

02-07

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

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от «29» августа 2023 г.



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

Приказ № 105  
от «29» августа 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ГРАНИ АЛМАЗА»

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

*Автор-составитель:*  
Хазиев Алмаз Фанисович,  
педагог дополнительного образования

НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ 2018

## РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

### Информационная карта образовательной программы

<b>1</b>	<b>Образовательная организация</b>	<i>МАУДО города Набережные Челны «Дом детского творчества № 15»</i>
<b>2</b>	<b>Полное название программы</b>	<i>Дополнительная общеразвивающая программа по тхэквон-до «Грани алмаза»</i>
<b>3</b>	<b>Направленность программы</b>	<i>Физкультурно - спортивная</i>
<b>4</b>	<b>Сведения о разработчиках</b> Ф.И.О. должность, кв. категория	<i>Хазиев А.Ф., педагог дополнительного образования первой квалификационной категории</i>
<b>5</b>	<b>Сведения о программе</b>	
5.1	Срок реализации	<i>3 года: 1 год- 144часа, 2год -216 часов, 3 год- 216 часов</i>
5.2	Возраст учащихся	<i>7-14 лет</i>
5.3	Характеристика программы - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы - форма организации и содержания и учебного процесса	<i>дополнительная общеобразовательная программа общеразвивающая разноуровневая  модульная</i>
5.4	Цель программы	<i>Формирование у учащихся устойчивых знаний, умений и навыков по тхэквон-до и позитивного, ценностного отношения к здоровому образу жизни.</i>
5.5	Образовательные модули (в соответствии с уровнями сложности содержания и материала программы)	<i>Стартовый уровень предполагает минимальную сложность предлагаемого для освоения учащимися материала по тхэквон-до Базовый уровень предполагает освоение специализированных знаний, умение их самостоятельно применять и комбинировать при выполнении заданий</i>
<b>6</b>	<b>Формы и методы образовательной деятельности</b>	<i>Формы: практические, открытые занятия, учебно-тренировочные занятия, соревнования, зачет, беседа, чемпионат, презентация. Формы дистанционного обучения: мастер-классы, видеозанятия, тестирование на платформах, презентации. Методы: словесный, наглядный, практический, наблюдения, контроль и самоконтроль, инструктивно-репродуктивный, стимулирования и мотивации.</i>
<b>7</b>	<b>Формы мониторинга результативности</b>	<i>Тестирование, соревнования, сдача зачетов, сдача нормативов, педагогическое наблюдение, опрос, презентация, реферат. Дистанционные формы контроля: тестирование, онлайн-соревнование, онлайн-зачет, видеоконференция.</i>
<b>8</b>	<b>Результативность реализации программы</b>	<i>По окончании курса обучения, программа усвоена: Эффективный уровень 45% оптимальный уровень55% сохранность контингента:92% участие в соревнованиях, чемпионатах:100% наличие призеров и победителей:</i>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- международный уровень- 5%</li> <li>- всероссийский уровень-5 %,</li> <li>- республиканский уровень-36%,</li> <li>- муниципальный уровень-54%</li> <li>- приемственность в обучении-25%</li> </ul>
<b>9</b>	<b>Дата утверждения и последней корректировки программы</b>	<i>29 августа 2023 год</i>
<b>10</b>	<b>Рецензенты</b>	<p><i>Грачева С.Н., директор МАУДО «Дом детского творчества № 15».</i></p> <p><i>Шереметьева С.П., заместитель директора по УВР МАУДО «Дом детского творчества № 15».</i></p> <p><i>Агишев Р.Р., педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории МАУДО «Детско-юношеский центр №14» .</i></p>

## Оглавление

	<b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы</b>	
1	Информационная карта образовательной программы	2
2	Оглавление	4
3	Рецензия внешняя	5
4	Рецензия внутренняя (2 рецензии)	6-7
5	Сертификат	8
6	Пояснительная записка	9
7	Матрица образовательной программы	16
8	Учебно – тематический план 1 года обучения.	23
9	Учебно – тематический план 2 года обучения	24
10	Учебно – тематический план 3 года обучения	26
11	Содержание программы 1 года обучения	28
12	Содержание программы 2 года обучения	33
13	Содержание программы 3 года обучения	38
14	Планируемые результаты освоения программы	43
	<b>Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий</b>	
15	Организационно – педагогические условия реализации программы	43
16	Формы аттестации /контроля	44
17	Оценочные материалы	48
18	Требования к уровню усвоения программы	50
19	Список литературы	56
	<b>Приложение 1.</b>	
20	Описание общей методики работы	57
21	Методическое, дидактическое и материально-техническое обеспечение реализации программы 1 года обучения	58
22	Методическое, дидактическое и материально-техническое обеспечение реализации программы 2 года обучения	60
23	Методическое, дидактическое и материально-техническое обеспечение реализации программы 3 года обучения	63
	<b>Приложение 2</b>	
24	Календарный график 1 года обучения	
25	Календарный график 2 года обучения	
26	Календарный график 3 года обучения	
27	План воспитательной работы. Работа с родителями	

## Рецензия

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

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

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

В программе используются не только традиционные физические упражнения, технико – тактическое мастерство тэквон-до, но и знакомство с различными другими видами спорта РФ и РТ. В программе используются формы дистанционного обучения: интернет-платформы, сайты, мастер-классы, веб-занятия, тестирование на платформах, видео-лекции.

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

С целью выявления уровня усвоения программы проводится промежуточная и итоговая аттестации учащихся в форме сдачи зачетов, контрольных нормативов, спаррингов, турниров, чемпионатов.

Программа педагога дополнительного образования Хазиева А.Ф. соответствует «Методическим рекомендациям по проектированию и реализации общеобразовательных программ РЦВР».

Директор МАУДО «Дом детского творчества №15»



Грачева С.Н.

### Рецензия

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


Образовательная программа по тхэквон-до Хазиева А.Ф. 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 «Грани Алмаза» 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 владеет 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 «Грани Алмаза» педагога Хазиева А.Ф. соответствует «Методическим рекомендациям по проектированию современных дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ. Программа имеет высокий методический уровень.

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе  
МАУДО «Дом детского творчества №15»



С.П. Шереметьева

### Рецензия

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

Хазиева Алмаза Фанисовича

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

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

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

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

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

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

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

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

Агишев Р.Р.

## СЕРТИФИКАТ № 389

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

Данный сертификат дает право на реализацию дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Грани алмаза» МАУДО города Набережные Челны «Дом детского творчества №15» сроком до мая 2025 года.

Рецензенты:

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

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

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

Директор  
МАУДО «ДДТ № 15»

С.Н. Грачева

Заместитель директора по УВР  
МАУДО «ДДТ № 15»

С.П. Шереметьева

Методист  
МАУДО «ДДТ № 15»

О.Л. Бычкова



г. Набережные Челны  
2023 г.



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

- Указ Президента Российской Федерации от 08 ноября 2021 г. № 633 «Об утверждении Основ государственной политики в сфере стратегического планирования в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 09 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования», утвержденная Постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 года № 1642;
- Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Федеральный закон 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.);
- Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» в рамках Национального проекта «Образование», утверждённого Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 03 сентября 2018 г. №10;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства просвещения России от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 21 апреля 2023 г.);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 (ред. от 22.02.2023) «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»);
- 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;
- План работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022-2024 годы) в Республике Татарстан, утверждён заместителем Премьер-министра Республики Татарстан Л.Р. Фазлеевой 31.08.2022 года;
- Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Дом детского творчества №15»;

При проектировании и реализации программы также учтены методические рекомендации:

- Письмо Министерства просвещения России от 31 января 2022 года №ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);
- Письмо Министерства просвещения России от 30 декабря 2022 года № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»);
- Письмо ГБУ ДО «Республиканский центр внешкольной работы» № 2749/23 от 07.03.2023 года «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию и реализации современных дополнительных общеобразовательных программ (в том числе, адаптированных) в новой редакции» /сост. А.М. Зиновьев, Ю.Ю. Владимирова, Э.Г. Дёмина).

*Актуальность программы.* Тхэквондо - мужественный и увлекательный вид спорта, с каждым годом становится все более популярным в нашей стране и востребованным видом спорта среди детей и подростков. Программа по тхэквон-до

отвечает запросом детей и их родителей. В программе используются специальные и традиционные приемы, методы, педагогические технологии, электронное обучение с применением дистанционных технологий. Система разнообразных упражнений, используемых в обучении и тренировке, обеспечивает специальную тренированность учащегося и содействует его всестороннему физическому развитию, способствует самореализации. Достичь определенных высоких результатов по видам спорта и при сдаче нормативов ГТО, можно лишь на основе широкого массового развития физкультуры и спорта, когда к активной спортивной деятельности привлечено большинство учащихся, и каждый из них имеет возможность полностью проявить свои способности.

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

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

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

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

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

Задачи:

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

*Развивающая цель:*

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

Задачи:

- развитие физических качеств;
- развитие потребности в самостоятельном освоении окружающего мира;
- развитие умения работать дистанционного в команде и индивидуально;

- развитие умения самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность;
- развитие навыка использования социальных сетей в образовательных целях.

*Воспитательная цель:*

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

Задачи:

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

*Программой предусмотрено формирование следующих компетенций учащихся:*

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

Общекультурной компетенции. Знакомство детей с особенностями восточной национальной культуры.

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

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

*Адресат программы. Особенности возрастной группы.* Программа разработана с учетом психофизиологических особенностей детей 7-14 лет. Для детей младшего школьного возраста характерна острота и свежесть восприятия, любознательность, яркость воображения, неустойчивость внимания, детям трудно сосредоточиться на однообразной деятельности, отключение внимания спасает от переутомления, поэтому необходимо включение в занятие элемента игры. Дети легко утомляются, поэтому на занятиях используется чередование следующих методов: словесные (рассказ, беседа), наглядные методы, игровые (дидактические игры). Частая смена форм деятельности позволяет развивать основные характеристики познавательных, оздоровительных процессов, устойчивого внимания, памяти. Игры создают эмоциональную атмосферу доверия и отзывчивости, развивают творческое воображение.

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

*Объем программы.* Содержание программы составлено по годам обучения. Первый год обучения - 144 часа, второй и третий год обучения - 216 часов. Общее количество часов – 576 часов.

*Формы организации образовательного процесса. Виды занятий:* практические занятия, открытые занятия, учебно-тренировочные занятия, спарринги, соревнования, зачет, чемпионат, презентация. При реализации данной программы, предполагается использование дистанционных технологий с применением информационно-

телекоммуникационных сетей при опосредованном взаимодействии учащихся и педагога: оп-line тестирование, оп-line-зачет, видеозанятия, видеоконференции, облачные сервисы.

*Срок освоения программы.* Срок реализации программы три года.

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

*Планируемые результаты.*

*По окончании 1 года обучения учащиеся должны:*

Знать:

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

Уметь:

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

Иметь навык:

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

*Второй год обучения.*

Знать:

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

Уметь:

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

Иметь навык:

- навык самоконтроля;
- навык защиты от ударов в голову;

- защиты от ударов шагами назад;
- ведения боя против противника.

*Третий год обучения:*

Знать:

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

Уметь:

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

Иметь навык:

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

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

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

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

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

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

По итогам завершения обучения по образовательной программе, успешно прошедшим квалификационные испытания, освоившим программу на эффективном уровне и имеющим достижения на международном, всероссийском и республиканском уровне, выдается свидетельство. Удостоверение выдается выпускникам, освоившим

программу на оптимальном уровне, успешно сдавшим квалификационные испытания и участвующим в течение года в конкурсах и фестивалях городского уровня. Диплом выдается каждому учащемуся, прошедшему полный курс обучения по образовательной программе и усвоившему ее на базовом уровне.

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

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

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

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

- В программе запланировано проведение онлайн - занятий, видеозанятий, видео-мастер-классов, видеоконференций на платформах мессенджеров Skype, Zoom.

- Разработаны дистанционные задания по содержанию программы [https://edu.tatar.ru/upload/storage/org1522/files/КУГ,%20Грани%20Алмаза,%20педагог%20Хазиев%20А\\_Ф.pdf](https://edu.tatar.ru/upload/storage/org1522/files/КУГ,%20Грани%20Алмаза,%20педагог%20Хазиев%20А_Ф.pdf)

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



### Матрица дополнительной общеразвивающей программы

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

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

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

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

<p>познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.</p> <p>-Умение самостоятельно планировать пути достижения целей.</p> <p>-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.</p> <p>- Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;</p> <p>-Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в</p>	<p>спортсмена.</p> <p>Проблемные ситуации, портфолио учащегося; педагогическое наблюдение, анкетирование, педагогический анализ, фиксирование результатов в дневник юного спортсмена.</p>		<p>самоконтроля и самооценки.</p> <p>-Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности.</p>	
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

<p>учебной и познавательной деятельности.  - Умение взаимодействовать с Товарищами.  - Умение эффективно распределять и использовать время.  Организованность.  Общительность.  Самостоятельность.  Инициативность.</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 и познанию.  - Развитие морального сознания на основе личного выбора.</p>			<p>ЛИЧНОСТНЫЕ:  -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 недостатки, верить в успех.  - Сформированность внутренней позиции.  - Система ценностных отношений к себе, другим участникам образовательного процесса.  Развитая эмпатия.</p>	

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

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

№	Название раздела	Количество часов			Формы организации занятий	Форма аттестации/ контроля (в том числе дистанционные)	Дистанционные формы обучения
		Всего	Теория	Практика			
	Вводное занятие. Диагностика учащихся. Инструктаж по ТБ вводный, первичный по программе.	2	2	2	Беседа, Презентация	Игра «Веселые старты»	Видеозанятие по теме «Разминка» <a href="https://zvideox.net/watch/xHYaN4Rj_iU/thekvondo-itf-dlya-nachinayushtih-vvedenie-razminka">https://zvideox.net/watch/xHYaN4Rj_iU/thekvondo-itf-dlya-nachinayushtih-vvedenie-razminka</a>
1	Спорт в жизни человека	6	2	4	Беседа, практическое занятие	Опрос Тест «Спорт и человек» Рассылка контрольных заданий в группу WhatsApp	Видеоматериал по теме: «История тхэквондо» <a href="https://itf-russia.ru/istorija-thjekvondo-itf/">https://itf-russia.ru/istorija-thjekvondo-itf/</a>
2	Основы тхэквондо. Инструктаж по ТБ целевой, повторный.	24	10	12	Беседа, практическое занятие	Зачет Рассылка контрольных заданий в группу WhatsApp	Видеоматериал по теме «Обучающие тренировки по тхэквон-до» <a href="https://www.youtube.com/playlist?list=PLX_7hCJRu-I8vKLDsY9HxYM75hJaE3Bg3">https://www.youtube.com/playlist?list=PLX_7hCJRu-I8vKLDsY9HxYM75hJaE3Bg3</a>
3	Технико-тактическая подготовка. Повторный, целевой инструктаж по ТБ	12	4	8	Учебно-тренировочное занятие	Соревнования Онлайн-соревнование	Видеоматериал по теме: «Обучающие тренировки по тхэквондо» <a href="https://www.youtube.com/playlist?list=PLX_7hCJRu-I8vKLDsY9HxYM75hJaE3Bg3">https://www.youtube.com/playlist?list=PLX_7hCJRu-I8vKLDsY9HxYM75hJaE3Bg3</a>
4	Специальная физическая подготовка.	36	8	26	Практическое занятие	Зачет Рассылка заданий в группу WhatsApp	
5	Техника и тактика ведения боя. Повторный инструктаж	28	10	20	Учебно-тренировочное занятие	Зачет. Спарринги по тхэквондо. Рассылка заданий в	



	по ТБ					группы WhatsApp	
6	Спарринги по тхэквондо. Инструктаж по ТБ	24	10	14	Учебно-тренировочное занятие, практическое занятие	Спарринги по тхэквондо Рассылка заданий в группу WhatsApp	Видеозанятие «Первые спарринги» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ONDdwbQI8_M">https://www.youtube.com/watch?v=ONDdwbQI8_M</a>
7	Промежуточная аттестация учащихся.	4	2	2	Зачет.	Зачет. Сдача нормативов по СФП. Сдача на пояса.	Онлайн-занятие Платформа ZOOM Видеоконференция
8	Воспитательные мероприятия	6		6	Беседа, практическое занятие	Рассылка WhatsApp, на электронную почту	Челлендж «Я люблю спорт, я люблю тхэквондо»
9	Итоговое занятие. Целевой инструктаж по ТБ	2		2	Игровая программа		Онлайн-занятие Платформа ZOOM Видеоконференция
	Итого:	144	48	96			

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

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

3	Технико – тактическое мастерство	20	4	16	Учебно-тренировочное занятие	Соревнования Онлайн-соревнование	Видеоуроки по тхэквондо <a href="https://shamaninclub.ru/materials/">https://shamaninclub.ru/materials/</a>
4	Действия и передвижения тхэквондиста. Повторный инструктаж по ТБ	58	18	40	Практическое занятие. Учебно-тренировочное занятие.	Сдача контрольных нормативов по ОФП. Рассылка заданий в группу WhatsApp	Видеозанятие по теме: «Тренировки по тхэквондо» <a href="https://www.youtube.com/playlist?list=PLX_7hCJRu-I8vKLDsY9HxYM75hJaE3Bg3">https://www.youtube.com/playlist?list=PLX_7hCJRu-I8vKLDsY9HxYM75hJaE3Bg3</a>
5	Защита от ударов	12	4	8	Практическое занятие	Зачет. Соревнования. Рассылка заданий в группу WhatsApp	Видео-занятие по теме: «Тренировки по тхэквондо» <a href="https://shamaninclub.ru/materials/foot-kickings/">https://shamaninclub.ru/materials/foot-kickings/</a>
6	Техника и тактика ведения боя. Целевой инструктаж по ТБ	40	10	30	Практическое занятие. Учебно-тренировочное занятие	Зачет-сдача нормативов по технике и тактике боя. Рассылка заданий в группу WhatsApp	Видеозанятие по теме: «Тренировки по тхэквондо» <a href="https://shamaninclub.ru/materials/punches/">https://shamaninclub.ru/materials/punches/</a>
7	Судейская практика и спарринги	20	10	10	Практическое занятие	Сдача контрольных нормативов. Рассылка заданий в группу WhatsApp, на электронную почту	Видеоматериал по теме: «Судейство» <a href="https://tkd-system.ru/component/content/article.html?id=5:pravila-sorevnovanij">https://tkd-system.ru/component/content/article.html?id=5:pravila-sorevnovanij</a> Видеоматериал по теме: «Спарринг» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=olckKE0h0c0&amp;list=PLX_7hCJRu-I8vKLDsY9HxYM75hJaE3Bg3&amp;index=13">https://www.youtube.com/watch?v=olckKE0h0c0&amp;list=PLX_7hCJRu-I8vKLDsY9HxYM75hJaE3Bg3&amp;index=13</a>
8	Промежуточная аттестация учащихся.	4	2	2	Тест. Зачет. Соревнование	Зачет. Сдача нормативов по СФП. Сдача на пояса	Онлайн-занятие Платформа ZOOM Видеоконференция
	Итоговое занятие. Целевой инструктаж по ТБ	2	-	2	игровая программа		Онлайн-занятие Платформа ZOOM Видеоконференция.
	Итого:	216	66	150			

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

№	Содержание	Количество часов			Формы организации занятий	Форма аттестации	Дистанционные формы обучения
		Всего	Теория	Практика			
	Водное занятие. Диагностика учащихся. Инструктаж по ТБ	6	4	2	Беседа, Презентация	Опрос на тему: «Охрана здоровья»  Рассылка заданий в группу WhatsApp	Видеозанятие по теме «Тренировки по тхэквондо» <a href="https://zvideox.net/watch/id5G0VgXAJw/onlayn-trenirovka-thekvondo-cherez-veb-kameru-deny-1/">https://zvideox.net/watch/id5G0VgXAJw/onlayn-trenirovka-thekvondo-cherez-veb-kameru-deny-1/</a>
1	Спорт и здоровье	8	4	4	Беседа, практическое занятие	Работа по карточкам Рассылка заданий в группу WhatsApp	Видеозанятие по теме «Тренировка на развитие скоростно-силовой выносливости в тхэквондо» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=1xyV7VChi_Q">https://www.youtube.com/watch?v=1xyV7VChi_Q</a>
2	Тхэквондо в жизни человека. Инструктаж по ТБ	36	12	24	Беседа, практическое занятие	Практическая работа. Соревнования Рассылка заданий в группу WhatsApp, на электронную почту	Видеозанятие по теме: «Тренировки по тхэквондо» <a href="https://shamaninclub.ru/materials/">https://shamaninclub.ru/materials/</a>
3	Технико – тактическое мастерство	30	6	24	Учебно-тренировочное занятие Открытое занятие.	Зачет - сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП. Рассылка заданий в группу WhatsApp, на электронную почту	
4	Действия и передвижения тхэквондиста. Инструктаж по ТБ	54	14	40	Учебно-тренировочное занятие	Зачет. Соревнования Рассылка заданий в группу WhatsApp, на электронную почту	
5	Защита от	12	4	8	Практическое	Сдача	Видео-занятие по

	ударов				е занятие	нормативов по технике и тактике боя. Рассылка заданий в группу WhatsApp, на электронную почту	теме: «Тренировки по тхэквондо» <a href="https://shamaninclub.ru/materials/foot-kickings/">https://shamaninclub.ru/materials/foot-kickings/</a>
6	Техника и ведение спаррингов. Инструктаж по ТБ	50	8	42	Практическое занятие. Учебно-тренировочное занятие	Зачет. Спарринг. Рассылка заданий в группу WhatsApp, на электронную почту	Видеозанятие по теме: «Тренировки по тхэквондо» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=T7jbWXP5ds">https://www.youtube.com/watch?v=T7jbWXP5ds</a>
7	Судейская практика. Спарринги.	14	6	8	Практическое занятие	Соревнование Спарринг. Рассылка заданий в группу WhatsApp, на электронную почту	Видеоматериал по теме: «Судейские правила» <a href="https://www.tkdrus.ru/">https://www.tkdrus.ru/</a>
8	Аттестация по завершении освоения программы.	4	2	2	Тест. Зачет. Соревнование	Зачет. Сдача нормативов на пояса.	Онлайн-занятие Платформа ZOOM Видеоконференция
	Итоговое занятие. Целевой инструктаж по ТБ	2		2	Игровая программа		Онлайн-занятие Платформа ZOOM
	Итого:	216	60	156			

## Содержание программы 1 го года обучения

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

### Раздел 1. Спорт в жизни человека.

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

*Теория.* Ознакомление с историей возникновения культуры спорта.

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

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

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

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

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

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

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

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

### Раздел 2. Основы тхэквондо.

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

*Теория.* Знакомство с российской системой физического воспитания.

*Практика.* Проведение комплекса ОФП.

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

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

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

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

#### Тема 2.4. Планирование спортивных тренировок.

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

#### Тема 2.3. Достоянные качества спортсмена.

*Теория.* Изучение достойных качеств спортсмена.

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

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

[https://www.youtube.com/playlist?list=PLX\\_7hCJRu-I8vKLDsY9HxYM75hJaE3Bg3](https://www.youtube.com/playlist?list=PLX_7hCJRu-I8vKLDsY9HxYM75hJaE3Bg3)

### Раздел 3. Техничко – тактическое мастерство

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

*Теория.* Изучение действий нападения и обороны.

*Практика.* Закрепление действий нападения и обороны.

#### Тема 3.2. Атаки. Техника масоги.

*Теория.* Изучение техники масоги, атаки.

*Практика.* Закрепление техники масоги, атаки

#### Тема 3.3. Техника выполнения тулей.

*Теория.* Изучение техники выполнения тулей.

*Практика.* Закрепление техники тулей.

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

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

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

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

*Теория.* Изучение техники выполнения движений Йоп чаги.

*Практика.* Закрепление движений Йоп чаги.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Видеоматериал по теме: «Тренировки по тхэквондо»  
[https://www.youtube.com/playlist?list=PLX\\_7hCJRuI8vKLDsY9HxYM75hJaE3Bg3](https://www.youtube.com/playlist?list=PLX_7hCJRuI8vKLDsY9HxYM75hJaE3Bg3)

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

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

*Теория.* Изучение действий нападения и обороны

*Практика.* Выполнение действий нападения и обороны.

**Тема 4.2. Атаки против защит.**

*Теория.* Изучение техники атаки против защит.

*Практика.* Выполнение движений атаки против защит.

**Тема 4.3. Имитация атаки.**

*Теория.* Изучение техники имитации атаки.

*Практика.* Выполнение имитации атаки.

**Тема 4.4. Атака в защиту.**

*Теория.* Изучение техники атаки в защиту.

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

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

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

*Практика.* Выполнение приемов передвижений и лидирующие удары, боевые стойки. Приемы защиты противника. Моа соги. Моа чунби соги. Годжун соги. Губурё соги. Чон –

джи. Дап –Гун. До –Сан. Атака из «Степа». Атака на угрозы. Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке.

Проведение целевого инструктажа по ТБ. ТБ ИОТ 001, 002, 004, 015

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

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

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

*Практика.* Выполнение защиты от ударов подставками.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Видеоматериал по теме: «Тренировки по тхэквондо»  
[https://www.youtube.com/playlist?list=PLX\\_7hCJRu-I8vKLDsY9HxYM75hJaE3Bg3](https://www.youtube.com/playlist?list=PLX_7hCJRu-I8vKLDsY9HxYM75hJaE3Bg3)

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

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

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

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

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

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

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

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

*Теория.* Изучение волевых качеств спортсмена.

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

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

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

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

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

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

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

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

*Теория.* Изучение технички ведения боя против соперника в контратакующей манере. Техничка выполнения удара ногой Нэрой чаги.

*Практика.* Соревнование с соперниками в контратакующей манере. Техничка выполнения удара ногой Нэрой чаги.

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

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

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

### **Тема 6.8. Техничка ведения боя техничкой. Техничка туля Чон-Зи.**

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

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

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

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

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

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

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

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

Видеоматериал по теме: «Тренировки по тхэквондо»

[https://www.youtube.com/playlist?list=PLX\\_7hCJRu-I8vKLDsY9HxYM75hJaE3Bg3](https://www.youtube.com/playlist?list=PLX_7hCJRu-I8vKLDsY9HxYM75hJaE3Bg3)

## **Раздел 7. Спарринги по тхэквондо.**

### **Тема 7.1. Техничка выполнения блока Чуки макги.**

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

*Практика.* Закрепление технички выполнения блока Чуки макги.

### **Тема 7.2. Техничка выполнения тули Дан Гун.**

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

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

### **Тема 7.3 Техничка выполнения туля Дан Гун.**

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

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

### **Тема 7.4. Техничка выполнения удара ногой Ёпча циркуги.**

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



*Практика.* Совершенствование техники выполнения удара ногой Ёпча цируги.

#### **Тема 7.5. Техника Мао соги.**

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

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

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

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

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

#### **Тема 7.7. Спарринговая техника.**

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

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

Инструктаж по ТБ. Проведение целевого инструктажа по ТБ.

Видеозанятие по теме: «Первые спарринги»

[https://www.youtube.com/watch?v=0NDdwbQI8\\_M](https://www.youtube.com/watch?v=0NDdwbQI8_M)

### **Раздел 8. Аттестация учащихся.**

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

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

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

### **Итоговое занятие.**

Подведение итогов года. Награждение учащихся. Проведение игровой программы. Онлайн-занятие (платформа ZOOM)

## Содержание программы II года обучения

### **Вводное занятие.**

Знакомство с содержанием программы второго года обучения. Проведение повторного инструктажа по ТБ ИОТ 001, 002, 004, 015. Проведение диагностики учащихся. Сдача нормативов.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*Теория.* Ознакомление с требованиями к планированию тренировок.

*Практика.* Составление индивидуального плана тренировок.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*Теория.* Изучение действий тхэквондиста в контратакующей форме.

*Практика.* Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке. Атака двумя последующими ударами в разных сочетаниях на дальней дистанции. Видеозанятие по теме: «Тренировки по тхэквондо».

[https://www.youtube.com/playlist?list=PLX\\_7hCJRu-I8vKLDsY9HxYM75hJaE3Bg3](https://www.youtube.com/playlist?list=PLX_7hCJRu-I8vKLDsY9HxYM75hJaE3Bg3)

**Раздел 5. Защита от ударов.**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Видеоматериал по теме: «Судейство» <https://tkd-system.ru/component/content/article.html?id=5:pravila-sorevnovanij>

Видео-материал по теме: «Спарринг» [https://www.youtube.com/watch?v=olckKE0h0c0&list=PLX\\_7hCJRuI8vKLDsY9HxYM75hJaE3Bg3&index=13](https://www.youtube.com/watch?v=olckKE0h0c0&list=PLX_7hCJRuI8vKLDsY9HxYM75hJaE3Bg3&index=13)

### **8. Промежуточная аттестация.**

Сдача нормативов по тхэквондо на пояса. Практический зачет.

Онлайн-занятие (платформа ZOOM)

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

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

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

Онлайн-занятие (платформа ZOOM)

## **Содержание программы III года обучения**

**Вводное занятие.** Знакомство с содержанием программы третьего года обучения. Проведение повторного инструктажа по ТБ ИОТ 001, 002, 004, 015. Проведение диагностики учащихся. Сдача нормативов. Видеозанятие на тему: «Тренировки по тхэквондо» <https://zvideox.net/watch/id5G0VgXAjw/onlayn-trenirovka-thekvondo-cherez-veb-kameru-deny-1/>

### **Раздел 1. Спорт и здоровье**

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

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

Видеозанятие на тему: «Тренировка на развитие скоростно-силовой выносливости в тхэквондо» [https://www.youtube.com/watch?v=1xyV7VChi\\_Q](https://www.youtube.com/watch?v=1xyV7VChi_Q)

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

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

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

*Практика.* Составление индивидуального плана тренировки по тхэквондо.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Раздел 5. Защита от ударов**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Видеозанятие по теме: «Тренировки по тхэквондо» <https://www.youtube.com/watch?v=T7jbWXP5ds>

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*Практика.* Закрепление приёмов перемещений в спарринге.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*Теория.* Изучение действий атаки после бокового маневра.

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

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

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

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

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

**Итоговое занятие.** Подведение итогов года. Награждение учащихся. Игровая программа  
Онлайн-занятие (платформа ZOOM)

### **Планируемые результаты освоения программы**

-Знать:

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

Уметь:

- технически правильно выполнять базовые тули и комплексные движения тхэквон-до;
- выполнять нормативы на пояса: «10 гып», «9 гып», «8 гып» 7 гып», «6 гып» 5 гып – зеленый пояс с синей полоской , «4 гып», «3 гып», «2 гып» уровня сложности;
- Владеть навыком применять полученные знания умениями в практической самостоятельной деятельности и специально созданных ситуациях.

## **РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

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

Занятия проводятся в спортивном зале соответствующем требованиям СаПиН. (При дистанционном обучении занятия проводятся с использованием информационно – дистанционных технологий: видеоконференции, вебинары). Площадь зала соответствует норме. Помещение проветривается, проводится влажная уборка перед началом каждого занятия, соблюдается питьевой и температурный режим. В спортивном зале имеется естественное и искусственное освещение. Имеется раздевалка, комната гигиены и комната для хранения спортивного оборудования, необходимого для проведения занятий. Имеется снаряжение и оборудование: гимнастические маты, индивидуальные коврики, шведская стенка, скамейки, перекладины, спортивный инвентарь: гимнастические палки, скакалки, мячи. Имеется Уголок техники безопасности, содержащий инструкции по охране здоровья учащихся, специальная методическая литература для педагога: Программа спортивной подготовки для детско – юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва «Тхэквондо ИТФ», «Сборник официальных документов и материалов», необходимый наглядный материал.

Учащиеся занимаются в специальной экипировке. Обязательная экипировка: шлем с закрытым затылком и макушкой, перчатки с закрытыми пальцами и открытой ладонью, футы с закрытой пяткой, капа, паховая раковина, для девушек обязателен нагрудный бандаж; необязательной экипировкой являются накладки на предплечье и голень. Спарринг проводится на даянге (спортивная площадка) 9х9 кв. м из современных материалов. К соревнованиям допускаются тхэквондисты, прошедшие медицинский осмотр, их делят на соревновательные подгруппы согласно возрастным категориям, весу, определяющих примерно одинаковое соотношение сил состязающихся. Действия, которые могут быть опасными, запрещены.

## 2.2. Формы аттестации /контроля

С целью выявления уровня усвоения учащимися разделов программы проводится текущий контроль в различных формах: опрос, сдача контрольных нормативов, зачёт, турниры; самостоятельная работа, тестирование, анкетирование, контрольные задания, защита проектов.

С целью выявления уровня освоения программы проводится аттестация учащихся. Промежуточная аттестация проводится ежегодно в апреле месяце. Аттестация по завершении освоения программы проводится по курсу обучения по программе для выпускников в мае месяце. Формы аттестации: сдача контрольных нормативов на пояс, тестирование, соревнования, зачет, спарринг.

### Содержание аттестации учащихся I год обучения.

Аттестация на соответствие требованиям желтого пояса

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

#### Аттестация учащихся I года.

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

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

	Гибкость	Физическая подготовка	Техническая подготовка	Спаринговая
1	Шпагат (продольный, поперечный)	Демонстрация выполнения	«Круг ученика»	Трех шаговый спарринг
2	Подвижность в плечевом суставе.	Количество отжиманий- 15	Саджу Чируги	-
3	Подвижность позвоночного столба (мостик )	Поднимание туловища лежа на спине -20	Саджу Макки	-
4	Подвижность в коленных суставах	Количество приседаний -30		-

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

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

	Гибкость	Физическая подготовка	Техническая подготовка	Спаринговая
1	Шпагат (продольный, поперечный)	Демонстрация выполнения	«Круг ученика»	Трех шаговый спарринг
2	Подвижность в плечевом суставе	Количество отжиманий- 20	Саджу Чируги	
3	Подвижность позвоночного столба (мостик )	Поднимание туловища лежа на спине -25	Саджу Макки	
4	Подвижность в коленных суставах	Количество приседаний -35	Туль «Чон-Джи»	

## Аттестация на соответствие требованиям желтого пояса.

### Клубные соревнования «Сдача нормативов на пояса».

#### Уровень сложности «8 гып – желтый пояс»

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

### Содержание аттестации учащихся II год обучения.

Аттестация на соответствие требованиям желтого пояса с зеленой полоской.

Содержание:

- Аттестация учащихся по темам второго года обучения.
- Знакомство с требованиями уровня сложности «7 гып- желтый пояс с зеленой полоской»: физическая подготовка (количество отжиманий - 10, количество приседаний - 25, пресс-20), гибкость (шпагат- продольный поперечный показать), техническая подготовка туль «До сан», спарринговая техника одношаговый спарринг.
- Клубные соревнования «Сдача нормативов на пояса».
- Аттестация на соответствие требованиям желтого пояса с зеленой полоской.
- Знакомство с требованиями уровня сложности «6 гып- зеленый пояс»: физическая подготовка (количество отжиманий-15 количество приседаний-30 пресс-30), гибкость, (шпагат -продольный поперечный показать), техническая подготовка туль «Вон-хё», спарринговая техника – трешаговый спарринг.
- Аттестация на соответствие требованиям зеленого пояса.
- Аттестация на соответствие требованиям зеленого пояса с синей полоской. Знакомство с требованиями уровня сложности «5 гып- зеленый пояс с синей полоской» физическая подготовка: количество отжиманий - 45, количество приседаний - 65, поднимание туловища лежа на спине -50, гибкость (шпагат- продольный поперечный показать), техническая подготовка туль «Юль-Гок», спарринговая техника свободный спарринг.
- Клубные соревнования «Сдача нормативов на пояса»

**Аттестация на соответствие требованиям желтый пояс с зеленой полоской**

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

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

№ п/п	Гибкость	Физическая подготовка	Техническая подготовка	Спарринговая
1	Шпагат (продольный, поперечный)	Демонстрация выполнения	«Круг ученика»	Трех шаговый спарринг
2	Подвижность в плечевом суставе	Количество отжиманий- 30	Саджу макки	
3	Подвижность позвоночного столба (мостик )	Поднимание туловища лежа на спине -35	Туль «Чон-Джи»	
4	Подвижность в коленных суставах	Количество приседаний -45	Туль «Дан-Гун»	

**Аттестация на соответствие требованиям зеленый пояс**

**Клубные соревнования «Сдача нормативов на пояса». Уровень сложности «6 гып – зеленый пояс**

№ п/п	Гибкость	Физическая подготовка	Техническая подготовка	Спарринговая
1	Шпагат (продольный, поперечный)	Демонстрация выполнения	«Круг ученика»	Трех шаговый спарринг
2	Подвижность в плечевом суставе	Количество отжиманий- 35	Саджу Чируги	Двух шаговый спарринг
3	Подвижность позвоночного столба (мостик )	Поднимание туловища лежа на спине -40	Саджу макки	
4	Подвижность в коленных суставах	Количество приседаний -50	Туль «Чон-Джи»	

**Аттестация на соответствие требованиям зеленый пояс с синей полоской**

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

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

	Гибкость	Физическая подготовка	Техническая подготовка	Спарринговая
1	Шпагат (продольный, поперечный)	Демонстрация выполнения	«Круг ученика»	Трех шаговый спарринг
2	Подвижность в плечевом суставе	Количество приседаний – 45	Саджу Чируги	Двух шаговый спарринг
3	Подвижность позвоночного столба (мостик)	Поднимание туловища лежа на спине – 50	Саджу макки	
4	Подвижность в коленных суставах	Количество приседаний - 60	Туль «Чон-Джи»	
5			Туль «Дан-Гун»	
6			Туль «До-Сан»	Одношаговый спарринг
7			Туль «Вон-хё»	Полусвободный спарринг
8			Туль «Юль-Гок»	Свободный спарринг

## Содержание аттестации учащихся III год обучения.

Аттестация на соответствие требованиям синего пояса.

Содержание:

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

**Аттестация на соответствие требованиям синий пояс**

**Клубные соревнования «Сдача нормативов на ояса».**

**Уровень сложности «4 гып – синий пояс»**

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



## Оценочные материалы

№ п.п	Раздел / Темы	Вид контроля	Дата проведения	Форма диагностики, оценочных средств, название
<b>1 год обучения</b>				
1	Вводное занятие	Диагностика	Сентябрь	Тест «Здоровый образ жизни» Рассылка по электронной почте, на группу WhatsApp
2	Спорт в жизни человека	Текущий контроль	Ноябрь	Зачет по разделу «Шпагат (продольный, поперечный)» Рассылка заданий на группу WhatsApp, ВКС zoom
3	Основа тхэквондо.	Текущий контроль	Декабрь	Зачет. Рассылка по электронной почте, на группу WhatsApp
4	Технико-тактическая подготовка.	Промежуточная аттестация	Январь	Зачет по разделу Саджу Чируги Видео-занятие по Zoom
5	Действия и передвижения спортсмена по даянге. Действия нападения и обороны.	Текущий контроль	Март	Зачет по разделу Саджу Макки  Видеозанятие по Zoom
6	Специальная физическая подготовка. Удары и защита. Техника и тактика ведения боя	Промежуточная аттестация	Апрель	Тестирование. Клубные соревнования «Сдача нормативов на пояса» «10 гып - белый пояс»; «9 гып- белый пояс с желтой полоской»; «8 гып - желтый пояс». Видеозанятие в Zoom
<b>2 год обучения</b>				
6	Вводное занятие	Диагностика	Сентябрь	Тест «Особенности Восточного боевого искусства» Рассылка по электронной почте, на группу WhatsApp
7	Спорт в жизни человека. Спортивные достижения РФ и РТ	Текущий контроль	Ноябрь	Зачет. Рассылка по электронной почте, на группу WhatsApp
8	Тхэквондо и здоровый образ жизни	Текущий контроль	Январь	Зачет. Видео-занятие в Zoom
9	Технико – тактическое мастерство	Текущий контроль	Март	Зачет по разделу «Требования уровня сложности «7 гып- желтый пояс с зеленой полоской»: физическая подготовка

				(количество отжиманий -10, количество приседаний - 25, пресс-20), гибкость (шпагат-продольный поперечный показать), техническая подготовка туль «До сан», спарринговая техника одношаговый спарринг. Видеозанятие в Zoom
10	Действия и передвижения тхэквондиста	Текущий контроль	Апрель	Аттестация на соответствие требованиям зеленого пояса с синей полоской. Знакомство с требованиями уровня сложности «5 гып- зеленый пояс с синей полоской» физическая подготовка: количество отжиманий - 45, количество приседаний - 65, поднимание туловища лежа на спине -50, гибкость (шпагат продольный поперечный показать), техническая подготовка туль «Юль-Гок», спарринговая техника свободный спарринг. Видеозанятие в Zoom
11	Техника и тактика ведение боя	Промежуточная аттестация	Апрель	Зачет по теме «Особенности организации и проведения спаррингов. Трехшаговый спарринг». Клубные соревнования «Сдача нормативов на пояса». Видеозанятие в Zoom
<b>3 год обучения</b>				

1	Вводное занятие	Диагностика	Сентябрь	Трехшаговый спарринг Видеозанятие в Zoom
2	Спорт в жизни человека	Текущий контроль	Ноябрь	Техника выполнения Саджу Чируги Видео-занятие в Zoom
3	Основа тхэквондо.	Текущий контроль	Декабрь	Двухшаговый спарринг. Техника выполнения Саджу макки Видеозанятие в Zoom
4	Технико-тактическая подготовка.	Текущий контроль	Январь	Одношаговый спарринг. Выполнение техники Туль «Чон-Джи» Видео-занятие в Zoom
5	Действия и передвижения спортсмена по даянге. Действия нападения и обороны.	Текущий контроль	Март	Одношаговый спарринг. Выполнение техники Туль «До-Сан» Видео-занятие в Zoom
6	Специальная	Промежуточная	Апрель	Аттестация на соответствие

	физическая подготовка. Удары и защита. Техника и тактика ведения боя	аттестация		требованиям синего пояса. Знакомство с требованиями уровня сложности «4 гып - синий пояс»: физическая подготовка, гибкость, техническая подготовка, спарринговая техника. Видеозанятие в Zoom
7	Соревновательный спарринг. Тренировочные задания. Судейская практика.	Аттестация по завершении освоения программы	май	Тестирование. Аттестация на соответствие требованиям синего пояса Клубные соревнования «Сдача нормативов на пояс». Уровень сложности «4 гып – синий пояс» Видеозанятие в Zoom

**Требования к уровню подготовки учащихся  
1 год обучения**

№	Эффективный уровень	Оптимальный уровень	удовлетворительный	Не удовлетворительный
<b>Спорт в жизни человека. Основы тхэквондо.</b>				
1.	Знать значение физической культуры и спорта для подготовки к труду и защите Родины	Знать значение физической культуры и спорта для подготовки к труду и защите Родины	Знать на достаточном уровне о значении физической культуры и спорта для подготовки к труду и защите Родины	Иметь представление о значении физической культуры и спорта для подготовки к труду и защите Родины
2	Знать об истории возникновения культуры спорта, Влиянии физических упражнений на организм человека. Научиться контролировать физическое состояние своего организма	Знать об истории возникновения культуры спорта, Влиянии физических упражнений на организм человека	Знать на достаточном уровне об истории возникновения культуры спорта	Иметь представление об истории возникновения культуры спорта
<b>Технико - тактическая подготовка.</b>				
3	Знать основы техники и тактики тхэквондо. Уметь планировать спортивные тренировки.	Знать основы техники и тактики тхэквондо. Уметь планировать спортивные тренировки.	Знать основы техники и тактики тхэквондо.	Иметь представление об основах техники и тактики тхэквондо.

	Иметь достойные качества спортсмена			
4	Знать динамику движений, ударов. Уметь правильно произвести удары и защищаться от ударов соперника	Знать динамику движений, ударов. Уметь произвести удары и защищаться от ударов соперника	Знать на достаточном уровне динамику движений, ударов.	Иметь представление динамику движений, ударов.
<b>Техника и тактика ведения боя. Спарринги по тхэквондо</b>				
5	Знать о передвижениях и ударов, боевой стойке. Уметь передвигаться на дальних дистанциях	Знать о передвижениях и ударов, боевой стойке. о передвижениях на дальних дистанциях	Знать на достаточном уровне о передвижениях и ударов, боевой стойке.	Иметь представление о передвижениях и ударов, боевой стойке.
6	Уметь защищаться от ударов противника.	Знать о защите от ударов противника.	Знать на достаточном уровне о защите от ударов противника.	Иметь представление о защите от ударов противника
7	Знать тактику ведения боя уметь вести бой в отыгрывающем стиле, в агрессивной, контратакующей манере Иметь навык ведения боя с партнером.	Знать тактику ведения боя уметь вести бой в отыгрывающем стиле, в агрессивной, контратакующей манере	Знать тактику ведения боя	Иметь представление о Тактике ведения боя

**Требования к уровню подготовки учащихся  
2 год обучения**

№	Эффективный уровень	Оптимальный уровень	удовлетворительный	Не удовлетворительный
<b>Спорт в жизни человека. Спортивная культура и спортивные достижения РФ и РТ</b>				
1.	Знать значение физической культуры и спорта для подготовки к труду и защите Родины	Знать значение физической культуры и спорта для подготовки к труду и защите Родины	Знать на достаточном уровне о значении физической культуры и спорта для подготовки к труду и защите Родины	Иметь представление о значении физической культуры и спорта для подготовки к труду и защите Родины
2	Знать об истории возникновения культуры спорта, Влиянии физических упражнений на	Знать об истории возникновения культуры спорта, влиянии физических упражнений на	Знать на достаточном уровне об истории возникновения культуры спорта	Иметь представление об истории возникновения культуры спорта

	организм человека. Научиться контролировать физическое состояние своего организма	организм человека		
3	Знать философию ТКД и принципы, уметь повседневно соблюдать принципы.,выполнять морально-этические категории	Знать философию ТКД и принципы ,морально-этические категории (гуманизм, праведность, учтивость, мудрость, доверие)	Знать философию ТКД и принципы, морально-этические категории.	Иметь представление о философии ТКД и принципах,морально-этических категориях.
<b>Тхэквондо и здоровый образ жизни. Техничко – тактическое мастерство</b>				
4	Знать основы техники и тактики тхэквондо. Уметь планировать спортивные тренировки. Иметь достойные качества спортсмена	Знать основы техники и тактики тхэквондо. Уметь планировать спортивные тренировки.	Знать основы техники и тактики тхэквондо.	Иметь представление об основы техники и тактики тхэквондо.
5	Знать динамику движений, ударов. Уметь правильно произвести удары и защищаться от ударов соперника	Знать динамику движений, ударов. Уметь произвести удары и защищаться от ударов соперника	Знать на достаточном уровне динамику движений, ударов.	Иметь представление динамику движений, ударов.
<b>Действия и передвижения тхэквондиста. Защита от ударов</b>				
6	Знать о передвижениях и ударов, боевой стойке. Уметь передвигаться на дальних дистанциях	Знать о передвижениях и ударов, боевой стойке. о передвижениях на дальних дистанциях	Знать на достаточном уровне о передвижениях и ударов, боевой стойке.	Иметь представление о передвижениях и ударов, боевой стойке.
7	Уметь защищаться от ударов противника.	Знать о защите от ударов противника.	Знать на достаточном уровне о защите от ударов противника.	Иметь представление о защите от ударов противника
8	Знать тактику ведения боя уметь вести бой в отыгрывающем стиле, в агрессивной, контратакующей	Знать тактику ведения боя уметь вести бой в отыгрывающем стиле, в агрессивной, контратакующей	Знать тактику ведения боя	Иметь представление о тактике ведения боя

	манере Иметь навык ведения боя с партнером.	манере		
<b>Техника и тактика ведение боя. Спарринги.</b>				
9	Знать базовые движения - тулидосан, воньё Уметь их правильно выполнять	Знать базовые движения - тулидосан, воньё	Знать на достаточном уровне базовые движения - тулидосан, воньё	Иметь представление о базовых движениях - тулидосан, воньё
10	Знать о технике удара ногами в прыжке, о технике выполнения ударов руками в прыжке. Уметь выполнять удары ногами в прыжке ,выполнять удары руками в прыжке	Знать о технике удара ногами в прыжке, о технике выполнения ударов руками в прыжке.	Знать на достаточном уровне о технике удара ногами в прыжке, о технике выполнения ударов руками в прыжке.	Иметь представление о технике удара ногами в прыжке, о технике выполнения ударов руками в прыжке
11	Знать тактику ведения боя уметь вести бой в отыгрывающем стиле, в агрессивной, контратакующей манере Иметь навык ведения боя с партнером.	Знать тактику ведения боя уметь вести бой в отыгрывающем стиле, в агрессивной, контратакующей манере	Знать тактику ведения боя	Иметь представление о Тактике ведения боя
12	Знать о технике удара ногами с разворота на 180 градусов и уметь выполнять	Знать о технике удара ногами с разворота на 180 градусов.	Знать на достаточном уровне о технике удара ногами с разворота на 180 градусов.	Иметь представление о технике удара ногами с разворота на 180 градусов.

**Требования к уровню подготовки учащихся  
3 год обучения.**

№	Эффективный уровень	Оптимальный уровень	Удовлетворительный	Не удовлетворительный
<b>Спорт и здоровье. Тхэквондо в жизни человека</b>				
1.	Знать значение физической культуры и спорта для подготовки к труду и защите Родины	Знать значение физической культуры и спорта для подготовки к труду и защите Родины	Знать на достаточном уровне о значении физической культуры и спорта для подготовки к труду и защите Родины	Иметь представление о значении физической культуры и спорта для подготовки к труду и защите Родины
2	Знать об истории возникновения	Знать об истории возникновения	Знать на достаточном уровне	Иметь представление об истории

	культуры спорта, Влиянии физических упражнений на организм человека. Научиться контролировать физическое состояние своего организма	культуры спорта, влиянии физических упражнений на организм человека	об истории возникновения культуры спорта	возникновения культуры спорта
3	Знать философию ТКД и принципы, уметь повседневно соблюдать принципы.,выполнять морально-этические категории	Знать философию ТКД и принципы ,морально-этические категории (гуманизм, праведность, учтивость, мудрость, доверие).	Знать философию ТКД и принципы, морально-этические категории.	Иметь представление о философии ТКД и принципах,морально-этических категориях.
4	Знать основы техники и тактики тхэквондо. Уметь планировать спортивные тренировки. Иметь достойные качества спортсмена	Знать основы техники и тактики тхэквондо. Уметь планировать спортивные тренировки.	Знать основы техники и тактики тхэквондо.	Иметь представление об основы техники и тактики тхэквондо.
<b>Технико – тактическое мастерство. Действия и передвижения тхэквондиста</b>				
5	Знать динамику движений, ударов. Уметь правильно произвести удары и защищаться от ударов соперника	Знать динамику движений, ударов. Уметь произвести удары и защищаться от ударов соперника	Знать на достаточном уровне динамику движений, ударов.	Иметь представление динамику движений, ударов.
6	Знать о передвижениях и ударов, боевой стойке. Уметь передвигаться на дальних дистанциях	Знать о передвижениях и ударов, боевой стойке. О передвижениях на дальних дистанциях	Знать на достаточном уровне о передвижениях и ударов, боевой стойке.	Иметь представление о передвижениях и ударов, боевой стойке.
7	Уметь защищаться от ударов противника.	Знать о защите от ударов противника.	Знать на достаточном уровне о защите от ударов противника.	Иметь представление о защите от ударов противника
8	Знать тактику ведения боя уметь вести бой в отыгрывающем стиле, в	Знать тактику ведения боя уметь вести бой в отыгрывающем стиле, в	Знать тактику ведения боя	Иметь представление о тактике ведения боя

	агрессивной, контратакующей манере Иметь навык ведения боя с партнером.	агрессивной, контратакующей манере		
<b>Техника и тактика ведение спаррингов. Защита от ударов</b>				
9	Знать базовые движения – тулидосан, воньё Уметь их правильно выполнять	Знать базовые движения – тулидосан, воньё	Знать на достаточном уровне базовые движения – тулидосан, воньё	Иметь представление о базовых движениях – тулидосан, воньё
10	Знать о технике удара ногами в прыжке, о технике выполнения ударов руками в прыжке. Уметь выполнять удары ногами в прыжке ,выполнять удары руками в прыжке	Знать о технике удара ногами в прыжке, о технике выполнения ударов руками в прыжке.	Знать на достаточном уровне о технике удара ногами в прыжке, о технике выполнения ударов руками в прыжке.	Иметь представление о технике удара ногами в прыжке, о технике выполнения ударов руками в прыжке
11	Знать тактику ведения боя уметь вести бой в отыгрывающем стиле, в агрессивной, контратакующей манере Иметь навык ведения боя с партнером.	Знать тактику ведения боя уметь вести бой в отыгрывающем стиле, в агрессивной, контратакующей манере	Знать тактику ведения боя	Иметь представление о Тактике ведения боя
12	Знать о технике удара ногами с разворота на 180 градусов и уметь выполнять	Знать о технике удара ногами с разворота на 180 градусов.	Знать на достаточном уровне о технике удара ногами с разворота на 180 градусов.	Иметь представление о технике удара ногами с разворота на 180 градусов.



## Список литературы

1. Материалы из книги Президента Международной Федерации Тхэквон-до ИТФ Генерала Цой Хонг Хи «Тхэквон-до – корейское искусство самообороны».
2. Материалы из книги «Тхэквон-до ИТФ – программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва». Авторы –разработчики Ю. Б. Калашников, кандидат педагогических наук, профессор; О. Б. Маяков, кандидат педагогических наук, доцент.
3. Тхэквон-до – образ жизни: Учебное пособие. – Набережные Челны: Издательство «Хэерле иртэ!», 2009.
4. В. Лигай. Тхэквон-до – путь к совершенству. – Ташкент: Шарк,1994
5. Соколов И.С. Основы тхэквон-до. – М.: Российский спорт, 2014
6. Таэквон-до. Методическое пособие. Сафошкин С. Н.Санкт-Петербургская государственная академия физической культуры им. П. Ф. Лесгафта, 2001 г. ОАО Общество «Торнадо», 2012 г.
7. Тхэквондо ИТФ. Программа спортивной подготовки для детско\_юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. –М.: Физкультура и Спорт. – 2009. – 160 с.
- 8.Павлеров В.Ч. Технология творчества (Подготовка и проведение подготовительных частей занятий и заданий по развитию физических качеств). – Набережные Челны: Изд-во КамПИ, 2000.
- 9.Санг Х. Ким., доктор философии. Растяжка, сила, ловкость в боевой практике,2003
- 10.Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР/ Под ред. С.Е. Табакова, С.В. Елисеева, А.В. Конакова. – М. 2012
- 11.Шулика Ю. А. Тхэквондо. Теория и методика. Спортивное единоборство. –Ростов н/Д: Феникс, 2007. -800 с.
- 12.Хохлов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта, М., Издательский центр «Академия», 2008-480с.

### Интернет- ресурсы

13. Федерация тхэквон-до (ИТФ)России [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://www.itf-russia.com/>
14. Федерация тхэквон-до (ИТФ)Республики Татарстан [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://itf-tatarstan.ru/gallery.html>
- 15.Основы тхэквон-до. [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://tkd.kulichki.net/tkd/>

### Список литературы для детей и родителей

4. Программа спортивной подготовки для детско – юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва «Тхэквондо ИТФ», «Физкультура и спорт» Москва, 2009
2. «Сборник официальных документов и материалов»,
3. Клевенков М.Н. Программа для детских спортивных школ, ФИС, 2012г.
4. Единая Всероссийская спортивная классификация. ФИС. 2010 г

## Описание общей методики работы

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

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

Исходя из психофизиологических особенностей школьного возраста используются следующие методы:

- словесный - опрос, объяснение, указание, беседа;
- практический - комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений, метод показа (показ педагога, )
- концентрический метод - педагог, по мере усвоения определенных движений, упражнений, вновь возвращается к ним, но уже используя все более сложные упражнения и задания;
- инструктивно-репродуктивный - судейство на внутренних соревнованиях коллектива, выполнение роли судьи при участниках;
- наглядный - показ учебных фильмов, демонстрация презентаций, которые направлены на ознакомление учащихся с интересными фактами и событиями по темам занятий, просмотр видеоматериала.
- контроль и самоконтроль – субъективные данные самоконтроля;
- методы стимулирования и мотивации – психологический климат, межличностные отношения в группе;
- импровизационный метод - данный метод помогает обучающемуся постепенно раскрепоститься, обрести внутреннюю и внешнюю свободу и уверенность в выполнении движений, при подготовке к соревнованиям, поединкам, турнирам;
- игровой метод - в процессе игровых действий у обучающихся формируются волевые качества, приобретается опыт поведения и ориентировки, совершенствуются физические, двигательные умения и навыки.

Программой предусмотрены формы работы:

- фронтальная-комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений;
- групповая- коомкомплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений;
- индивидуальная – судейство на внутренних соревнованиях коллектива, выполнение роли судьи при участниках.
- парная – комплекс упражнений по общей физической подготовке, а также по обучению передвижениям;

При организации учебного процесса используются различные образовательные технологии:

- здоровьесберегающие технологии:
- технология обучения и воспитания культуры здоровья;
- технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности;
- игровые технологии;
- информационные технологии: поиск информации в Интернете, использование информационного материала педагогом в процессе объяснения новой, темы занятия.

**Методическое, дидактическое и материально-техническое  
обеспечение реализации программы**

**1 год обучения**

Раздел программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Материально - техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
Вводное занятие. Диагностика учащихся.	Беседа о программе, инструктажи по ТБ	беседа рассказ, объяснительно-иллюстративный	Инструкции по охране труда и технике безопасности в спортивном объединении и Тхэквон - До	Тетради, ручки	Создание различных ситуаций и путей её решения.
Спорт в жизни человека	Рассказ на примере известных спортсменов, беседа, просмотр видео фильмов	беседа, рассказ, объяснительно-иллюстративный	Стенды о спорте и физической культуре	Спортивная форма	Опрос пройденного материала и закрепление на этой основе. Защита проекта
Основа тхэквондо Инструктаж по ТБ	Практическое занятие Выполнение упражнения по частям	беседа, рассказ, объяснительно-иллюстративный практически презентация	Карточки, схемы, рисунки, учебные фильмы	Обязательная экипировка: шлем с закрытым затылком и макушкой, перчатки с закрытыми пальцами и открытой ладонью, футы с закрытой пяткой, капа, паховая раковина, для девушек нагрудный бандаж; накладки на предплечье и голень.	Взаимопроверяемость с правилами укладки формы и с правилами завязывания пояса Тестовые задания

Тактическая подготовка Акробатические упражнения. инструктаж по ТБ	практическое занятие Выполнение упражнения ОФП	беседа, рассказ, объяснительно-иллюстративный практический	Карточки, схемы, рисунки с указаниями по выполнению упражнений	Обязательная экипировка: шлем с закрытым затылком и макушкой, перчатки с закрытыми пальцами и открытой ладонью, футы с закрытой пяткой, капа, паховая раковина, для девушек нагрудный бандаж; накладки на предплечье и голень.	Сдача контрольных нормативов и зачёта
Специальная физическая подготовка	Проведение занятия в форме диалога	беседа, рассказ, объяснительно-иллюстративный практический презентация		Кимоно, даянга	Выполнение упражнения по частям
Технико-тактическая подготовка. инструктаж по ТБ	практическое занятие Отработка техники выполнения удара в движении по залу	беседа, рассказ, объяснительно-иллюстративный практический презентация	Карточки, схемы, рисунки с указаниями по выполнению упражнений, учебные фильмы	Обязательная экипировка: шлем с закрытым затылком и макушкой, перчатки с закрытыми пальцами и открытой ладонью, футы с закрытой пяткой, капа, паховая раковина, для девушек нагрудный бандаж; накладки на предплечье и голень.	Практическая работа.

Спарринги по тхэквондо. Инструктаж по ТБ	Турнир, спарринг Отработка техники выполнения удара в движении по залу	беседа, рассказ, объяснительно-иллюстративный практический	Стенды о тхэквон-до, учебные фильмы	Кимоно, даянга	турнир
Аттестация учащихся.	Практическое	Контроль и самоконтроль стимулирования и мотивации –	Карточки, тестовые задания	Кимоно, даянга	Сдача контрольных нормативов и зачёта
Воспитательные мероприятия	экскурсия праздник	стимулирования и мотивации – Практический			Практическая работа.
Итоговое занятие	Игры	Практический Подведение итогов учебного года Награждение	Презентация		Рефлексия.

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

Раздел программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Материально-техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
Водное занятие, Повторный инструктаж по ТБ	Беседа о правилах поведения, инструкциях по ТБ	беседа, рассказ, объяснительно-иллюстративный	Инструкции по охране труда и технике безопасности в спортивном объединении Тхэквон -До	Тетради, ручки	Опрос.

Спортивные достижения РФ и РТ	встреча с интересными людьми	беседа, рассказ, объяснительно-иллюстративный	Стенды о спорте и физической культуре	Спортивная форма	Самостоятельная работа.
Тхэквондо и здоровый образ жизни, инструктаж по ТБ	Беседа о здоровом образе жизни. Практическое занятие: выполнение Выполнение упражнения ОФП	беседа, рассказ, объяснительно-иллюстративный наблюдение – показ учебных фильмов	Карточки, схемы, рисунки, учебные фильмы	Обязательная экипировка: шлем с закрытым затылком и макушкой, перчатки с закрытыми пальцами и открытой ладонью, футы с закрытой пяткой, капа, паховая раковина, для девушек нагрудный бандаж; накладки на предплечье и голень.	Анализ, обсуждение.  Взаимоконтроль
Технико – тактическое мастерство	Мастер – класс практическое выполнение упражнений	беседа, рассказ, объяснительно-иллюстративный наблюдение – показ учебных фильмов	Карточки, схемы, рисунки с указаниями по выполнению упражнений	Обязательная экипировка: шлем с закрытым затылком и макушкой, перчатки с закрытыми пальцами и открытой ладонью, футы с закрытой пяткой, капа, паховая раковина, для девушек нагрудный бандаж; накладки на предплечье и голень.	Анализ, обсуждение.  Взаимоконтроль

Действия и передвижения тхэквондиста инструктора ж по ТБ,	беседа показ практическое выполнение	наблюдения – показ учебных фильмов		Кимоно, даянга	Самостоятельная работа
Защита от ударов	Практическое занятие Выполнение упражнений по защите от ударов	наблюдения – показ учебных фильмов	Карточки, схемы, рисунки с указаниями по выполнению упражнений, учебные фильмы	Обязательная экипировка: шлем с закрытым затылком и макушкой, перчатки с закрытыми пальцами и открытой ладонью, футы с закрытой пяткой, капа, паховая раковина, для девушек нагрудный бандаж; накладки на предплечье и голень.	Практическая работа  Проектная работа
Техника и тактика ведения боя, инструктора ж по ТБ	Практическое занятие Выполнение упражнений в тактике боя	стимулирование и мотивации – беседа, рассказ объяснительно-иллюстративный наблюдение – показ учебных фильмов	Стенды о тхэквон-до, учебные фильмы	Кимоно, даянга	Практическая работа Тестовые задания
Судейская практика	Практическое занятие Соревнование.	инструктивный репродуктивный объяснительно-иллюстративный беседа, рассказ	Видеофильмы Спаррингов и соревнований		Практическая работа

Аттестация учащихся.	Практическое занятие Сдача контрольных нормативов по тхэквондо. Зачет	стимулирование и мотивации – Взаимоконтроль и самоконтроль	Карточки, тестовые задания	Кимоно, даянга	Тестирование.
Итоговое занятие	игра	Подведение итогов учебного года Награждение	Презентация		Рефлексия.

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

Раздел программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Материально-техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
Водное занятие, инструктаж по ТБ	Беседа о здоровом образе жизни	беседа, рассказ, объяснительно-иллюстративный	Тетради, ручки	Тетради, ручки	Опрос.
Спорт и здоровье	Диспут «Роль спорта в жизни человека»	беседа, рассказ, объяснительно-иллюстративный	Спортивная форма	Спортивная форма	Самостоятельная работа.
Тхэквондо в жизни человека повторный инструктаж по ТБ	Практическое занятие выполнение упражнений в разной тактике.	беседа, рассказ, объяснительно-иллюстративный наблюдение – показ учебных фильмов	Карточки, схемы, рисунки, учебные фильмы	Обязательная экипировка: шлем с закрытым затылком и макушкой, перчатки с закрытыми пальцами и открытой ладонью, футы с закрытой	Анализ, обсуждение.  Взаимоконтроль Проектная работа



				пяткой, капа, паховая раковина, для девушек нагрудный бандаж; накладки на предплечье и голень.	
Технико – тактическое мастерство	Мастер – класс практическое выполнение упражнений ОФП и в различных техниках.	беседа, рассказ, объяснительно-иллюстративный наблюдение – показ учебных фильмов	Карточки, схемы, рисунки с указаниями по выполнению упражнений	Обязательная экипировка: шлем с закрытым затылком и макушкой, перчатки с закрытыми пальцами и открытой ладонью, футы с закрытой пяткой, капа, паховая раковина, для девушек нагрудный бандаж; накладки на предплечье и голень.	Анализ, обсуждение.  Взаимоконтроль Тестовые задания
Действия и передвижения тхэквондиста, целевой инструктаж по ТБ	Спарринги - соревнования	наблюдения – показ учебных фильмов	Карточки, схемы, учебные фильмы	Кимоно, даянга	Самостоятельная работа
Защита от ударов	Турнир среди учащихся объединения	наблюдения – показ учебных фильмов	Карточки, схемы, рисунки с указаниями по выполнению упражнений, учебные фильмы	Обязательная экипировка: шлем с закрытым затылком и макушкой, перчатки с закрытыми пальцами и открытой	Практическая работа  Контрольные задания

				ладонью, футы с закрытой пяткой, капа, паховая раковина, для девушек нагрудный бандаж; накладки на предплечье и голень.	
Техника и тактика ведение спарринго в инструктаж по ТБ,	Спарринг	беседа, рассказ, объяснительно-иллюстративный наблюдение – показ учебных фильмов	Стенды о тхэквон-до, учебные фильмы	Кимоно, даянга	Практическая работа  Тестовые задания
Судейская практика	Соревнование	инструктивно-репродуктивный беседа, рассказ, объяснительно-иллюстративный	Видеофильмы Спаррингов и соревнований	Кимоно, даянга	Практическая работа
Аттестация по завершении освоения программы	Зачет. Сдача контрольных нормативов по тхэквондо	Взаимоконтроль и самоконтроль	Карточки, тестовые задания	Кимоно, даянга	Самостоятельная работа Турнир
Итоговое занятие	игра	Подведение итогов учебного года Награждение	Презентация		Рефлексия.