бега.

ХII. Промежуточная аттестация. 6 часов

Тема 12.1. Аттестация на соответствие требованиям желтого пояса с зеленой полоской.

Содержание:

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 показать), 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», спарринговая техника – трех шаговый спарринг.

Тема 12.2 Аттестация на соответствие требованиям зеленого пояса.

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

ХIII. Итоговое занятие. 2 часа

Итоговое занятие по образовательной программе тхэквон-до. Анкетирование учащихся. Анализ результатов достижений обучающейся по образовательной программе. Подготовка к летнему спортивному лагерю.

Содержание учебного плана III года обучения.

Разработка индивидуального образовательного маршрута учащегося предоставляет возможности для педагога дифференцировать разноуровневый учебный материал и усиливать модули на базовом или продвинутом уровне усвоения программы. Индивидуальный образовательный маршрут опирается на результат рубежного контроля, исходя из запросов учащихся, показателей мониторинга и опребеления зоны ближайшего развития ребенка. Результат рубежного контроля определяет содержание уровня программы учащегося и прописывается в индивидуальном образовательном маршруте конкретно для каждого учащегося.

Вводное занятие. 2 часа. Знакомство с программой третьего года обучения по изучению тхэквон-до. Анкетирование учащихся..Требования к обучающимся по подготовке к занятиям, требования к одежде, обуви. Техника безопасности. Вводный инструктаж. Стартовая диагностика.

I. Общефизическая подготовка учащихся. 8 часов

Видеозанятие на тему: «Тренировки по тхэквондо»
<https://zvideox.net/watch/id5G0VgXAJw/onlayn-trenirovka-thekvondo-cherez-veb-kameru-deny-1/>

Тема 1.1. Понятие о физических качествах.

Теоретическая часть: Двигательные качества Характеристика и классификация обще развивающих упражнений и их применение для развития физических качеств. Взаимосвязь и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. Проявление двигательных качеств тхэквондиста в процессе тренировки.

Тема 1.2. Скоростные способности и основы методики их воспитания.

Теоретическая часть: силовые и скоростные характеристики выполнения передвижений в ударных и защитных движениях рук и ног. Требования к общей и специальной выносливости тхэквондиста. Способы увеличения функциональных возможностей. Измерение выносливости. Координационные способности. Проявление специализированности двигательных качеств. Измерение ловкости. Факторы, влияющие на развитие ловкости. Гибкость и ее измерение. Воспитание гибкости. Проверка усвоения материала, пройденного на лекциях, в форме вопросов и ответов. Специальные упражнения.

Тема 1.3. Методика развития двигательных качеств тхэквондистов.

Теоретическая часть: Методы развития силы, скорости, ловкости, выносливости, гибкости. Классификация обще развивающих упражнений для развития физических качеств. Взаимосвязь и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. Методика специализирования двигательных качеств. Повышение двигательных возможностей для совершенствования спортивной техники. Методика составления комплексов обще развивающих и специальных упражнений. Принципы составления комплексов. Подбор и дозировка упражнений.

Тема 1.4 Методики воспитания скоростных способностей.

Теоретическая часть: Проявление форм быстроты и скорости движений зависит от целого ряда факторов: состояния центральной нервной системы; силы мышц; способности мышц быстро переходить из напряженного состояния в расслабленное; способности к координации движений при скоростной работе; скоростных природных способностей человека. Пять фаз быстроты реакции. Благоприятный период для развития скоростных способностей. Методика проведения упражнений с партнером, способствующих воспитанию скоростной, силовой выносливости и развитию тактильных ощущений.

II. Специальная физическая подготовка обучающихся. 22 часа

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

Тема 2.1. Задачи специальной физической подготовки.

Теоретическая часть: Условия соревновательной деятельности тхэквондистов. Характеристика мест занятий и соревнований: оборудование, система информации. Анализ основных внешних воздействий на участника соревнований. Характеристика физического состояния обучающегося при поражении, победе.

Видеозанятие на тему :«Тренировка на развитие скоростно-силовой выносливости в тхэквондо» https://www.youtube.com/watch?v=1xyV7VChi_Q

Тема 2.2 .Развитие специальных физических качеств.

Теоретическая часть: Развитие взрывной силы мышц ног, плечевого пояса, туловища, быстроты перемещения и сложной реакции, скоростной, прыжковой, игровой выносливости, акробатической и прыжковой ловкости, гибкости. Методы обучения и практические приемы. Принципы обучения. Время и количество занятий. Тренировка концентрации и обучение вхождению в специальные мобилизационные состояния

Тема 2.3. Повышение психологической готовности.

Теоретическая часть: Психологический настрой. Психологическая настройка перед выступлением. Система воздействий, уменьшающих или увеличивающих эмоциональную напряженность спортсмена. Особенности нервной системы, возбудимость, тревожность и другие качества тхэквондиста. Средства отвлечения и расслабления. Психологическое воздействие в бою, стимуляцию волевых усилий, уменьшение напряженности. Переоценка сил противника. Конфликтный характер спортивной деятельности тхэквондиста на соревнованиях. Характеристика физических и психических нагрузок в деятельности тхэквондистов. Психические качества, наиболее важные для тхэквондиста, и методы их совершенствования. Значение учета специфики деятельности тхэквондиста на соревнованиях для рационального построения всех видов подготовки.

Тема 2.4. Создание условий для восстановления организма после нагрузок.

Теоретическая часть: Создание условий для восстановления организма после тренировочных и соревновательных нагрузок. 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. Повышение работоспособности тхэквондистов. Анализ выступления сборной команды России по тхэквон-до ИТФ на чемпионате мира.

Тема 2.5. Соревновательная выносливость.

Теоретическая часть: Подготовка тхэквондистов к соревнованиям. Работоспособность спортсменов с помощью увеличения количества и повышения качества тренировочных занятий. Воспитание физических качеств разнообразными методами: равномерным, переменным, повторным, интервальным, соревновательным, игровым и круговым. Типы выносливости. Средствами воспитания общей выносливости. Равномерный метод – основной в воспитании выносливости. Переменный метод. Игровой метод. Круговой метод.

Тема 2.6. Развитие скоростной силы.

Теоретическая часть: Развитие силы тхэквондиста по двум направлениям. Использование обще развивающих силовых упражнений на гимнастических снарядах и без них, упражнений с отягощениями, в сопротивлении с партнером и т. д. Воспитание силы средствами специально подготовительных и специальных упражнений. Подготовительные упражнения. Скоростно-силовые упражнения с отягощениями различного веса, гимнастические упражнения в быстром отжимании в упоре, упражнения на растягивание механических и резиновых амортизаторов, упражнения рывкового и толчкового характера со штангой, силовыми блоками и т. п. Специально-подготовительные и специальные упражнения с отягощениями (свинцовыми утяжелителями, гантелями облегченного веса и др.): «бой с тенью», упражнения на мешках, лапах и других снарядах, усложненное выполнение имитационных упражнений в воде и т. п.

Тема 2.7. Терминология и классификация техники тхэквон-до.

Теоретическая часть: Понятие о технике тхэквон-до ИТФ. Значение технической подготовки для достижения высоких результатов в тхэквон-до ИТФ. Школа и стиль в технике тхэквон-до ИТФ. Техника выдающихся корейских и российских тхэквондистов. Содержание и характеристика основных технических и судейских понятий и терминов. Корейская и русская терминология техники тхэквон-до ИТФ. Метод, принципы и требования построения классификации техники тхэквон-до. Влияние классификации техники тхэквон-до ИТФ на методику обучения и тренировки. Международная терминология и ее применение в практике обучения и судействе соревнований. Значение и развитие отечественной терминологии.

III. Теоретический аспект занятий тхэквон-до . 50 часов

Тема 3.1. Изучение истории тхэквон-до как боевого искусства древних корейцев.

Теоретическая часть: Характеристика состояния тхэквон-до ИТФ в Корее, Европе и Америке. Динамика спортивных результатов сильнейших зарубежных команд в последние годы. Рост интенсивности международного обмена информацией об опыте подготовки тхэквондистов. Совершенствование технической оснащённости тренировочного и соревновательного процессов. Новое в тактике и методике учебно-тренировочного процесса в тхэквон-до ИТФ.

Тема 3.2. История тхэквон-до в России и Татарстане.

Теоретическая часть: Возникновение и развитие тхэквон-до ИТФ. Философия и мировоззрение тхэквон-до. Возникновение и развитие тхэквон-до как искусства. Распространение тхэквон-до в России. Место тхэквон-до среди других видов восточных и спортивных единоборств. Тхэквон-до ИТФ в системе физического воспитания и спорта в России. Соревновательные дисциплины в тхэквон-до. Прикладное и воспитательное значение тхэквон-до. Достижения российских тхэквондистов в крупных международных соревнованиях. Актуальные вопросы развития тхэквон-до ИТФ Обзор развития тхэквон-до ИТФ в стране за истекший год, динамика роста результатов сборных команд по тхэквондо юниоров и взрослых (сравнительный анализ выступлений на крупных международных соревнованиях).

Тема 3.3. Принципы тхэквон-до.

Теоретическая часть: Тхэквон-до направлено на развитие: почтительности, собранности, настойчивости, самообладания, непоколебимости духа. Содержания принципов тхэквон-до. Дух взаимоуважения. Поддержка атмосферы справедливости и гуманизма. Соблюдать иерархию в отношениях. Настойчивость преодоления всех трудностей. Конфуций: "Кто не настойчив в малом, редко добивается успеха в большом". Самообладание Лао Дзы "Сильный - тот, кто умеет побеждать себя, а не другого". Настойчиво, в сочетании с непоколебимым духом воплощай свои цели, всегда добьемся успеха. "Добивайся поставленной цели".

Тема 3.4 . Исторические корни возникновения и общие сведения о тулях.

Теоретическая часть. Техника тулей (комплексные упражнения). Социальные истоки возникновения тулей в боевых искусствах. Тули, как способ тестирования возможных реальных действий против соперника в жизни и на тренировках. Тули, как критерий оценки индивидуальной подготовленности учащихся. Тули, как логически построенные комплексы атакующих и защитных действий. Тули, как средство тренировки и совершенствования подготовки тхэквондистов. Практические требования к выполнению тулей. Методика освоения техники выполнения туля Интерпретация тулей: название туля, число движений, диаграмма перемещений. Символическое число 24 в подборе тулей. Соотношение изучаемых тулей с квалификацией занимающихся.

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

Тема 3.5. Изучение. Дополнение к базовой технике туль Юль-гок (38 движений).

Теоретическая часть: Постановка правильного дыхания. Концентрация групп мышц. Диаграмма движения учащихся.

Практическая часть. Постановка правильного выполнения элементов круга ученика. Волнообразные движения. Изучение основных частей элементов обучающегося. Изучение всего комплекса движений

Тема 3.6. Методика обучения задним прямым ударам.

Теоретическая часть Общая методика обучения задним прямым ударам делится на три стадии. Первая стадия характеризуется овладением основной структурой движений. Вторая стадия – это автоматизация навыка выполнения заднего прямого удара. Третья стадия характеризуется приобретением способности к свободному и точному выполнению техники заднего прямого удара.

Практическая часть: Выполнение заднего прямого удара на четыре счета. Выполнение заднего прямого удара на два счета. Выполнение заднего прямого удара на один счет. Выполнение двух ударов на один счет. Практические занятия по изучению комплексных движений тхэквондо.

Тема 3.7. Изучение Аннун со каундэ чируги.

Тема 3.8. Изучение Нюнча со санг сонкаль макки Изучение Ганнун со сонбадак каунде гольчо макки

Тема 3.9. Изучение Банде голь чо макки. Изучение Ганнун со ап палькуп тэреги

Тема 3.10. Изучение Кёча со дунг чумок нопундэ йоп тэриги

Тема 3.11. Изучение Ганнун со ду пальмок нопундэ макки

Тема 3.12. Изучение всего комплексного движения туль «Юль гок»

Тема 3.13. Изучение комплексного движения туль «Чун-Гун» (32 движения)

Тема 3.14. Изучение Моа чумби соги

Тема 3.15. Изучение Двитбаль соги и Начо соги

Тема 3.16. Изучение Нюнчо со сонкаль дунг баккуро макки

Тема 3.17. Изучение Йоп апча бусиги

Тема 3.18. Изучение Двитбаль со сонбадак оллио макки

Тема 3.19. Изучение Ганнун со ви палькуп териги

Тема 3.20. Изучение Ганнун со санг чумок сево чируги и Ганнун со санг чумок движибо чируги

Тема 3.21. Изучение Ганнун со кёча чумок Чуке макки и Нюнчо со бандэ чируги

Тема 3.22. Изучение Ганнун со сонбадак нулло макки

Тема 3.23. Изучение Годжун со дигутжа макки

Тема 3.24. Изучение Моа со киокча чируги

Тема 3.25. Изучение комплексное движение туль чун-гун

IV. Практические занятия. 60 часов.

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

Видео-занятие по теме: «Тренировки по тхэквондо» <https://www.youtube.com/watch?v=T7jbBWXp5ds>

Тема 4.1. Отработка Дополнение к базовой технике туль Юль-гок.

Тема 4.2. Отработка Аннун со каундэ чируги. Удар рукой, кулак на уровне плеч.

Тема 4.3. Отработка Нюнча со санг сонкаль макки. Двойной блок, ладони открыты.

Тема 4.4. Отработка Ганнун со сонбадак каунде гольчо макки. Средний блок. Ладонь открыта.

Тема 4.5. Отработка Бандо голь чо макки. Средний блок, ладонь движется к цели по дугообразной траектории.

Тема 4.6. Отработка Ганнун со ап палькуп тэреги. Удар локтем, локоть располагается на уровне груди.

Тема 4.7. Отработка Кёча со дунг чумок нопундэ йоп тэриги. Удар рукой, кулак расположен на уровне глаз.

Тема 4.8. Отработка Ганнун со ду пальмок нопундэ макки. Усиленный блок, кулак расположен на уровне глаз.

Тема 4.9. Отработка всего комплекса движений туль Юль гок. Постановка правильного дыхания. Концентрация групп мышц. Диаграмма движения обучающихся. Отработка правильного выполнения элементов круга ученика. Волнообразные движения. Отработка основных частей элементов обучающегося. Отработка всего комплекса движений

Тема 4.10. Отработка Дополнение к базовой технике комплексное движение туль Чун-Гун.

Тема 4.11. Отработка Моа чумби соги . Ступни параллельно. Кулаки на уровне пупка.

Тема 4.12. Отработка Двигбаль соги. Ноги полусогнуты, расстояние 1 ширины плеч, одна нога на всю

Тема 4.13. Отработка Начо соги. Расстояние между стопами 2 ширины плеч.

Тема 4.14. Отработка Нюнчо со сонкаль дунг баккуро макки. Средний блок, ладони открыты. Пальцы на уровне плеч.

Тема 4.15. Отработка Йоп апча бусиги. Прямой удар ногой.

Тема 4.16. Отработка Двигбаль со сонбодак оллио макки. Блок, ладонь расположена на уровне солнечного сплетения.

Тема 4.17. Отработка Ганнун со ви палькуп териги. Удар локтем снизу вверх.

Тема 4.18. Отработка Ганнун со санг чумок сево чируги. Удар одновременно обеими кулаками, кулак расположен на уровне груди.

Тема 4.19. Отработка Ганнун со санг чумок движибо чируги. Одновременный удар обеими кулаками, кулак расположен на уровне локтевого сустава.

Тема 4.20. Отработка Ганнун со кёча чумок чуке макки. Двойной блок, руки расположены на уровне середины лба.

Тема 4.21. Отработка Нюнчо со бандэ чируги. Боковой удар рукой, кулак расположен на уровне плеч.

Тема 4.22. Отработка Ганнун со сонбадак нулло макки. Двойной блок. Другая ладонь расположена на уровне солнечного сплетения.

Тема 4.23. Отработка Годжун со дигутжа макки. Двойной блок, обе ладони и колени расположены на одной вертикальной линии к полу.

Тема 4.24. Отработка Моа со киокча чируги. Удар рукой, кулак расположен на уровне груди.

Тема 4.25. Отработка всего комплексного движения туль «Чун-Гун».

V. Основы физиологии человека. 6 часов.

Тема 5.1. Анатомо-физиологические особенности организма человека

Теоретическая часть: Основы строения организма. Системы и строение организма. Скелет человека. Опорно-двигательный аппарат. Развитие скелета. Функции, строение. Костная система, соединение костей, строение сустава. Общие сведения о строении опорно-двигательного аппарата человека. Костная и мышечная системы.

Тема 5.2. Учение о мышцах. Дыхательная система.

Теоретическая часть: Основные суставы нижних и верхних конечностей. Общая характеристика соединения. Функции суставов. Мышцы и их функции. Мышечная система. Классификация скелетных мышц, структура мышцы. Основные мышцы, места прикрепления, функции. Система дыхания. Значение дыхания для организма. Анатомия легких и воздухоносных путей. Физиология дыхания. Регуляция дыхания.

Тема 5.3. Значение регулярных медицинских осмотров.

Теоретическая часть: Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена. Основы знаний по гигиене и врачебному контролю. Значение регулярных медицинских осмотров. Сроки возобновления тренировочных занятий после перенесённых заболеваний. Гигиенические требования к местам занятий тхэквондо, одежде, обуви.

VI. Здоровье сбережение. 6 часов.

Тема 6.1. Роль тхэквон-до в физическом воспитании.

Теоретическая часть: Значение физической культуры и спорта как одного из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития человека. Роль тхэквон-до в физическом воспитании. Сведения о некоторых функциях организма человека, о регуляции веса тела тхэквондиста. Понятие о врачебном контроле для оценки физического развития спортсмена понятие о влиянии развития отдельных мышц и мышечных групп на технику выполнения упражнений тхэквондиста. Средства общей физической подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке и необходимости ее учета. Понимание процесса воспитания моральных и волевых качеств учащегося.

Тема 6.2. Естественные факторы укрепления здоровья и повышения работоспособности.

Теоретическая часть: 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 6.3. Специальные упражнения для овладения навыками страховки и само страховки.

Теоретическая часть: Причины травматизма на занятиях тхэквон-до ИТФ. Специальные упражнения для овладения навыками страховки и само страховки. Методические и организационные требования, направленные на предупреждение травм. Требования к местам занятий, спортивная форма тхэквондиста. Значение взаимопомощи для профилактики травматизма. Оздоровительный аспект в занятиях тхэквон-до ИТФ. Врачебный и педагогический контроль за состоянием здоровья занимающихся. Самоконтроль спортсмена. Обеспечение режима питания, двигательной активности, сна и отдыха занимающихся. Совмещение занятий тхэквон-до ИТФ с другими видами деятельности.

VII. Духовно нравственные основы культуры личности. 6 часов

Тема 7.1 Духовно нравственные основы культуры личности.

Теоретическая часть: Физическая культура, как фактор воспитания нравственных качеств личности. Духовность, гуманность - как основы самосовершенствования человека

Тема 7.2. Психологический настрой.

Теоретическая часть: Психические качества тхэквондиста как основа проявления устойчивости и надежности бойца в условиях соревновательной деятельности. Требования к психическим качествам тхэквондиста. Формирование умений действовать в неожиданно возникающих ситуациях. Специализированность проявлений анализаторных систем. Надежность соревновательной деятельности в виде устойчивости к помехам от действий и передвижений соперника, воздействиям внешних и внутренних факторов, к росту напряженности поединка.

Специализированность психических качеств тхэквондиста как основа проявления устойчивости и надежности бойца в условиях соревновательной деятельности. Требования к психическим качествам тхэквондиста. Формирование умений действовать в неожиданно возникающих ситуациях. Специализированность проявлений анализаторных систем.

Надежность соревновательной деятельности в виде устойчивости к помехам от действий и передвижений соперника, воздействиям внешних и внутренних факторов, к росту напряженности поединка.

Тема 7.3. Режим в тхэквон-до, как фактор формирующий дисциплину.

Теоретическая часть: Гигиеническое обеспечение - рациональный режим, высококачественное питание, правила личной гигиены, соответствующие гигиенические условия при занятиях тхэквон-до и т. п. Построение тренировочного процесса с учетом основных гигиенических положений. Постоянный рост мастерства. Стабильность спортивной формы. Спортивное долголетие. Режим имеет большое значение для тхэквондиста. Воспитание у спортсменов организованности и воли, сознательной дисциплины. Основное требование к режиму дня – рациональное чередование работы и отдыха. Основы знаний по гигиене и врачебному контролю. Значение гигиенических мероприятий при занятиях спортом. Использование естественных факторов природы солнца, воздуха и воды для укрепления здоровья и закаливания. Ведение дневника спортсмена.

VIII. Интеллектуальные игры. 6 часов

Тема 8.1. Интеллектуальные игры, как часть подготовки спортсмена. Развитие стратегического мышления и выработка тактических навыков с помощью интеллектуальных игр.

Тема 8.2. Шахматы. Шашки. Нарды

Тема 8.3. Организация турнира в группе обучающихся. 2 часа.

IX. Спортивные игры. 10 часов

Тема 9.1. *Практическая часть:* Организация игр на свежем воздухе. Спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол.

Тема 9.2. *Практическая часть:* Организация игр на свежем воздухе. Баскетбол.

Тема 9.3. *Практическая часть:* Организация игр на свежем воздухе. Городки. Лапта. Подвижные игры - игры с мячом; игры с игроками; игры, развивающие скоростные качества, силовые качества и игры, развивающие выносливость

Тема 9.4. *Практическая часть:* Организация на свежем воздухе. Взятие снежного города. Перестрелки.

Тема 9.5. *Практическая часть:* Организация игр на свежем воздухе. Эстафеты с препятствиями.

X. Занятия спарринговые. 12 часов

Тема 10.1. Освоение спарринговой техники

Теоретическая часть: Спарринг в тхэквон-до. Спарринг – как объективная оценка своего мастерства. Технические элементы, которые могут быть освоены только в процессе спарринга. Техника условного спарринга. Разновидности спарринга в тхэквон-до: 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. Требования к выполнению технических действий в спарринге на три, два и один шаг.

Практическая часть: Освоение спарринговой техники учащимися через занятия с партнерами различной физической подготовки.

Тема 10.2. Психологическая подготовка к освоению спарринговой техники учащимися.

Теоретическая часть: Психологическая подготовка к освоению спарринговой техники учащимися через занятия с партнерами различной физической подготовки. Психические качества, психомоторные реакции и их развитие. Психические качества. Специализиро-

ванность психических качеств тхэквондиста, как основа проявления устойчивости и надежности бойца в условиях соревновательной деятельности. Требования к психическим качествам тхэквондиста.

Практическая часть: Формирование умений действовать в неожиданно возникающих ситуациях.

Тема 10.3. Психологическая подготовка к участию в соревнованиях.

Теоретическая часть Психологическая подготовка к участию в соревнованиях на разных площадках. Надежность соревновательной деятельности в виде устойчивости к помехам от действий и передвижений соперника, воздействиям внешних и внутренних факторов, к росту напряженности поединка. Методика развития психических качеств тхэквондиста.

Практическая часть: Общеразвивающие и специальные упражнения, способствующие развитию психических качеств.

Тема 10.4. Моральная подготовка учащегося к соревнованиям.

Теоретическая часть: Подготовка тхэквондистов к соревнованиям, в процессе турниров и матчей. В результате всей предыдущей круглогодичной подготовки и специальной предсоревновательной подготовки тхэквондист должен к началу соревнования быть в состоянии наивысшего уровня готовности – спортивной формы. Спортивная форма тхэквондиста характеризуется определенным сочетанием показателей физической, технической и психической подготовленности, а также психического состояния тхэквондиста. Оптимизация общей психологической атмосферы в команде. Эмоциональная неустойчивость учащихся. Регуляция ответственности за выступления, её мотивы, улучшение взаимоотношений.

Тема 10.5. Техника свободного спарринга.

Теоретическая часть: Техника свободного спарринга – как высшая форма спарринговой подготовки. В нем нет никаких ограничений относительно перемещений или применяемых приемов. Контактный спарринг запрещен по правилам тхэквон-до. Результаты поединка оцениваются по нескольким параметрам. Учитываются скорость, мощь и точность удара, техника защиты, умение "уходить" от удара, не теряя равновесия, общая манера ведения боя. *Практическая часть:* Приемы боя в структуре вариативной соревновательной техники. Техника ударов.

Тема 10.6. Модульный спарринг.

Теоретическая часть: Разновидности проявления инициативы манеры ведения поединка в тхэквон-до. Тактические основы манер ведения поединка. Определяющие манеры ведения боя в тхэквон-до ИТФ. Манеры и доминирующие компоненты манер ведения поединков. Манеры боя в наступательной и оборонительной стратегиях. Манеры боя в защитной тактике. Тактика выступления, встречи. Предварительная обученность тактическим действиям в различных ситуациях боя (встречи).

Тема 10.7. Тактические знания и качества.

Теоретическая часть: Техника тхэквон-до ИТФ. Взаимосвязь техники боя и правил соревнований. Рассмотрение понятий: техника, прием, основная структура групп приемов, фазовая и смысловая структуры приемов, основные стойки, дистанция, маневры и маневрирование, смена взаиморасположения, индивидуальная, базовая техника. Качественные и количественные критерии оценки техники. Ошибки в технике и методы их исправления. Контроль процесса овладения техникой тхэквон-до ИТФ.

Тема 10.8. Тактическое значение маневрирования.

Теоретическая часть: Характеристика упражнений и методы их проведения для освоения отдельных компонентов техники.

Практическая часть: Разбор специальных упражнений в маневрировании. Методика проведения подготовительных упражнений для развития двигательных качеств, освоения основных стоек, способов передвижений и для освоения и совершенствования двигательного механизма ударов и защит.

XI. Занятия по совершенствованию учебных навыков. 14 часов.

Тема 11.1. Комплексное движение туль Юль-гок.

Теоретическая часть: Теоретические основы и практический анализ техники тхэквон-до. Нападения ударами ногами, руками и защиты от нападений. Характеристики вариативности техники. Характеристика действий, подготавливающих к нападению и обороне в тхэквон-до. Двигательные действия и мышечные усилия спортсмена при выполнении вариативной техники в учебных действиях.

Практическая часть: Подводящие и специальные подготовительные упражнения, способствующие овладению вариативной техникой тхэквон-до. Комплексное движение туль Юль-гок.

Тема 11.2. Комплексное движение туль Чун-Гун.

Теоретическая часть: Единство технико- тактической подготовки тхэквондистов в понимании определяющей роли тактического замысла при изучении технического действия. Контроль и самоконтроль за усвоением техники приемов. Цели и задачи углубленного разучивания приемов. Вариативность техники приемов. Методический разбор условий применения и усложнения выполнения изучаемых приемов. Основные черты механизма двигательной деятельности тхэквондиста. Контроль и самоконтроль за усвоением техники приемов и действий. Воспитание и развитие специализированных качеств.

Практическая часть: Доведение выполнения приемов до автоматизма в процессе многократных повторений. Специфика упражнений для разучивания и совершенствования приемов и боевых действий в тхэквон-до.

Тема 11.3. Спарринговая техника свободный спарринг.

Практическая часть: 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. Тренировочные задания. Имитация ударов руками и ногами. Имитация ударов руками (фиксируя конечное положение рук). Имитация ударов ногами (фиксируя конечное положение ног). Простейшие серии ударов и комбинации ударов. Действия нападения и обороны. Атаки против защит. Атака на сближение.

Тема 11.4. Занятия по подготовке к соревнованиям.

Теоретическая часть: Взаимосвязь техники, физической, психической и тактической подготовки. Критерии эффективности спортивной техники в тхэквон-до. Надежность и устойчивость техники против сбивающих факторов (помех). Подводящие и специальные подготовительные упражнения, способствующие овладению техникой тхэквон-до. Особенности работы двигательного аппарата тхэквондиста. Качественные и количественные критерии оценки вариативной техники. Анализ техники ударов. Структура движения при проведении ударов. Структура ударов при выполнении боевых действий. Анализ техники защит.

Практическая часть: Характерные ошибки в технике при выполнении приемов тхэквон-до у учащихся и методика их исправления. Подводящие упражнения как средство предупреждения ошибок в технике.

Тема 11.5. Совершенствование тактических действий.

Практическая часть: Действия на дальней дистанции: маневрирование, подготовительные действия (ложные и обманные), начало, развитие и завершение атак, защиты и ответные действия; действия на средней дистанции: вхождение в среднюю дистанцию, стойки, передвижения и перемещения, особенности ведения боевых действий (высокая плотность ударов, дифференцировка их по силе, возрастание роли защит подставками, блокировками, уклонами и т.п.), уход на дальнюю дистанцию, защитные действия; действия на ближней дистанции: вхождение, стойки, комбинации ударов, защиты, уход на дальнюю дистанцию; совершенствование в условных боях действий на дальней дистанции с вхождением в среднюю и развитием атаки при входе в ближнюю дистанцию с последующим уходом на дальнюю дистанцию. Зачетные требования по теоретической подготовке

Тема 11.6. Совершенствование ударов и защиты.

Практическая часть: Совершенствование ударов. Зависимость точности удара от уровня мышечно-двигательной координации и скорости выполнения движения. Достижение максимальной скорости их выполнения. Умение расслабить основные группы мышц. Развитие силы, в ходе выполнения упражнений специальной физической подготовки, когда специфические движения для тхэквондиста, выполняются в усложненных условиях. Совершенствование сочетаний различных ударов Серии ударов руками. Серии ударов ногами Серии комбинированных ударов ногами и руками

Тема 11.7. Совершенствование защитных действий.

Практическая часть: Задачи при совершенствовании защитных действий: обеспечение надежности защит и активности защитных действий. Эффективность защитных действий и зависимость от: умения прогнозировать нападающие действия соперника, предугадывая их развитие. Умение опередить действие соперника организацией противодействия в виде использования защитных приемов: активная работа ног, направленная на перемещение тела и сохранение устойчивости; активная работа туловища, направленная на уклонение от ударов соперника; активная работа обеих рук, направленная на остановку ударов и создание готовности встречных и ответных ударов руками и ногами.

ХII. Тропа здоровья. 6часов.

Тропа здоровья.

Тема 12.1. Бег с препятствиями.

Теоретическая часть: Основы техники тхэквон - до. Сила противодействия. Концентрация. Равновесие. Контроль дыхания. Масса и скорость. *Практическая часть:* Комплекс тренировочных упражнений, построенный на основах техники тхэквон-до.

Тема 12.2. Бег по пересеченной местности.

Практическая часть: «Работа на дороге» с включением равномерного бега и бега с переменной интенсивностью, чередующийся с упражнениями скоростно-силового характера (упражнения с отягощениями, в парах и др.) и специально-подготовительными упражнениями (имитационными при передвижении «боем с тенью»)

Тема 12.3. Тропа здоровья в зеленой полосе.

Практическая часть: Занятия с преимущественным использованием средств скоростно-силовой подготовки. 10-минутная разминка средней интенсивности в передвижении с обще подготовительными и специально-подготовительными упражнениями в течение 30–40

мин. Легкоатлетические упражнения – бег на 60–100 м, рывки со старта с пробеганием 20–30 м, прыжки в высоту, в длину с места, запрыгивание на разные предметы и соскоки с. Упражнения с гантелями, с партнером на сопротивление – около 40 мин. Тренировка заканчивается «боем с тенью» (1–2 раунда) и упражнениями на расслабление.

XIII. Контрольные занятия. 6 часов.

Тема 13.1. Аттестация на соответствие требованиям синей полосы.

Теоретическая часть: Знакомство с требованиями определенного уровня сложности «5 гып- зеленый пояс с синей полоской».

Практическая часть: Физическая подготовка (количество отжиманий - 45, количество приседаний - 65, поднятие туловища лежа на спине -50), гибкость (шпагат-продольный поперечный показать), техническая подготовка туль «Юль-Гок», спарринговая техника свободный спарринг. Аттестация- Клубные соревнования «Сдача нормативов на пояса».

Тема 13.2. Аттестация на соответствие требованиям синего пояса.

Теоретическая часть: Знакомство с требованиями определенного уровня сложности «4 гып - синий пояс »

Практическая часть: Физическая подготовка (количество отжиманий-55, количество приседаний-75, поднятие туловища лежа на спине-50), гибкость, (шпагат-продольный поперечный показать), техническая подготовка туль «Вон-хё», спарринговая техника – свободный спарринг.

Тема 13. 3. Аттестация на соответствие требованиям синего пояса.

Теоретическая часть: Знакомство с требованиями определенного уровня сложности: «4 гып - синий пояс».

Практическая часть: Физическая подготовка, гибкость, техническая подготовка, спарринговая техника.

Аттестация по завершении освоения программы. Сдача контрольных нормативов по тхэквондо. Сдача зачетов. Онлайн-занятие (платформа ZOOM)

XIV. Итоговое занятие. 2 часа.

Итоговое занятие по образовательной программе дополнительного образования детей по изучению тхэквон-до. Анкетирование учащихся. Анализ результатов достижений учащегося по образовательной программе. Техника безопасности.

XV. Летние профилактические (обще оздоровительные), сборы тренировочные сборы. 40 часов (8 часов+ 32 часа)

Профилактические, сборы для тхэквондистов которые проводятся в подготовительный период к соревнованиям. Учебно- тренировочные сборы проходят для желающих и являются этапом подготовки к соревнованиям. К сборам допускаются все учащиеся, независимо от степени подготовленности, не имеющие медицинские противопоказания.

Содержание занятий в условиях обще оздоровительных профилактических лагерных сборов «Фортуна» для одаренных детей.

1. Тренировки в условиях летнего оздоровительного лагеря. Использование факторов оздоровления: сосновый лес, озеро, песчаный пляж, «Тропа здоровья». Оздоровительные процедуры в профилактории.
2. Техническая подготовка индивидуально: отработка ударов руками на разных стойках, совершенствование навыка движения руками банде чируги, баро чируги.

3. Техническая подготовка в парах: отработка ударов руками на разных стойках, совершенствование навыка движения руками банде чируги, баро чируги.
4. Отработка ударов ногами индивидуально: в разных стойках : ап чаги, йоп чаги, далио чаги, нерио чаги, банде далио чаги, горо чаги, банде йоп чаги, двет чаги, тымио ап чаги, тымио йоп чаги.
5. Отработка ударов ногами в парах: в разных стойках: ап чаги, йоп чаги, далио чаги, нерио чаги, банде далио чаги, горо чаги, банде йоп чаги, двет чаги, тымио ап чаги, тымио йоп чаги.
6. Отработка блоков защиты индивидуально и в парах: сонкаль наджундэ маки, ан Пальмок Каундэ маки, Ан маки и Бакаат Маки, Каудндэ макки, Санкаль Дэби макки
7. Совершенствование навыков: отработка тули в комплексном движении «бой с тенью»: Саджи Чируги, Саджу Макки, Чон-Джи, Дан- Гун, До –сан, Вон-ХеЮль –Гок, Чун-гун.
8. Отработка специальных физических навыков обучающихся с помощью «тропы здоровья»: бег с препятствиями на два километра - утренняя разминка, тренировка выносливости и скоростных навыков (по пересеченной местности).

Планируемые результаты освоения программы

Знать:

- базовые термины и понятия;
- требования трех уровней сложности по физической подготовке, гибкости, технической подготовке, спарринговой технике;
- базовые тули и комплексные движения тхэквон-до;
- технику ведения боя, технику спарринга;
- правила техники безопасности;

Уметь:

- технически правильно выполнять базовые тули и комплексные движения тхэквон-до;
- выполнять нормативы на пояса: «10 гып», «9 гып», «8 гып» 7 гып», «6 гып» 5 гып – зеленый пояс с синей полоской , «4 гып», «3 гып», «2 гып» уровня сложности;
- владеть навыком применять полученные знания и умениями в практической самостоятельной деятельности и 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 обязательен нагрудный бандаж). На полу в зале имеется специальное покрытие – татами.

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, видео-уроки. При проведении занятий используется мультимедийное оборудование, ноутбук, DVD проигрыватель. Для проведения воспитательных мероприятий используются актовый зал Дома детского творчества №15.

2.2.Формы аттестации (контроля)

С целью выявления уровня усвоения учащимися разделов программы проводится контроль в различных формах: опрос пройденного материала сдача контрольных нормативов и зачёта; выполнение упражнения по частям; турниры; самостоятельная работа тестирование, анкетирование, контрольные задания, защита проектов.

С целью выявления уровня усвоения учащимися общеразвивающей программы проводятся аттестация. Промежуточная аттестация и аттестация по завершении освоения программы проводятся в форме: сдача контрольных нормативов на пояс, тестирование, соревнования, зачет, спарринги.

Диагностика учащихся. Промежуточная аттестация.

Аттестация по завершении освоения программы

На первом занятии проводится диагностика учащихся. Цель: определение уровня развития детей, их способностей, выявление запроса, их интересов, и диагностика комплекса стартовых возможностей учащихся, мониторинг физического развития учащегося.

В течение года проводится текущий контроль с целью определения степени усвоения учащимися учебного материала, определение результатов обучения. В середине года и в конце первого года обучения проводится промежуточная аттестация с целью выявления уровня усвоения программы учащимися в форме: письменных работ, опроса, тестов, зачетов, тестовых заданий, самостоятельной работы, защиты творческих работ, проектов и сдачи нормативов на пояс.

Аттестация по завершении реализации программы проводится по курсу программы с целью выявления уровня освоения учащимися программного материала

По результатам анализа данных мониторинга, промежуточной диагностики и форм контроля педагог совместно с учащимся рассматривает возможность освоения того или иного уровня программы, перехода на другой, более высокий уровень обучения, где ему предстоит овладение спецификой работы и практической деятельностью следующего уровня. Оценивание результатов происходит по критериям, разработанным по разным уровням сложности:

Уровень «А» (воспроизведение и описание)

предусматривает знание фактического материала, умение правильно использовать специальные термины и понятия в практической деятельности. На уровне «А» проверяется знание материала, соответствующему обязательному минимуму содержания и уровню воспроизведения учебной информации конкретных модулей программы: Модуль 1. Теоретический аспект занятий тэквон-до Модуль 2. Специальная физическая подготовка Мо-

дуль 3. Здоровьесбережение. Модуль 4. Духовно-нравственное воспитание основы личности.

Уровень предусматривает применение знаний в практической деятельности. Допускаются ошибки и неточности, исходя из понимания, что формальные комплексы изучаются и отрабатываются спортсменом в течение всей жизни и из совершенствование во многом зависит от уровня усвоения и развития общефизических и специальных умений и навыков.

Уровень «В» (интеллектуальный уровень) - оценивает и диагностирует умения синтезировать, анализировать, обобщать, сопоставлять, классифицировать фактический и теоретический материал, сравнивать два и более явления, формулировать конкретные выводы, устанавливать причинно-следственные связи.

На уровне «В» проверяется умение оперировать полученными знаниями на основе мыслительных операций: устанавливать соответствия между понятиями и явлениями, располагать последовательно события, обосновывать свое мнение. Углубление знаний и умений по разделам программы 1. Теоретический аспект занятий тэквон-до Модуль 2. Специальная физическая подготовка Модуль 3. Здоровьесбережение. Модуль 5. Спарринговая техника

Уровень «С» (творческий уровень)- предусматривает знание фактического материала, умение правильно применять и умело использовать специальные термины и понятия в практической деятельности, выполнение оценивает и диагностирует умения интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения, вывести интеллектуальным путем новое знание, не данное в готовом виде. На уровне «С» проверяется умение излагать собственные мысли в различной форме (письменной или устной), умение оперировать полученными знаниями на основе сложных мыслительных операций.

Задания уровня «В» и «С» определяют диагностику сформированности умений учебно-познавательной компетенции учащихся. Модуль 1. Теоретический аспект занятий тэквон-до Модуль 2. Специальная физическая подготовка Модуль 3. Здоровьесбережение. Модуль 4. Духовно-нравственное воспитание основы личности. Модуль 5. Спарринговая техника.

Особенно характерен творческий уровень во время изощрения техники и тактики современного боя, овладения спарринговой техникой. Модуль 5. Спарринговая техника- является приоритетным в обучении и именно от его освоения, и широкого применения знаний в практике соревнований на Чемпионатах и Первенствах различного уровня зависит результативность усвоения программы учащимся..

Входная и промежуточная диагностика предусматривают заполнение педагогом карт результативности уровня освоения образовательной программы, что позволяет определить уровень, на котором учащемуся будет комфортно осваивать образовательную программу.

Оценка результатов проводится в баллах:

- 1 балл – выполнено правильно менее двух заданий из 10;
- 2 балла – выполнено правильно 3–4 задания из 10;
- 3 балла – выполнено правильно 5–6 заданий из 10;
- 4 балла – выполнено правильно 7–8 заданий из 10;
- 5 баллов – выполнено правильно 9–10 заданий из 10.

Система оценки складывается на основе:

- 0–2 балла – низкий уровень освоения программы;

- 3 балла – средний уровень освоения программы;
4–5 баллов – высокий уровень освоения программы.

При организации аттестация учащихся и проверки уровня освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по тхэквон-до используются различные формы: педагогическое наблюдение, опрос, открытые занятия, работа по карточкам, дидактические игры, тест, тестовые задания, зачет, соревнования, турниры, сдача контрольных нормативов на пояс по уровням сложности. Текущий контроль проводится по темам и разделам программы.

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;
5 гып – зеленый пояс с синей полоской;
4 гып - синий пояс;
3 гып – синий пояс с красной полоской;
2 гып – красный пояс;
1 гып – красный пояс с черной полоской

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.

Соревнования «Сдача нормативов на пояс» «10 гып - белый пояс»; «9 гып- белый пояс с желтой полоской»; «8 гып - желтый пояс».

Аттестация учащихся I года.

Соревнования «Сдача нормативов на пояс». Уровень сложности «10 гып - белый 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- 15	Саджу Чируги	-
3	Подвижность позвоночного столба (мостик)	Поднимание туловища лежа на спине -20	Саджу Макки	-
4	Подвижность в коленных суставах	Количество приседаний -30		-

Аттестация на соответствие требованиям белого пояса с желтой полосой

Соревнования «Сдача нормативов на пояса»

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

п/п	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»

п/п	Гибкость	Физическая подготовка	Техническая подготовка	Спаринговая
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.

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»,спаринговая 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 – трех шаговый 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, поднятие 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»

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)	Подниманиетуловища лежа на спине -35	Туль «Чон-Джи»	
4	Подвижность в коленных суставах	Количество приседаний -45	Туль «Дан-Гун»	

Аттестация на соответствие требованиям «зеленый пояс»

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)	Подниманиетуловища лежа на спине -40	Саджу макки	
4	Подвижность в коленных суставах	Количество приседаний -50	Туль «Чон-Джи»	

Аттестация на соответствие требованиям «зеленый пояс с синей полоской»

Соревнования «Сдача нормативов на пояса».

Уровень сложности «5 гып – зеленый пояс с синей 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 приседаний – 45	Саджу Чируги	Двух шаговый спарринг
3	Подвижность позвоночного столба (мостик)	Поднимание туловища лежа на спине – 50	Саджу макки	
4	Подвижность в коленных суставах	Количество приседаний -60	Туль «Чон-Джи»	
5			Туль «Дан-Гун»	
6			Туль «До-Сан»	Одношаговый спарринг
7			Туль «Вон-хё»	Полусвободный спарринг
8			Туль «Юль-Гок»	Свободный спарринг

Содержание аттестации учащихся III год обучения.

Содержание: Аттестация на соответствие требованиям синий пояс.

- Аттестация учащихся по темам третьего года обучения.
- Аттестация на соответствие требованиям синего пояса. Знакомство с требованиями определенного уровня сложности «4 гып - синий пояс»: физическая подготовка (количество отжиманий-55, количество приседаний-75, поднимание туловища лежа на спине-50), гибкость, (шпагат-продольный поперечный показать), техническая подготовка туль «Вон-хё», спарринговая техника – свободный спарринг.
- Аттестация на соответствие требованиям синего пояса. Знакомство с требованиями уровня сложности «4 гып - синий пояс»: физическая подготовка, гибкость, техническая подготовка, спарринговая техника.

Аттестация на соответствие требованиям синий пояс

Клубные соревнования «Сдача нормативов на пояса».

Уровень сложности «4 гып – синий пояс»

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 приседаний – 55	Саджу Чируги	Двух шаговый спарринг
3	Подвижность позвоночного столба (мостик)	Поднимание туловища лежа на спине – 65	Саджу макки	
4	Подвижность в коленных суставах	Количество приседаний -70	Туль «Чон-Джи»	

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

Мониторинг результатов реализации программы.

п/п	Виды мониторинга.	Формы и способы определения результативности.
1.	Педагогический мониторинг	<ul style="list-style-type: none"> – контрольные задания и тесты; – диагностика личностного роста и продвижения; – анкетирование; – отзывы; – ведение журнала учета; – введение оценочной системы.
2.	Мониторинг образовательной деятельности учащихся.	<ul style="list-style-type: none"> – самооценка учащихся; – ведение Дневника тхэквондиста; – оформление индивидуального образовательного маршрута; – оформление фотоотчётов и видео отчетов; – защита портфолио.
3.	Методы отслеживания (диагностики) успешности овладения учащимися содержания программы.	<ul style="list-style-type: none"> – педагогическое наблюдение, педагогический анализ результатов анкетирования, тестирования, зачётов, взаимозачётов, опросов, выполнения учащимися диагностических заданий, участия в соревнованиях, турнирах, чемпионатах, защиты проектов, решения задач поискового характера, активности обучающихся на занятиях и т.п.

Система мониторинга.

1. Диагностика учащихся. Анкетирование. Вступительные тесты на стартовый этап 1-го года обучения по тхэквон - до (ИТФ).
2. Рубежный контроль. Дневника тхэквондиста.
3. Промежуточная диагностика. Дневника тхэквондиста.
 - Содержание аттестации учащихся I год обучения. Соревнования «Сдача нормативов на пояса»
 - Уровень сложности «10 гып - белый пояс».
 - Уровень сложности «9 гып - белый пояс с желтой полосой».
 - Уровень сложности «8 гып – желтый пояс».
 - Тест начинающего тхэквондиста, 1 год обучения, стартовый уровень
 - Тест начинающего тхэквондиста, 1 год обучения, базовый уровень.
 - Тест начинающего тхэквондиста, 1 год обучения, продвинутый уровень.
 - Содержание аттестации учащихся II год обучения. Соревнования «Сдача нормативов на пояса».

Уровень сложности «7 гып – желтый пояс с зеленой полоской»

Уровень сложности «6 гып – зеленый пояс»

Уровень сложности «5 гып – зеленый пояс с синей полоской. Защита портфолио.

- Тест, II год обучения, стартовый уровень
- Тест, II год обучения, базовый уровень.
- Тест, II год обучения, продвинутый уровень.
- Содержание аттестации учащихся III год обучения. Соревнования «Сдача нормативов на пояса».

Уровень сложности «4 гып – синий пояс». Защита портфолио.

- Тест III год обучения, стартовый уровень
- Тест III год обучения, базовый уровень.
- Тест III год обучения, продвинутый уровень.

4. Аттестация по завершении освоения программы. Дневника техвондиста. Защита портфолио

Характеристика деятельности по освоению предметного содержания образовательной программы (по уровням)

Уровни сложности	Стартовый	Базовый	Продвинутый
Способ выполнения деятельности	репродуктивный	продуктивный	творческий
Способ выполнения деятельности	Информационно-познавательный. Воспроизведение знаний и их применение в привычной ситуации, работа по образцу, с подсказкой, по алгоритму, вспомогательные вопросы, прямые или косвенные, указания по выполнению задания; частичное выполнение.	Операционно - деятельностный. Применение знаний в измененной или новой, незнакомой ситуации, по памяти, по аналогии, осуществление более сложных мыслительных действий.	Исследовательская деятельность: нестандартные задания, поисково-исследовательская деятельность, узкая специализация.
Основные предметные умения и компетенции учащегося	Овладение умениями по различным видам деятельности в рамках программы стартового уровня. Освоение основ общефизической строевой и начальной военной подготовки, пешего ту-	Умение самостоятельно выявлять и использовать информацию с целью удовлетворения потребностей, имеющих образовательное и практическое значение. Умения оперировать знаниями, извлекать их из	Креативность в выполнении практических и творческих заданий. Выполнение заданий, применив нестандартный подход, комбинируя различные способы выполнения. Организация поисково-

	<p>ризма, социального проектирования, технологии творческого портфолио.</p> <p>Овладение умением применять полученные знания при выполнении самостоятельной работы</p>	<p>различных источников, применять их в новой ситуации: работа на сайтах федераций тхэквон-до ИТФ России, Республики Татарстан, просмотр боев и изучение спарринговой техники ведущих мировых спортсмен, подготовка демонстрационных роликов по поэтапному выполнению технических комплексов. Овладение умениями организации социально значимой деятельности мероприятий: проведение акций с целью пропаганды здорового образа жизни, организации клубных соревнований.</p>	<p>исследовательской деятельности, переработка информации, полученной из различных источников. Овладение умениями организации социально значимой деятельности и мероприятий: проведение акций с целью пропаганды здорового образа жизни, организации клубных соревнований.</p>
Деятельность учащегося	<p>Актуализация знаний. Воспроизведение знаний и способов действий по образцам, алгоритмам.</p> <p>Применение знаний и умений в привычной ситуации.</p>	<p>Восприятие знаний и осознание проблемы. Внимание к последовательности и контролю над степенью реализации задуманного. Прогнозирование очередных шагов практической деятельности. Самостоятельное выполнение определенных задач, поставленных педагогом. Самостоятельная работа в рамках индивидуального образовательного маршрута.</p>	<p>Самостоятельная разработка и выполнение творческих проектов: умения выполнить и оформить творческие и социальные проекты, организовать работу в группе по реализации проекта, презентовать проект. Самоконтроль в процессе выполнения и самопроверка его результатов. Самостоятельная работа в рамках индивидуального образовательного маршрута.</p>
Деятельность педагога	<p>Составление и предъявление заданий, упражнений на воспроизведение знаний и способов практической деятельности.</p> <p>Разработка алгоритмов действий учащихся.</p>	<p>Постановка проблемы и ее поэтапная реализация. Разработка совместно с учащимися и их родителями индивидуальных образовательных маршрутов их корректировка и развитие по мере реали-</p>	<p>Составление заданий познавательного характера. Создание условий для выявления, реализации и осмысления познавательного интереса, образовательной мотивации, построение</p>

	<p>Разработка методических рекомендаций по самостоятельной работе по развитию ОФП</p> <p>Руководство и контроль за выполнением.</p> <p>Разработка совместно с учащимися и их родителями индивидуальных образовательных маршрутов.</p>	<p>зации.</p>	<p>и реализации индивидуальных образовательных маршрутов.</p> <p>Разработка совместно с учащимися и их родителями индивидуальных образовательных маршрутов, их творческое продолжение, развитие в сторону специализации и усложнения поставленных задач.</p>
--	---	---------------	--

Рубежный контроль.

Каждый ребенок, обучаясь по программе, имеет право на доступ к обучению на любом уровне программы: стартовом, базовом и продвинутом. По результатам стартовой диагностики, которая проводится в начале обучения, определяется уровень, на котором учащийся будет обучаться по программе.

Вне зависимости от того на каком уровне находится учащийся изначально, он имеет возможность перехода на следующий уровень программы. С целью перехода учащихся с одного уровня на другой программой предусмотрено проведение рубежного контроля. Произведя самооценку готовности к переходу на следующий уровень, учащийся имеет право самостоятельно запросить проведение рубежного контроля.

Рубежный контроль включает в себя выявление теоретических знаний учащегося по дополнительной программе и практических умений и навыков, предусмотренных программой, умение самостоятельно применять знания при выполнении заданий различного уровня.

Оценка образовательных результатов учащихся по образовательной программе носит вариативный характер, предусматривает дифференциацию типов заданий в соответствии с уровнями: стартовым, базовым и продвинутым.

Рубежный контроль организуется педагогом в течение учебного года по запросам учащихся и не является аттестационным промежуточным или текущим контролем по определенным темам и разделам программы.

Алгоритм самоанализа и самооценки.	
1.	<p style="text-align: center;">Стартовый уровень. Алгоритм самоанализа и самооценки.</p> <p>Узнал _____</p> <p>Понял _____</p> <p>Научился _____</p> <p>Лучше всего на занятиях у меня получалось _____</p> <p>Основные трудности были. _____</p> <p>Могу _____</p> <p>Применяю _____</p> <p>Участвовал в соревнованиях и Чемпионатах _____ уровня.</p>

	Сам себе желаю _____ Демонстрация применения полученных знаний и умений в практике _____ Выполнение нормативов _____
2.	Базовый уровень. Алгоритм самоанализа и самооценки. Узнал _____ Понял _____ Научился _____ Лучше всего на занятиях у меня получалось _____ Основные трудности были. _____ Могу _____ Применяю _____ У меня произошли изменения - в знаниях по программе _____ - в умении чувствовать и ощущать _____ - в моих творческих способностях _____ Участвовал в соревнованиях и Чемпионатах _____ уровня. Мой самый большой успех – это _____ Сам себе желаю _____ Демонстрация применения полученных знаний и умений в практике _____ Выполнение нормативов _____
3.	Продвинутый уровень. Алгоритм самоанализа и самооценки. Узнал _____ Понял _____ Научился _____ Лучше всего на занятиях у меня получалось _____ Основные трудности были. _____ Могу _____ Я получил знания _____ У меня теперь получается _____ У меня осталась трудность в _____ Применяю _____ Участвовал в соревнованиях и Чемпионатах _____ уровня. Мое самое большое дело при изучении дисциплины – это _____ Демонстрация применения полученных знаний и умений в практике _____ Выполнение нормативов _____

Результаты рубежного контроля предоставляются лично каждому учащемуся сразу же после выполнения контроля и свидетельствуют о продвижении каждого конкретного учащегося по уровням освоения программы

Литература

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. Киричёк. — Ростов н/Д: Феникс, 2012. — 800 с.: ил. — (Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте).
5. Криволапова Н.А. , Войткевич Н.Н. Психолого-педагогическое сопровождение развития одаренных детей в образовательных учреждениях различного типа. / Криволапова Н.А. , Войткевич Н.Н. Институт повышения квалификации работников образования Курганской области- Курган , 2010- 56 с.
6. Криволапова Н.А. , Войткевич Н.Н. Проектирование образовательного процесса на основе индивидуальных образовательных программ. / Криволапова Н.А. , Войткевич Н.Н. Институт развития образования и социальных технологий- Курган , 2014- 52 с.
7. Генерал Цой Хон Хи, полная энциклопедия по тхэквон-до в 15 томах 1991г.

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. Боротко Н.М. Диагностическая деятельность педагога/ Н.М.Боротко.-Издательский центр «Академия»,2006,-288с.
3. Бирюков А.В. Тхэквондо: Эффективная боевая система нападения и защиты. – М.: РИПОЛ классик, 2004. – 192 с.
4. Вопросы тактической подготовки в тхэквон-до ИТФ: сб. науч. ст. РГАФК – М., 2000. – С. 74–83.
5. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: ФиС, 1980
6. Родионов А.В. Влияние психических факторов на спортивный результат. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 112 с.
7. Родионов А.В. Психология спортивного поединка. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 128 с.
8. Ким С.Х. Растяжка, сила, ловкость в боевой практике/Серия «Мастера боевых искусств». – Ростов н/Д: «Феникс», 2003. – 192 с.
9. Константин Гил, Ким Чур Хван. Искусство тхэквон-до. Три ступени. Ступень 1. К голубому поясу. – М.: 1991 – 176с.
10. Лекции Центра организационно-методического обеспечения физического воспитания Московского департамента образования. Лекторы - Цилфидис Л.К., Грибачева М.А.
11. Лях В.И., Зданевич А.А. Программы общеобразовательных учреждений. Комплекса-

- ная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. М., 2004 – 128с.
12. 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.
 13. 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.
 14. Шубский А. Тхэквон-до WTF. Пумзе. – М.: Изд-во Эксмо, 2002. – 208 с.
 15. Тактика ведения спарринга в тхэквон-до ИТФ: сб.науч.ст. РГАФК. – М., 2000. – 107 с.
 16. Тхэквон-до. Правила соревнований. – М., 2005.
 17. Тхэквон-до (ВТФ). Авторская учебная программа для муниципальных образовательных учреждений дополнительного образования детей города Мурманска и Мурманской области. – М., 2004.
 18. Чой 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.
 19. Чой Хонг Хи. Энциклопедия тхэквон-_до. – М.: Международные отношения, 1991.– 765 с.
 20. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., М.: Издательский центр «Академия», 2001 – 408 с.

Информационные ресурсы

1. «Добрая дорога к здоровью» авторская программа дополнительного образования по тхэквон-до (дисциплина ГТФ) - <http://www.gtf-ufo.ru/program/>
2. Энциклопедия тхэквон-до в 15 томах - <http://www.taekwon-do.ru/content/news/4222/>
3. Информационный портал СПОРТСПРАВКА - <http://www.sportspravka.com/main.mhtml?Part=334&PubID=5083>
4. Тхэквон-до. Теория и методика. Том.1. Спортивное единоборство (fb2)- <http://lib.rus.ec/b/167731/read>
5. История зарождения корейского боевого искусства - тхэквон-до. <http://osoznanie.org/1326-istoriya-zarozhdeniya-koreyskogo-boevogo-iskusstva-thekvondo.html>
6. Программно-методическое обеспечение физического воспитания студентов ВУЗов на основе оздоровительного потенциала тхэквондо – часть 2 - <http://www.pandia.ru/383260/>
7. Последовательность поясов и их значение <http://www.v8mag.ru/section312/subsection258/article1642.php>
8. Аттестационные нормативы всероссийской федерации тхэквон-до ИТФ- <http://www.v8mag.ru/section310/subsection272/article2316.php>
9. Википедия, свободная энциклопедию, <http://ru.wikipedia.org/wiki/Тхэквондо>
Техника Тхэквон-до - http://stas-sporttaekwondo.blogspot.com/p/blog-page_1872.html
Лучшие бои. Олимпийское тхэквон-до. - http://stas-sporttaekwondo.blogspot.com/p/blog-page_3420.html
10. Сайт Федерации тхэквон-до ИТФ РТ: www.itf-tatarstan.ru, ИТФ РФ: www.itf-russia

Описание общей методики работы

Изучение программного материала по тхэквондо проводится в форме теоретических, практических занятий. Теоретическая часть проводится в форме лекций и бесед с демонстрацией наглядных пособий, показом учебных фильмов. Беседы проводятся по вопросам личной гигиены, строению и функциям человеческого организма, о врачебном контроле, первой медицинской помощи.

При проведении занятий и участии в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные в России требования по врачебному контролю, предупреждению травм, соревнований, спортивного оборудования, инвентаря.

Исходя из психофизиологических особенностей школьного возраста используются следующие методы:

- практический - основные строевые упражнения на месте и в движении, комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений;
- инструктивно-репродуктивный - судейство на внутренних соревнованиях коллектива, выполнение роли судьи при участниках;
- наблюдения – показ учебных фильмов;
- контроль и самоконтроль – субъективные данные самоконтроля, самочувствие, настроение, характер сна, аппетит, работоспособность, потоотделение. Показания и противопоказания к занятиям тхэквондо. Значение закаливания для профилактики заболеваний и улучшения спортивных показателей.
- методы стимулирования и мотивации – психологический климат, межличностные отношения в группе. Регуляция взаимоотношений с другими членами группы. Участие в Всероссийских соревнованиях.

Программой предусмотрены такие формы работы, как:

- фронтальная-комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений;
- групповая- коомкомплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений;
- индивидуальная – судейство на внутренних соревнованиях коллектива. выполнение роли судьи при участниках.
- парная – комплекс упражнений по общей физической подготовке, а также по обучению передвижениям;
- игровая – подвижные игры на ловкость, быстроту, выносливость, эстафеты с бегом, прыжками, расстановкой и собиранием предметов.

На занятиях педагог применяет комплекс разнообразных педагогических методов:

- словесный метод - играет важную роль в развитии умственной деятельности обучающихся;
- метод иллюстративной наглядности - не должно быть пассивное созерцание обучающимся предложенного для освоения материала, педагогу необходимо выяснить, понятно ли обучающимся увиденное, понравилось или нет и почему, либо разобраться в увиденном;
- концентрический метод - педагог, по мере усвоения определенных движений, упражнений, вновь возвращается к ним, но уже используя все более сложные упражнения и задания;
- метод показа - предполагает, что прежде, чем приступить к разучиванию нового, материала, педагог предваряет его своим точным показом; в демонстрации педагога движение выглядит в законченном виде, и обучающиеся сразу видят конкретное выполнение движений, техники, что будит воображение;
- музыкальное сопровождение, как методический прием - умелый подход к правильному подбору музыкального материала для проведения аутотренинга во время динамических пауз, при подготовке к соревнованиям спортсмена с первых занятий исключает

формальный подход обучающихся занятиям (правильно выбранная музыка несет в себе все те эмоции, которые затем обучающиеся проявляют в соревнованиях, турнирах, поединках);

- импровизационный метод - данный метод помогает обучающемуся постепенно раскрепоститься, обрести внутреннюю и внешнюю свободу и уверенность в выполнении движений, при подготовке к соревнованиям, поединкам, турнирам;
- игровой метод - в процессе игровых действий у обучающихся формируются волевые качества, приобретается опыт поведения и ориентировки, совершенствуются физические, двигательные умения и навыки;

При организации учебного процесса используются различные современные образовательные технологии:

- здоровьесберегающие технологии;
- медико-гигиенические технологии;
- оздоровительные технологии;
- технология обучения и воспитания культуры здоровья;
- технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности.

На занятиях осуществляется разнообразные виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья учащихся:

- технологии сохранения и стимулирования здоровья (пауза, отдых, релаксация после динамических нагрузок),
- технологии обучения здоровому образу жизни (в обязательном порядке проводится инструктаж обучающихся по вопросам техники безопасности и профилактики травматизма на учебно-тренировочных занятиях тхэквондо).
- игровые технологии.

Информационные технологии:

- поиск информации в Интернете, библиотеке -как самостоятельная работа обучающихся;
- использование информационного материала педагогом в процессе объяснения новой темы занятия.
- демонстрация презентаций, которые направлены на ознакомление учащихся с интересными фактами и событиями по темам занятий ;просмотр видеоуроков.

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

Раздел программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Материально – техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
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.
Теоретиче-	Лекции,	Объяснительно-	Карточки, иллю-	Лапы, пер-	Самостоя-

ский аспект занятий тхэквон-до	семинары, учебное занятие, практическое занятие, ролевая игра	иллюстративный: показ действий способов и приемов, схем, самостоятельная работа, методы закрепления материала	страции, таблицы, плакаты, схемы. Учебные презентации «Основы тхэквон-до»	чатки, макивара	тельная творческая работа
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, видеомангнитофон, 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 www.itf-tatarstan.ru , www.itf-russia.ru Дидактическая игра «Лото».	Магнитофон, CD диски, ноутбук, интернет	Опрос, работа по карточкам, тестовое задание, дидактическая игра, самостоятельная работа
Духовно-нравственные основы культуры личности	Игровая программа, курсная 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 http://stas-sporttaekwondo.blogspot.ru/p/blog-page_3420.html 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 тхэквондо	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
Практи-	Учебное	объяснительно-	Видео-уроки	Гимнастиче-	Опрос, работа

ческие занятия: техническая подготовка	занятие, практическое занятие	иллюстративный показ действий способов и приемов схем, практическая работа, самостоятельная работа, методы закрепления материала	«Тхэквон-до образ жизни» Карточки, схемы основных стоек, схемы базовых передвижений.	ские коврики, DVD диск, DVD проигрыватель	по карточкам, тест, дидактическая игра, самостоятельная работа
Основы анатомии человека	Учебное занятие, практическое занятие	Самостоятельная работа, практическая работа, методы закрепления материала, методы проверки и оценки знаний, умений и навыков учащихся.	Карточки кости, мышцы, иллюстрации стоек, дидактическая игра «Угадай-ка»,	Магнитофон, видеомагнитофон, CD диски, DVD диск, коврики, видеозапись	Опрос, работа по карточкам, тестовое задание, дидактическая игра, самостоятельная работа
Формирование здорового образа жизни	Учебное занятие, практическое занятие	Объяснительно-иллюстративный: показ действий способов и приемов, схем, практическая работа, самостоятельная работа, методы закрепления материала	Информационные ресурсы сайты www.itf-tatarstan.ru , www.itf-russia.ru	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, практическая работа, самостоятельная работа, методы закрепления материала	Дидактические карточки	Гимнастические коврики, магнитофон, CD диски, ноутбук	Педагогическое наблюдение, рефлексия совместной деятельности
Подвижные игры	Игры спортивные, народные игры, ди-	работа в группах.	Презентация «Алкоголь, табакокурение, наркотики»	Мультимедийное оборудование, мяч, скакалка, гимна-	Педагогическое наблюдение, рефлексия совместной деятельности

	дактические игры			стические коврики, магнитофон, CD диски	
Занятия спарринговые	Учебное занятие, практическое занятие	Практическая, самостоятельная работа, работа в группах, работа в парах, учебный турнир.	Информационные ресурсы сайты Лучшие бои http://stas-sporttaekwondo.blogspot.ru/p/blog-page_3420.html 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
III год обучения

Раздел программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Материально – техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
Общезначительная физическая подготовка обучающихся	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
Специальная физическая подготовка обучающихся	Учебное занятие, практическое занятие	объяснительно-иллюстративный показ действий способов и приемов, схем, самостоятельная	Видео-уроки «Тхэквон-до образ жизни» Карточки, схемы основных стоек, схемы базовых	Гимнастические коврики, DVD диск, DVD проигрыватель	Опрос, работа по карточкам, тест, дидактическая игра, самостоятельная работа

		работа, методы закрепления материала	передвижений.		
Теоретический аспект занятий ТХЭКВОН-ДО	Учебное занятие, практическое занятие	Самостоятельная работа, практическая работа, методы закрепления материала, методы проверки и оценки знаний, умений и навыков учащихся.	Карточки кости, мышцы, иллюстрации стоек, дидактическая игра «Угадай-ка».	Магнитофон, видеомаягнитофон, CD диски, DVD диск, коврики, видеозапись	Опрос, работа по карточкам, тестовое задание, дидактическая игра, самостоятельная работа
Практические занятия	Учебное занятие, практическое занятие	Объяснительно-иллюстративный: показ действий способов и приемов, схем, практическая работа, самостоятельная работа, методы закрепления материала	Информационные ресурсы сайты www.itf-tatarstan.ru , www.itf-russia.ru	Магнитофон, CD диски, ноутбук, интернет	Опрос, работа по карточкам, тестовое задание, дидактическая игра, самостоятельная работа
Основы физиологии человека	Игровая программа, конкурсная программа, викторина	Объяснительно-иллюстративный: показ действий способов и приемов, схем, практическая работа, самостоятельная работа, методы закрепления материала	Дидактические карточки	Гимнастические коврики, магнитофон, CD диски, ноутбук	Педагогическое наблюдение, рефлексия совместной деятельности
Здоровье сбережение	Игры спортивные, народные игры, дидактические игры	работа в группах.	Презентация «Алкоголь, табакокурение, наркотики»	Мультимедийное оборудование, мяч, скакалка, гимнастические коврики.	Педагогическое наблюдение, рефлексия совместной деятельности
Духовно нравственные основы культуры личности	Учебное занятие, практическое занятие	Практическая, самостоятельная работа, работа в группах, работа в парах, учебный	Информационные ресурсы сайты Лучшие бои http://stas-sporttaekwondo.blog	Интернет ноутбук	Опрос, работа по карточкам, фиксирование результатов в дневник юного

сти		турнир.	gspot.ru/p/blog-page_3420.html Иллюстрации спарринговой техники.		спортсмена.
Аттестация по завершении реализации программы	Тестовое задание, групповой тест,	Самостоятельная практическая работа, самооценка, оценка.	Тестовые задания Портфолио учащихся.	Мультимедийное обрудование	Тестовое задание, тест,

Оценочные материалы. Таблица контрольных заданий
(с необходимым комплектом материалов и критериями оценивания)

№ п/п	Название оценочного средства	Краткая характеристика	Необходимое наличие материалов по оценочному средству в фонде	Критерии оценивания (примеры описания)	Возможность формирования компетенции на каждом этапе		
					Нач. (знания)	Продв. (навыки)	Заверш. (умения)
1.	Репродуктивные задачи и задания	Задачи и задания репродуктивного уровня, позволяющие оценивать и диагностировать знание фактического материала (базовые понятия, алгоритмы, факты) и умение правильно использовать специальные термины и понятия в рамках определенного модуля дисциплины.	Набор репродуктивных задач и заданий	<p>Правильное решение задачи, подробная аргументация своего решение, знание теоретических аспектов решения, ответы на дополнительные вопросы по теме занятия - оцениваются в пять баллов.</p> <p>Правильное решение задачи, достаточная аргументация своего решение, хорошее знание теоретических аспектов решения, частичные ответы на дополнительные вопросы по теме занятия - оцениваются в четыре балла.</p> <p>Частично правильное решение задачи, недостаточная аргументация своего решение, определённое знание теоретических аспектов решения, частичные ответы на дополнительные вопросы по теме занятия - оцениваются в три балла.</p> <p>Неправильное решение задачи, отсутствие необходимых знание теоретических аспектов решения - оцениваются в два балла.</p> <p>Например: задачи и задания репродуктивного</p>	+		

				уровня связанные с формированием базовых понятий по модулям программы: Теоретический аспект занятий тэквон-до. Общефизическая и специальная физическая подготовка			
2.	Тест	Система стандартизированных заданий, позволяющая измерить уровень знаний и умений обучающегося.	Фонд тестовых заданий	Количественные показатели нормативов, их средние значения для разных возрастов. Нормативы сдачи норм ГТО по пяти показателям.	+		
3.	Опрос	Средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенной теме,	Темы и вопросы для обсуждения.	При оценке ответа учащегося надо руководствоваться следующими критериями, и учитывать: полноту и правильность ответа и степень осознанности, понимания изученного; Отметка "5" ставится, если учащийся : 1) полно излагает изученный материал, даёт правильное определение понятий; 2) обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; Отметка "4" ставится, если учащийся даёт ответ, удовлетворяющий но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочёта в последовательности и языковом оформлении излагаемого. Отметка "3" ставится, если учащийся обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но:	+		

				<p>1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;</p> <p>2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;</p> <p>Отметка "2" ставится, если учащийся обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил и неуверенно излагает материал..</p>			
4.	Разноуровневые задачи и задания	<p>а) задачи позволяющие оценивать и диагностировать умения синтезировать, анализировать, обобщать фактический и теоретический материал;</p> <p>б) творческого уровня, позволяющие оценивать и диагностировать умения, аргументировать собственную точку зрения</p>	Комплект разноуровневых задач и заданий	<p>За правильное решение задач 2-го уровня ставится оценка «5», при этом учащийся показывает повышенный уровень в овладении материалом. Если в ходе решения задач 2-го уровня учащимся допущены несколько недочетов или сделана одна грубая ошибка, то ставится оценка «4». Если допущены 2 ошибки, из перечисленных выше, либо при решении допущено 2 ошибки то ставится оценка «3». Если допущены 3 и более ошибок, из перечисленных выше, либо правильно выполнено только одно задание, то ставится оценка «2».</p>		+	+
5.	Творческое задание	Задание, имеющее нестандартное решение и позволяющее диагностировать умения, интегрировать	Темы групповых и/или индивидуальных творческих заданий	Критерии I оценки творческого задания: творческий подход, авторская концепция сценария, соответствие реалиям, четкое и правильное отражение заданных аспектов эстетическая привлекательность отчетного материала		+	+

		знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения. Может выполняться в индивидуальном порядке или группой обучающихся.		ла. Критерии II оценки творческого задания (в баллах): <u>Творчество:</u> Работа и форма её представления является авторской, интересной - 10. В работе есть элементы творчества, отдельные «находки», «изюминки» - 5. Обычная, стандартная работа - 0 <u>Самостоятельность:</u> Вся работа выполнена самостоятельно в главном - 10. Автор работы получил одну-две консультации учителя – 5. Работа была проверена преподавателем заранее, сделаны существенные изменения в содержании – 0. <u>Присутствие авторской оригинальности:</u> Уникальная работа. Содержится большое число оригинальных, изобретательных примеров - 10 В работе присутствуют авторские находки - 5 Стандартная работа, не содержит авторской индивидуальности – 0			
6.	Реферат	Самостоятельная письменная аналитическая работа, выполняемая на основе преобразования документальной информации, раскрывающая суть изучаемой темы; представляет собой	Темы рефератов	Изложенное понимание реферата как целостного авторского текста определяет критерии его оценки: <u>новизна</u> текста; <u>обоснованность</u> выбора источника; <u>степень раскрытия</u> сущности вопроса; <u>соблюдения требований</u> к оформлению. Оценка 5 ставится , если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её акту-		+	+

		<p>краткое изложение содержания книги, научной работы, результатов изучения научной проблемы. Реферат отражает различные точки зрения на исследуемый вопрос, в том числе точку зрения самого автора.</p>		<p>альность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.</p> <p>Оценка 4 – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.</p> <p>Оценка 3 – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.</p> <p>Оценка 2 – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.</p> <p>Оценка 1 – реферат выпускником не представлен.</p>			
7.	Портфолио	Целевая подборка работующихся, раскрывающая его индивидуальные образова-	Структура портфолио	<p><u>Самый высокий уровень</u> – портфолио характеризуется всесторонностью в отражении всех категорий материалов и высоким уровнем по всем критериям оценки. Содержание порт-</p>		+	+

		тельные достижения		<p>фолио свидетельствует о больших приложенных усилиях и прогрессе учащегося, высоком уровне самооценки, творческом отношении к предмету. В содержании и оформлении портфолио ярко проявляются оригинальность и творчество.</p> <p><u>Высокий уровень</u> – в портфолио представлены материалы достижений учащегося, но могут отсутствовать некоторые элементы из остальных категорий. Может быть недостаточно выражена оригинальность и творчество в содержании и отсутствовать творчество в оформлении.</p> <p><u>Средний уровень</u> – в портфолио полностью представлена работа и достижения учащегося по техвон-до. Могут отсутствовать материалы из остальных категорий и творчество в оформлении.</p> <p><u>Слабый уровень</u> – портфолио, по которому трудно сформировать представление о процессе работы и достижениях учащегося. Как правило, в нем представлены отрывочные сведения из различных категорий, отдельные незаконченные работы и т. д.</p>			
--	--	--------------------	--	--	--	--	--

Организация разноуровневого обучения на основе индивидуального образовательного маршрута

Признавая право каждого учащегося быть индивидуальностью, современное дополнительное образование детей и взрослых обязано обеспечить каждому учащемуся возможность идти своим путем в процессе обучения. Решение этой проблемы во многом зависит от определения приоритетов в выборе форм и способов осуществления разноуровневости в обучении и индивидуализации обучения.

Это необходимо, так как:

- растет число учащихся, которые в связи с отклонениями в своем развитии или здоровье не могут обучаться по обычным образовательным программам, и нуждается в коррективке;
- некоторые учащиеся хотят выбрать для себя более удобные для них схемы овладения новыми знаниями, умениями, тестирование достижений;
- увеличивается разрыв между индивидуальной подготовкой учащихся одного возраста, педагогу все сложнее ориентироваться на «среднего» учащегося;
- запросы у учащихся достаточно разнообразны, что продиктовано – мнением родителей, навязано СМИ и ТВ, почерпнуто с фитнес – программ и различных клубов, причем есть учащиеся, которые свой запрос неспособны озвучить, чувствуют его интуитивно или хотят «что-нибудь этакое» попробовать.

Процесс обучения можно рассмотреть с двух точек зрения, во –первых – процесс обучения становится разноуровневым и индивидуальным; во-вторых- производится учет запроса и индивидуальных особенностей каждого учащегося. В образовательную деятельность мы ввели понятия «индивидуальная образовательная программа», «индивидуальный образовательный маршрут», «индивидуальная образовательная траектория».

Индивидуальная образовательная программа - это совокупность учебных предметов и курсов выбранных для освоения учащимися на основе собственных образовательных потребностей с учетом образовательных запросов и познавательных возможностей учащихся.

Индивидуальный образовательный маршрут – это программа действий учащегося на некотором отрезке его обучения. Маршрут может быть намечен для отдельной часто, раздела, модуля, предмета(И.П. Подласый) Он предполагает учет образовательных запросов, склонностей, личных и профессиональных интересов, способностей и возможностей учащихся. Индивидуальный образовательный маршрут определяет программу конкретных действий учащихся.

Индивидуальная образовательная траектория-это результат реализации личностного потенциала ребенка в образовании через осуществление соответствующих видов деятельности (А.В.Хуторской).

Ценность индивидуального образовательного маршрута состоит в том, что оно позволяет каждому на основе оперативно регулируемой самооценки обеспечить выявление и формирование творческой индивидуальности, формирование и развитие ценностных ориентаций, собственных взглядов, убеждений и технологий деятельности.

Требования к индивидуальному образовательному маршруту.

Структура индивидуального образовательного маршрута включает в себя следующие компоненты: целевой; содержательный; технологичный; диагностичный организационно-педагогический. Порядок формирования индивидуального образовательного маршрута. Индивидуальные образовательные маршруты учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей разноуровневой программе «Алмаз» разрабатываются педагогом дополнительного с участием учащихся и их родителей (законных представителей).

1. Индивидуальный образовательный маршрут разрабатывается для отдельного учащего или группы учащихся на этапе обучения на основе учебного плана образовательной программы «Алмаз».
2. Основаниями для объединения обучающихся в учебные группы являются совпадения их выбора по содержанию, месту, срокам и другим условиям изучения углубленного модуля дополнительной общеразвивающей разноуровневой программы.
3. При построении индивидуального маршрута используется модульный принцип, предусматривающий различные варианты сочетания содержания учебного материала и подбор специальных упражнений, рассчитанных на уровень физических способностей, мотивации к обучению углубленного материала.
4. Индивидуальный маршрут составляется на один учебный год, либо на иной срок, указанный в заявлении обучающегося или его родителей (законных представителей) об обучении по индивидуальному маршруту.
5. При реализации индивидуального образовательного маршрута используются различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение.
6. Индивидуальные маршруты разрабатываются в соответствии со спецификой и возможностями учащегося и условиями реализации программы.
7. Учащиеся обязаны выполнять индивидуальный маршрут, в том числе посещать предусмотренные индивидуальным маршрутом учебные занятия и мастер-классы.
8. Порядок перевода обучающихся на индивидуальный образовательный маршрут учащегося проводится по решению педагога, на основании заявления родителей, при согласовании с заместителем директора по воспитательной работе.
9. Ознакомление родителей (законных представителей) детей с настоящим Положением, в том числе через информационные системы общего пользования, осуществляется при приеме детей в Дом детского творчества №15.
10. Перевод на обучение по индивидуальному образовательному маршруту осуществляется: учащихся от 6 до 15 лет по заявлению родителей (законных представителей) обучающегося; учащихся 16-17 лет по личному заявлению.
11. В заявлении должен быть указан срок, на который учащемуся предоставляется индивидуальный учебный план, а также могут содержаться пожелания обучающегося или его родителей (законных представителей) по индивидуализации содержания дополнительной общеразвивающей разноуровневой программы.
12. Заявление о переводе на обучение по индивидуальному учебному плану принимаются до 1 мая. Перевод на обучение по индивидуальному образовательному маршруту оформляется приказом директора Дома детского творчества №15.

13. Применение структуры индивидуального образовательного маршрута особенно актуальны в условиях оздоровительной профильной смены «Фортуна» для одаренных детей МАУДО «Дом детского творчества №15.
14. Обучающиеся должны иметь медицинскую справку о состоянии здоровья.
15. Каждый обучающийся должен заниматься в специальной спортивной форме «добок».
16. Занятия проводятся на базе спортивных залов общеобразовательных школ, а так же на природе пересеченных местностей.

Индивидуальный образовательный маршрут «Базовые движения тули»
учащегося 1 года обучения, Волков Руслан, 8 лет.

Цель: углубление теоретических знаний и умений учащегося в области общефизической и специальной физической подготовки. Выполнение общефизических нормативов согласно требованиям программы.

Проблема: недостаточность физического развития для полноценного занятия тхэквон-до. Ослабленный организм ребенка. Часто болеющий учащийся острыми респираторными заболеваниями (ОРВИ, ангина, фаникулярная ангина, бронхит,).

Сроки реализации ИОМ: год

Количество часов: 72 часа

Содержание модулей: Стартовая и итоговая диагностика. Дыхательные и оздоровительные упражнения. Общая и специальная физическая подготовка. Учебные и свободные поединки с минимальной нагрузкой.

Консультации для родителей: открытое занятие для родителей, определение в домашних условиях для занятий по решению проблемы.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, анализ практических занятий, Элементарный самоанализ на основе Дневника юного техквандиста.

Предполагаемые результаты:

1. Соответствие физического состояния учащегося для занятий техквон-до в основной группе программы «Алмаз».
2. Соответствие нормативов поставленным целям.
3. Знания системы дыхательных упражнений.
4. Разработка собственного комплекса дыхательных и физических упражнений, согласно проблемному подходу.

Подписи:

Учащегося _____

Педагога дополнительного образования _____

Родителей _____

Зам. директора по УВР _____

Модули маршрута / тема	Реком. количество часов	Практикум	Уровень сложности	Рекомендуемая литература	Сроки выполнения	Формы отчета
Диагностика учащегося физического состояния на основе индивидуальной карты	4 часа	Знакомство с диагностикой и развитие умения диагностирования собственного физического состояния	Средний	1. Индивидуальная карта учащегося. 2. Инструкция по сдаче норм и нормативов ОФ	Октябрь	1. Наблюдение за выполнением индивидуальной карты развития 2. Контрольная проверка результатов ОФ 3. Определение физических способностей учащихся. 4. Заполнение дневника юного тхэквондиста 5. Выявление образовательного запроса
Дыхательные упражнения как основа навыка правильного дыхания.	6 часов	Знакомство с системами дыхания	Средний	1. Методические рекомендации к выполнению упражнений по ОФП	Ноябрь	1. Самоконтроль 2. Заполнение дневника юного тхэквондиста
Оздоровительные упражнения, дыхательные и другие методы оздоровительного характера	12 часов	Самостоятельная работа. Тренировочные	Низкий	1. Подвижные игры 2. Оздоровительные тренировочные упражнения в системе тхэквон-до.	Ноябрь-декабрь	1. Реферат «Система дыхания в тхэквон - до».
Общая и специальная физическая подготовка	24 часа	Тренировочные и специальные упражнения.	Средний	1. Методические рекомендации к выполнению упражнений по ОФП. 2. Специальная физическая подготовка	Декабрь-январь-февраль	1. Заполнение дневника юного тхэквондиста 2. Индивидуальная беседа
Тактическая и техническая подготовка: владение телом.	16 часов	Самостоятельная работа. Техническая подготовка по ме-	Высокий	1. Методика общей и физической подготовки. 2. Тактическая подготовка 3. Техническая подготовка 4. Индивидуальные консультации	Март-апрель	1. Фотоотчет. 2. Видеоролики с занятий.

Учебные и свободные поединки с минимальной нагрузкой; совместные тренировки	6 часов	Учебные и свободные поединки	Высокий	1. Учебные видеоролики поединков. 2. Видео поединки с Чемпионатов мира и России 3. Чемпионаты Каспия	Апрель	1. Заполнение дневника юного тхэквондиста 2. Анализ совместной деятельности. 3. Чемпионаты Каспия
Сдача нормативов. Анализ работы по ИОМ.	4 часа	Сдача нормативов. Определение динамики.	Средний	1. Нормативы аттестации по тхэквон-до (ИТФ) 10-7 гып	Май	1. Заполнение дневника юного тхэквондиста. 2. Рефлексия совместной деятельности

Дневник учащегося 1 года обучения, Волков Руслан, 8 лет
Показатели физического развития

	<i>Учебные группы, год обучения</i>	<i>Дата обследования</i>	<i>Рост (см)</i>	<i>Масса тела (кг)</i>	<i>Сила сгибателей кисти (кг)</i>	<i>ЖЕЛ (мл)</i>	<i>Заключение врача</i>
Первый год обучения	Исходные данные при зачислении в объединение	04.09.2017	131	31	8	1400	Здоров
	Данные на конец учебного года	23.05.2018	137	34	10	1440	Здоров
	Наличие динамики их изменений		6	3	2	40	
Второй год обучения	Данные на начало учебного года						
	Данные на конец учебного года						
	Наличие динамики их изменений						
Третий год обучения	Данные на начало учебного года						

Данные на конец учебного года						
Наличие динамики изменений						

Выводы: Улучшилось физическое развитие, функциональные возможности организма, принял участие в первенстве клуба, сдал нормативы общефизической технической подготовки.

Сдача нормативов на пояса. Уровень сложности «9 гыш- 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»	



INTERNATIONAL TAEKWON-DO FEDERATION
Certificate


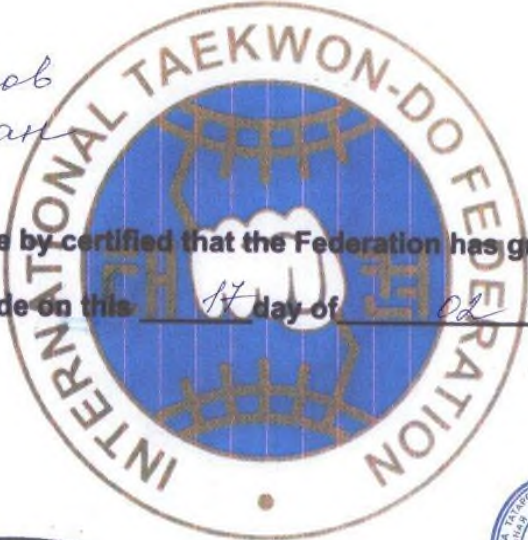
No. 747
Name Волков Руслан

You are here by certified that the Federation has granted you a
8 Grade on this 17 day of Oct 2018

Chang Ung
CHANG UNG - President

№ 1673 태권도
화니스 카지예브

Khaziev F.
VI dan - Instructor



Присвоение 8 гып и вручение сертификата и желтого пояса по тхеквон-до Волкову Руслану, 8 лет.

Индивидуальный образовательный маршрут «Основы самообороны»

учащейся 2 года обучения Лагуза Маргарита, 12 лет

Цель: совершенствование теоретических знаний и умений учащегося в области тхэквон-до, формирование навыков ведения боя, самозащиты и поведения в экстремальных ситуациях.

Проблема: Ребенок с признаками одаренности в области физической культуры, высокая степень усвоения учебного материала, запрос на занятия по самообороне.

Сроки: реализации ИОМ: 5 месяцев.

Количество часов: 74 часа

Консультации для родителей, открытое занятие для родителей, определение в домашних условиях для занятий по решению проблемы.

Содержание модулей: Стартовая диагностика физического состояния на основе индивидуальной карты. Общая и специальная физическая подготовка. Основы самообороны. Учебные и свободные поединки. Самозащита и поведение в экстремальных ситуациях. Сдача нормативов. Анализ работы по ИОМ.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, анализ практических занятий, самоанализ на основе Дневника юного тхэквондиста.

Предполагаемые результаты:

1. Дневник тхэквондиста. Динамика личных показателей.
2. Сформирование навыков самообороны в экстремальных ситуациях.
3. Участие в Чемпионатах и Первенствах по тхэквон-до Республиканского и Всероссийского уровней
4. Портфолио ученика

Подписи:

Учащегося _____

Педагога дополнительного образования _____

Родителей _____

Зам. директора по УВР _____

Индивидуальный образовательный маршрут «Основы самообороны»

Модули маршрута / тема	Рекомендуемое количество	Практикум	Уровень сложности	Рекомендуемая литература	Сроки выполнения	Формы отчета
Диагностика физического состояния учащегося на основе индивидуальной карты	4 часа	1. Самостоятельная работа. 2. Разминка на свежем воздухе.	Низкий	1. Индивидуальная карта учащегося. 2. Инструкция по сдаче нормативов и нормативов ОФ 3. Бондарь Е.И. Физическая подготовка	Сентябрь	1. Наблюдение за заполнением индивидуальной карты развития 2. Контрольная проверка результатов тестов ОФ
Общая и специальная физическая подготовка	12 часов	1. Тренировочные и специальные упражнения.	Средний	1. Методические рекомендации к выполнению упражнений по ОФП.	Ноябрь	1. Фотоотчет. 2. Видеоролики с занятий. 3. Заполнение дневника
Основы самообороны	16 часов	1. Отработка кувырков, перекатов, падений с самостраховкой с партнером.	Высокий	1. Видео самоучитель по самообороне. 2. Захаров, Е. Н. Рукопашный бой: самоучитель / Е. Н. Захаров, А. В. Карасёв, А. А. Сафро-	Декабрь	1. Турниры. 2. Анализ физической подготовки
Учебные и свободные поединки	20 часов	1. Самостоятельная работа. 2. Тренировочные упражнения. 3. Учебные поединки	Средний	1. Учебные видеоролики поединков. 2. Видео поединки с Чемпионатов мира и России 3. Технология проб Кузнецов, А. С. Технико-	Январь-февраль	1. Кейс- задания 2. Чемпионаты и Первенства по тхэквон-до
Самозащита и поведение в экстремальных ситуациях	18 часов	1. Элементы борьбы 2. Позиции и перемещения 3. Уход с линии атаки противни-	Высокий	1. Учебные видеоролики поединков. 2. Видео поединки с Чемпионатов мира и России 3. Технология проб 4. Иванов С.А. Методика обу-	Март	1. Портфолио ученика 2. тестовые задания.

Сдача нормативов. Анализ работы по ИОМ.	4 часа	Сдача нормативов. Определение	Средний	1.Нормативы аттестации по тхэквон-до (ИТФ) 6-3 гып	Май	3. Заполнение дневника тхэквондиста. 4. Тестирование и анкетирование
--	--------	----------------------------------	---------	---	-----	---

Матрица разноуровневого обучения индивидуального образовательного маршрута «Основы самообороны».

УРОВНИ	КРИТЕРИИ	ФОРМЫ и МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ	ФОРМЫ и МЕТОДЫ РАБОТЫ	РЕЗУЛЬТАТЫ	МЕТОДИЧЕСКАЯ КОПИЛКА ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫХ ЗАДАНИЙ
Стартовый	Слабые физические данные Слабые волевые качества Слабое здоровье Отсутствие дисциплины Отсутствие навыков поведения в экстремальной ситуации	Собеседование Наблюдение Тестирование ОФП	Групповые Фронтальные Парные Словесные Наглядно-практические Тренировочные Состязания	Знание простых физических упражнений для разминки Стремление не быть поверженным оппонентом 50% пропусков по состоянию здоровья. Выполнение заданий во избежание наказания. Первичное представление о возможных вариантах поведения в	Подборка физических упражнений для разминки. Дыхательные упражнения. Подборка спортивных игр. Набор ситуаций самообороны.
Базовый	Среднеразвитые физические данные Среднеразвитые волевые качества Средние показатели здоровья Первичное принятие дисциплины Простейшие навыки поведения в экстремальной	Собеседование Наблюдение Тестирование ОФП Тактические задачи Поединки	Групповые Фронтальные Парные Словесные Наглядно-практические Тренировочные	Знание набора физических упражнений для разминки и укрепления мышц. Стремление уметь защититься 25% пропусков по состоянию здоровья. Выполнение заданий для улучшения своих физических показате-	Подборка физических упражнений для разминки. Подборка специальных физических упражнений. Дыхательные упражнения. Подборка спортивных игр.....

Продвинутый	<p>Высокие физические данные</p> <p>Развитые волевые качества</p> <p>Устойчивые показатели здоровья</p> <p>Понимание и следование дисциплине</p> <p>Навыки поведения в экстремальной ситуации</p>	<p>Собеседование</p> <p>Наблюдение</p> <p>Тестирование</p> <p>ОФП</p> <p>Тактические</p> <p>Задачи</p>	<p>Индивидуальные</p> <p>Парные</p> <p>Словесные</p> <p>Наглядно-практические</p> <p>Тренировочные</p> <p>Состязания</p> <p>Поединки</p>	<p>Владение основами техники выполнения общих и специальных физических упражнений.</p> <p>Устойчивая мотивация на укрепление физического здоровья.</p> <p>Сформированные навыки ведения боя, самозащиты и поведения в экстремальных ситуациях.</p> <p>Развитая самодисциплина и уровень культуры повседневного общения.</p> <p>Сформированные навыки ведения</p>	<p>Подборка физических упражнений для разминки.</p> <p>Подборка специальных физических упражнений.</p> <p>Дыхательные упражнения.</p> <p>Подборка спортивных игр.</p> <p>Набор ситуаций самообороны.</p>
--------------------	---	---	--	--	--

Дневник учащегося «Основы самообороны».

учащаяся 2 года обучения Лагуза Маргарита, 12 лет. Показатели физического развития

	<i>Учебные группы, год обучения</i>	<i>Дата обследования</i>	<i>Рост (см)</i>	<i>Масса тела (кг)</i>	<i>Сила сгибателей кисти (кг)</i>	<i>ЖЕЛ</i>	<i>Заключение врача</i>
Первый год обучения	Исходные данные при зачислении в объединение	03.09.2016	146	39	8	1400	Справка о допуске к занятиям.
	Данные на конец учебного года	24.05.2017	151	43	9	1460	Справка о допуске к занятиям.
	Наличие динамики их изменений		5	4	1	60	
год обу	Данные на начало учебного года	04.09.2017	151	43	10	1850	Справка о допуске к занятиям.

	Данные на конец учебного года	23.05.2018	151	45	12	1905	Справка о допуске к занятиям.
	Наличие динамики их изменений						
Третий год обучения	Данные на начало учебного года						
	Данные на конец учебного года						
	Наличие динамики их изменений						
Выводы: в процессе занятия ИМО улучшилось: сила кисти рук и ЖИЛ, улучшилась координация движений и участвовала и побеждала в муниципальном Первенстве города, клубных соревнованиях.Рекомендуется улучшить технику выполнения тулии.							

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»	

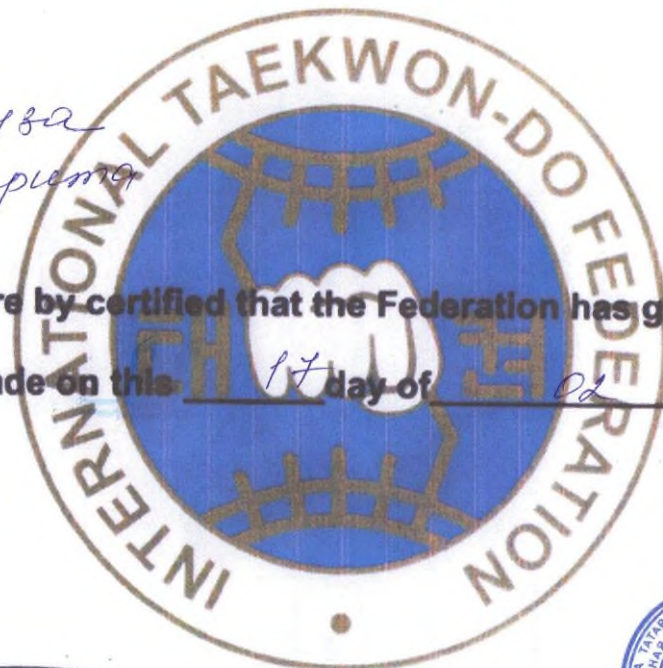
INTERNATIONAL TAEKWON-DO FEDERATION Certificate

No. 746

Name Лагуза
Маргарита

You are here by certified that the Federation has granted you a

6 Grade on this 17 day of 02 20 18



Chang Ung

CHANG UNG - President

№ 1673 태권도
화니스 카지에브

Khaziev F.
VI dan



Khaziev F.
- Instructor

Присвоенин 6 гып и вручен сертификат и зеленый пояс по тхеквон-до Лагуза Маргарите, 12 лет.

Индивидуальный образовательный маршрут «Технико-тактическая подготовка в спарринге»

учащегося 3 года обучения, Пуряева Руслана, 13 лет

Цель: Удовлетворение образовательных потребностей учащегося в совершенствовании теоретической и тактико-технической подготовки по тхэквон-до одаренного ребенка в условиях дополнительного образования.

Проблема: Одаренный ребенок в области физической культуры и спорта, высокая степень качества усвоения учебного материала, проявление выдающихся способностей в тхэквон-до».

Сроки: реализации ИОМ: 6 месяцев.

Количество часов: 74 часа

Консультации для родителей, открытое занятие для родителей, определение деятельности для дальнейшего совершенствования навыков в домашних условиях для занятий по решению проблемы.

Содержание модулей: Диагностика физического состояния на основе индивидуальной карты. Совершенствование основных тактических приемов в тхэквон-до. Последовательное повышение уровня освоения отдельных компонентов тактической подготовленности-контратакующие комбинации:

Совершенствование спарринговой техники. Учебные и свободные поединки. Анализ работы по ИОМ.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, анализ практических занятий, самоанализ на основе Дневника юного тхэквондиста.

Предполагаемые результаты:

1. Дневник тхэквондиста. Динамика личных показателей.
2. Совершенствование технико - тактической подготовки.
3. Повышение результативности участия в Чемпионатах и Первенствах по тхэквон-до Республиканского и Всероссийского уровней.
4. Портфолио учащегося.

Подписи:

Учащегося _____

Педагога дополнительного образования _____

Родителей _____

Зам. директора по УВР _____

Содержание индивидуального образовательного маршрута «Технико-тактическая подготовка в спарринге».

Модули маршрута/тема	Рекомендуемое количество часов	Практикум	Уровень сложности	Рекомендуемая литература	Сроки выполнения	Формы отчета
Диагностика физического состояния на основе индивидуальной карты	3 часа	1. Самостоятельная работа. 2. Разминка на свежем воздухе 3. Определение зоны ближайшего развития.	Низкий	1. Индивидуальная карта учащегося. 2. Инструкция по сдаче нормативов и нормативов ОФ	Сентябрь	1. Наблюдение за заполнением индивидуальной карты развития 2. Контрольная проверка результатов ОФ 3. Определение физической нагрузки для учащегося. 4. Заполнение дневника тхэквондиста 5. Выявление образовательного запроса.
Совершенствование основных тактических приемов в тхэквон-до	20 часов	1. Тренировочные и специальные упражнения. 2. Самостоятельная работа. 3. Отработка кувыркков, перекаатов, падений с самостраховкой и с партнером.	Высокий	1. Методические рекомендации к выполнению специальных упражнений. 2. Видео самоучитель по самообороне. 3. Захаров, Е. Н. Рукопашный бой: самоучитель / Е. Н. Захаров, А. В. Карасёв, А. А. Сафонов. М.: Культура и традиции, 1992. - 240 с	Ноябрь Декабрь	1. Фотоотчет. 2. Видеоролики с занятий. 3. Заполнение дневника тхэквондиста 4. Тест «Физическое развитие»

Последовательное повышение уровня освоения отдельных компонентов тактической подготовленности-контратакующие комбинации:	20 часов	1.Последовательное повышение уровня освоения компонентов тактической подготовленности - двухударные комбинации 2.Тренировочные упражнения. 3.Учебные поединки.	Высокий	1. Учебные видеоролики поединков. 2.Видео поединки с Чемпионатов мира и России. 3. Технология проб. 4. Кузнецов, А. С. Техникотактический анализ соревновательной деятельности юношей 12-14 лет в поединках по спортивному рукопашному бою . М.- 2002г., 246 5. Бом В. Тхэквон-до: Базовые приемы и техника боя:	Январь-февраль	1. Кейс- задания 2. Чемпионаты и Первенства по тхэквон-до. Турниры. 3. Анализ тактической подготовки. 4. Моделирование ситуаций боя с различными соперниками.
Совершенствование спарринговой техники. Учебные и свободные Поединки.	26 часов	Учебные поединки. Свободные поединки. Спарринги.	Высокий	1. Учебные видеоролики поединков. 2.Видео поединки с Чемпионатов мира и России. 3. Технология проб. 4. Иванов С.А. Методика обучения физической технике рукопашного боя: Автореф. Дис... канд.пед.наук. -М., 199	Март	1.Портфолио ученика 2. Тестовые задания.
Анализ работы по ИОМ.	2 часа	1.Сдача нормативов. 2.Определение динамики.	Средний	1.Нормативы аттестации по тхэквон-до (ИТФ) 6-3 гып	Май	1. Заполнение дневника тхэквондиста. 2. Тестирование и анкетирование; 3. Рефлексия совместной

Матрица разноуровневого обучения индивидуального образовательного маршрута
«Технико-тактическая подготовка в спарринге»

УРОВНИ	КРИТЕРИИ	ФОРМЫ и МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ	ФОРМЫ и МЕТОДЫ РАБОТЫ	РЕЗУЛЬТАТЫ	МЕТОДИЧЕСКАЯ КОПИЛКА ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫХ ЗАДАНИЙ
Стартовый	<p>Хорошие физические данные Сильные волевые качества Хорошее здоровье. Дисциплина зависит от проения Отсутствие навыков поведения в экстремальной ситуации.</p>	<p>Собеседование Наблюдение Тестирование СТУ</p>	<p>Групповые Фронтальные Парные Словесные Наглядно практические Тренировочные состязания</p>	<p>Знание специальных физических упражнений для разминки Стремление не быть поверженным оппонентом. 20% пропусков из-за настроения. Выполнение заданий под контролем педагога. Первичное представление о возможных вариантах поведения в экстремальных ситуациях спарринга</p>	<p>Подборка специальных физических упражнений для разминки Дыхательные упражнения. Набор учебных ситуаций</p>
Базовый	<p>Хорошие физические данные Среднеразвитые волевые качества Средние показатели здоровья Принятие дисциплины. Простейшие навыки поведения в условиях соревнований высокого уровня. Наличие проблем в технико-тактической подготовке.</p>	<p>Собеседование Наблюдение Тестирование СТУ Тактические задачи Стратегия поединков</p>	<p>Групповые Фронтальные Парные Словесные Наглядно практические Тренировочные</p>	<p>Знание набора физических упражнений для разминки и укрепления определенных групп мышц. Стремление уметь защититься 10% пропусков по состоянию здоровья Выполнение заданий для улучшения своих физических показателей</p>	<p>Подборка физических упражнений для разминки Подборка специальных физических упражнений Дыхательные упражнения Подборка спортивных игр Набор ситуаций самообороны</p>

Продвинутый	Высокие физические данные Развитые волевые качества Устойчивые показатели здоровья Понимание и следование дисциплине Навыки поведения на соревнованиях регионального уровня. Стильная мотивация на успех.	Собеседование Наблюдение Тестирование СТУ Тактические задачи Стратегии Поединков. Сильные стороны результативного боя.	Индивидуальные Парные Словесные Наглядно-практические Тренировочные состязания Поединки Спарринг	Владение основами техниками выполнения общих и специальных физических упражнений. Устойчивая мотивация на укрепление физического здоровья. Сформированные навыки ведения боя, самозащиты и поведения в экстремальных ситуациях Развитая самодисциплина и уровень культуры повседневного общения	Подборка физических упражнений для разминки Подборка специальных физических упражнений Дыхательные упражнения Подборка спортивных игр Набор ситуаций самообороны
-------------	--	---	---	---	--

Дневник учащегося 3 года обучения, Пуряева Руслана, 13 лет
«Технико-тактическая подготовка в спарринге» Показатели физического развития
Сдача нормативов на пояса. Уровень сложности «4 гып – синий пояс»

	<i>Учебные группы, год обучения</i>	<i>Дата обследования</i>	<i>Рост (см)</i>	<i>Масса тела (кг)</i>	<i>Сила сгибателей кисти (кг)</i>	<i>ЖЕЛ (мл)</i>	<i>Заключение врача</i>
Первый год обучения	Исходные данные при зачислении в объединение	05.09.2015	154	41	7	1950	
	Данные на конец учебного года	25.05.2016	161	43	9	1975	
	Наличие динамики их изменений		7	2	2	25	
Второй год обучения	Данные на начало учебного года	03.09.2016	161	43	10	2300	
	Данные на конец учебного года	24.05.2017	165	45	12	2400	
	Наличие динамики их изменений		4	2	2	100	
III год обучения	Данные на начало учебного года	04.09.2017	165	45	13	2500	

	Данные на конец учебного года	23.05.2018	167	46	15	2600	
	Наличие динамики их изменений		2	1	2	100	

Выводы: общефизические данные учащегося развиты оптимально, уровень владения техникой тулии высокий, уровень технико- тактической подготовки по спаррингу высокий.. Призер Первенства тхеквон-до Республики Татарстан, России, 2017, 2018 годы. Награжден на Первенстве тхеквон-до РТ Кубком, 2017 год.

	Гибкость	Физическая подготовка	Техническая подготовка	Спарринговая
1	Шпагат (продольный, поперечный)	Демонстрация выполнения	«Круг ученика»	Трех шаговый спарринг
2	Подвижность в плечевом суставе	Количество приседаний – 55	Саджу Чируги	Двух шаговый спарринг
3	Подвижность позвоночного столба (мостик)	Поднимание туловища лежа на спине – 65	Саджу макки Туль «Чон-Джи»	Трех шаговый спарринг
4	Подвижность в коленных суставах	Количество приседаний -70	Туль «До-Сан»	Плусвободный спарринг
5			Туль «Вон-хё»	Свободный спарринг
6			Туль «Юль-Гок»	
7			Туль «Чун-Гун»	



INTERNATIONAL TAEKWON-DO FEDERATION
Certificate


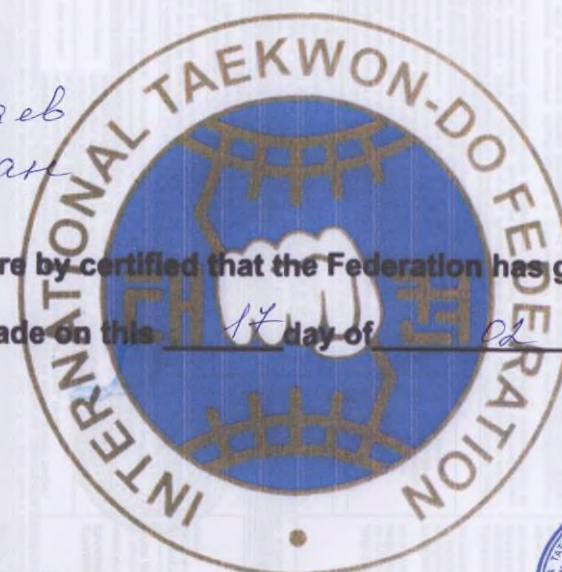
No. 745
Name Пуряев Руслан

You are hereby certified that the Federation has granted you a
4 Grade on this 17 day of Oct 2018

Chang Ung
CHANG UNG - President

№ 1673 태권도
화니스 카지예브

Khaziev F.
VI dan - Instructor



Присвоение 4гпш и вручение сертификата и синего пояса по тхеквон-до учащемуся 3 года обучения Пуряеву Руслану

