

Принята на заседании
педагогического совета
МБОУ ДО ЦРТДЮ
Протокол № 3 от «01» апреля 2024г.

Утверждаю
Директор МБОУ ДО ЦРТДЮ
М. Д. Ибрагимова
Приказ № 23 от «01» апреля
2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ТХЭКВОН-ДО» (единоборства)**

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 3 года

Количество часов в год: 1 год – 216ч, 2 год – 216 ч., 3 год – 216 ч.

Возрастная категория: от 7 до 16 лет

Состав группы: 12 человек

Форма обучения: очная, очно-дистанционная, дистанционная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется: на бюджетной основе, бюджет в соответствии с социальным сертификатом

ID-номер Программы в Навигаторе: 9669

Авторы - составители:
Краснокутский В.Н.
педагог дополнительного
образования,
Бурлака Е.И. методист

г. Краснодар, 2024

Нормативно-правовая база

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями).

<https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=462735>

2. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

https://fcpsr.ru/sites/default/files/2023-08/prikaz_minprosvesheniya_rossii_ot_27.07.2022_n_629_ob_utverzhdanii_poryadka_organizacii_i_osuschestvleniya_obrazovatelnoy.pdf

3. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р Об утверждении Концепции развития дополнительного образования учащихся до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации

<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/403709682/>

4. Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» от 07 декабря 2018 г.

<https://do.krd.ru/sites/default/files/inline-files/pasport-federalnogo-proekta-uspeh-kazhdogo-rebenka.pdf>

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления учащихся и молодежи»

https://www.nekrasovspb.ru/doc/sp_2.4.3648-20.pdf?ysclid=ls111hpjun354474603

6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), письмо Минобрнауки от 18.12.2015 № 09-3242.

<https://пцдо.пф/public/users/31/PDF/300120172225.pdf>

7. Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ

https://www.rmc.viro33.ru/images/docs/builova_2015.pdf?ysclid=ls1ks09kc3869663353

8. Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий, письмо Минпросвещения России от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04.

<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/73931002/>

9. Устав МБОУ ДО ЦРТДЮ

<https://crtdu.centerstart.ru/sites/crtdu.centerstart.ru/files/Устав.pdf>

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемы результаты»

Пояснительная записка

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность программы

Новизна Программа «Тхэквон-до» представляет собой последовательную систему теоретических и практических занятий корейского боевого искусства Тхэквон-до, в отличие от других боевых искусств, характеризуется большим количеством высоких прыжков с ударами ногами.

Педагогами дополнительного образования ведется большая работа по заинтересованности молодежи боевыми единоборствами, но чем разнообразнее будут формы и подходы, тем больше шансов привлечь к занятиям спортом учащихся и подростков.

Актуальность программы

В наше время в связи с большим информационным потоком и развитием прилегающей инфраструктуры, большая часть населения перешла от активного образа жизни к пассивному. Эта тенденция коснулась и наших учащихся. Они стали слишком много времени проводить за компьютером, виртуальные игры предпочитают игре со сверстниками.

Более того актуальность программы выражается в социальном запросе современного общества и семьи к повороту курса развития учащихся на физическое развитие, формирование мотивации к занятиям спортом поддержании интереса к своему физическому здоровью.

Педагогическая целесообразность заключается в том, чтобы пробудить интерес к здоровой физической активности.

Достижение спортивного мастерства учащихся достигается при активном двигательном режиме, а также применении методов личноно - ориентированного подхода.

Соревнования, подвижные игры, боевые спарринги, изучения опыта соревновательной деятельности ведущих спортсменов позволяют формировать и закреплять спортивный характер учащихся.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тхэквон-До» призвана предоставить учащимся возможность реализовать свой творческий потенциал, найти применение своим способностям, сориентироваться в выборе профессии, получить допрофессиональную подготовку. Основная задача - создание условий для свободного выбора каждым учащимся образовательной области, профиля дополнительной образовательной программы и времени ее освоения.

Ценность дополнительного образования учащихся состоит в том, что оно усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации знаний и умений, стимулирует познавательную мотивацию обучающихся. А главное - в условиях дополнительного образования учащиеся могут развивать свои потенциальные способности и адаптироваться в современном обществе

Отличительная особенность данной программы

Программа Тхэквон-до составлена на основе учебной программы для детско-юношеских спортивных школ. Авторская группа Федулов С.М., Ли И.М., Ильиных О.Г., (Мин. образования, 2001 год). Реализуется в рамках образовательной программы МБОУ ДО ЦРТДЮ, составлена в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации».

В отличие от учебной программы для детско-юношеских школ данная программа направлена на создание определенной культурной среды для воспитания морально-волевых и нравственных качеств и охватывает изучение смежных видов спорта. Юные спортсмены должны познакомиться с техникой легкой, тяжелой атлетики, основам бокса, элементам акробатики, игровых видов спорта.

В ходе реализации программы «Тхэквон-до» у учащихся формируется

потребность в бережном отношении к своему здоровью, в условиях ситуации достижения спортивного успеха развивается гармоничная личность учащегося.

Адресат программы: обучение по программе осуществляется с учащимися в возрасте 7 – 16 лет, с любым видом и типом психофизиологических особенностей (в том числе и с детьми ОВЗ, талантливыми детьми, детьми находящимися в трудной жизненной ситуации), с разным уровнем интеллектуального развития, имеющими разную социальную принадлежность, пол и национальность и не имеющих медицинских противопоказаний для занятий данным видом деятельности.

Группа может иметь постоянный или переменный состав учащихся с различной степенью мотивации к предполагаемому виду деятельности.

Наполняемость группы: до 12 человек.

Условия приема учащихся: запись на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу осуществляется через систему заявок на сайте «Навигатор дополнительного образования учащихся Краснодарского края» <https://p23.навигатор.учащиеся/>.

Обучающиеся в течение учебного года могут быть зачислены в любое время года при наличии свободных мест успешно прошедшие диагностику стартовых возможностей, а так же возможно зачисление новых учащихся на второй и последующие года обучения, успешно прошедшие отбор по общей физической и специальной подготовке, не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья.

Уровни программы, объем и сроки реализации

Уровень программы «базовый», что предполагает освоение учащимися специализированных знаний, обеспечение трансляции общей и целостной картины тематического содержания программы. Программа является разноуровневой в связи с тем, что применяются технологии разноуровневого обучения и организации образовательного процесса, в рамках которого предполагается разный уровень усвоения учебного материала учащимися,

имеющими различные интересы, склонности, потребности, мотивы.

Программа предусматривает три уровня освоения каждого раздела на «стартовом», «базовом» и «продвинутом» уровне, что позволяет педагогу организовать обучение учащегося по индивидуальной траектории и разной степени сложности в зависимости от результатов входной диагностики.

Объем программы Программа базового уровня, рассчитана на 3 года обучения при постоянном составе учащихся.

Объём учебных часов:

1-й год обучения – 216 часов

2-й год обучения – 216 часов

3-й год обучения – 216 часов

Срок реализации (освоения) программы – 3 года.

Формы обучения очная, очно-дистанционная, дистанционная («допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения» ФЗ № 273, г.2, ст.17, п.4). Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тхэквон-до» реализуется на основе очной формы обучения с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в образовательном процессе. Программа может быть реализована также в сетевой и комбинированной формах при наличии необходимых условий.

Режим занятий:

Общее количество часов в год – 216 часов.

Количество часов в неделю – 6 часов. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность занятий для учащихся не более 45 минут. Между занятиями предусмотрен перерыв 10 минут.

Особенности организации образовательного процесса:

Занятия проводятся в группах учащихся одного возраста или разных возрастных категорий (разновозрастные группы), являющихся основным составом объединения; состав группы постоянный. Занятия групповые. Виды занятий по программе определяются содержанием программы и

предусматривают практические занятия, мастер-классы ведущих педагогов, тренинги, выездные классификационные занятия на присвоение пояса, соревнования и спарринги.

Изложение материала строится от простого к сложному. При организации образовательного процесса педагог учитывает специфику конкретной учебной группы. В процессе реализации программы педагог имеет право изменять календарный учебный график, составленным для каждой конкретной группы для каждого конкретного учащегося (Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07 2022 года № 629).

Цель дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: создание условий для развития у учащихся специальных физических качеств, создание определенной культурной среды для воспитания морально-волевых и нравственных качеств

Цель первого года обучения:

Путем пробного погружения в предметную сферу создать активную мотивирующую образовательную среду для формирования познавательного интереса учащегося и обеспечения социальной адаптации учащихся, развития деятельностной компетенции через погружение в работу физкультурно - спортивного объединения «Тхэквондо».

Цель второго года обучения:

Формирование у учащихся устойчивой мотивации к выбранному виду деятельности. Создание условий для развития у юных каратистов общекультурных коммуникативной компетенции посредством расширения социальных связей и создания ситуации успеха.

Цель третьего года обучения:

Развитие компетентности учащихся в образовательной области и формирование навыков на уровне практического применения.: социально-трудовых (умение оценивать труд коллег, бережное отношение к результатам своей и чужой деятельности).

Задачи первого года обучения:

Образовательные: изучение первичных навыков самообороны; изучение базовых технических действий и приемов; выявление причин социальной дезадаптации школьников и работа по ее преодолению.

Личностные: развитие познавательного интереса к избранному виду деятельности, приобщить учащихся к системе культурных ценностей, таких, как здоровье;

Метапредметные: сформировать у учащихся понятие здоровый человек; привитие базовых знаний ЗОЖ (гигиена питания, движения, дыхания и др.); развивать природные задатки, творческий потенциал каждого учащихся, фантазию, наблюдательность;

Задачи второго года обучения:

Образовательные: дать базовые понятия современной психологии, физиологии, биологии, восточной рефлексотерапии; обучить навыкам защиты от негативных воздействий физического, экологического, социального, психологического характера. Изучение технических действий и приемов самообороны первой ступени обучения

Личностные: развитие физических возможностей организма (скорости, силы, выносливости), побуждать к овладению основами нравственного поведения и нормами гуманистической морали: доброты, взаимопонимания, милосердия, веры в созидательные способности человека, терпимости по отношению к людям, культуры общения, интеллигентности как высшей меры воспитанности; способствовать развитию способности к объективной самооценке и самореализации поведения, чувства собственного достоинства, самоуважения;

Метапредметные: изучение мифологии и культуры народов мира, развитие мотивации к определенному виду деятельности, потребности в саморазвитии, развитие самостоятельности, ответственности, воспитывать чувство гражданственности, патриотизма, толерантности, трудолюбия

Задачи третьего года обучения:

Образовательные: обучить технике самообороны; обучить основным

комплексам физического развития и совершенствования.

Личностные: развитие физических и технических качеств, которые позволят в полной мере освоить навыки каратэ, воспитывать уважительное отношение между членами коллектива;

Метапредметные: совершенствование физических способностей и возможностей организма человека.

Содержание программы, реализуемое в течение трех лет обучения рассчитано на 648 часов - отражено в учебном плане, его содержании.

Учебный план 1-й год обучения

№ п/п	Раздел	Кол-во часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Общие положения				Зачет
	Вводное занятие	2		2	
	история Тхэквон-до	2		2	
	ударные точки	2		2	
2	Стойки и передвижения				Зачет
	стойки		8	8	
	передвижения		8	8	
3	Приемы выполняемые руками				Зачет
	Прямые удары		10	10	
	Приемы защиты (блоки)		10	10	
	удары в прыжках		10	10	
4	Техника ударов ногами				Зачет
	удары от ноги стоящей сзади		10	10	
	от ноги стоящей впереди удары		10	10	
	с подшагом		10	10	
5	Формальные комплексы (пумсэ):				Зачет
	Подготовительные комплексы	2	18	20	
	Чон Джи	2	18	20	
6	Поединок (спарринг)				Соревнования
	условный спарринг		18	18	
	спарринг на три шага		18	18	
7	Заключительные положения				Зачет
	Классификационная система	8		8	
		8		8	

	Правила соревнований				
8	Общеразвивающие игры				Соревнования
	Акробатика		10	10	
	Подвижные игры		10	10	
	Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол и т.д.)		10	10	
	Соревновательные игры (эстафеты и т.д.)		10	10	
	ИТОГО:	26	190	216	

Содержание учебного плана (1-й год обучения)

1. Общие положения

1.1. ударные точки

- знание сегментов тела используемых для атаки и блокирования
- уровни для атаки и блокирования
- уязвимые точки тела
- правильное сжатие кулака
- формирование голеностопа для определенных ударов ногами

1.2. история Тхэквон-до

- что означает Тхэквон-до
- дата основания и основатель Тхэквон-до
- история появления Тхэквон-до в России
- самые значимые события в истории развития Тхэквон-до

2. Стойки и передвижения

2.1. стойки

- знание стоек используемых в формальных комплексах соответствующих году обучения
- свободная (боевая) стойка
- умение объяснить параметры правильного выполнения стоек

2.2. передвижения

- передвижения в классических стойках
- развороты, смены фронтальностей, переходы из одной стойки в другую
- спарринг передвижения

3. Приемы выполняемые руками

3.1. прямые удары

- прямые классические и спарринг удары
- выполнение ударов в разные уровни

3.2. приемы защиты

- разновидности блоков
- накладки и подставки

3.3. удары в прыжках

- одиночные удары в прыжках
- серии ударов
- накладка, сбивка + удар

3.4. круговые удары

- круговые классические и спарринг удары
- выполнение ударов в разные уровни

4. Техника ударов ногами

4.1 основные принципы и разновидности ударов

- махи ногами вперед-вверх
- прямые махи в сторону
- круговые махи вперед (изнутри кнаружи, снаружи внутрь)
- обратные круговые махи в сторону
- махи прямой ногой назад

4.2. выходы на заряды для ударов ногами (прямой вперед, круговой вперед, прямой в сторону, прямой назад)

4.3. удары от ноги стоящей сзади

- прямой удар вперед
- нисходящий удар (ануро, бакуро)
- передний круговой удар
- прямой удар в сторону

4.4. прямой удар назад

4.5. удары от ноги стоящей впереди

- прямой удар вперед
 - нисходящий удар (ануро, бакуро)
 - передний круговой удар
- 4.6. прямой удар в сторону
- 4.7. удары с подшагом
- удары выполняются впередистоящей ногой

5. Формальные комплексы

- набор различных блоков и ударов, выполняемых ногами и руками, усложняющихся в зависимости от подготовленности, года обучения.

6. Поединок (спарринг)

- 6.1. условный спарринг
- спарринг без противника имитирующий атаку и защиту
- 6.2. спарринг на три шага
- выполняется с партнером, при этом применяются простейшие блоки и удары руками

7. Заключительные положения

- 7.1. классификационная система
- градация по разрядам, поясам (гыпам, данам)
 - значение цветов поясов, логика развития цветовой гаммы
 - программа экзамена на ученический и черный пояс
 - порядок проведения экзамена
- 7.2. правила соревнований
- форма участников
 - ранги соревнований и условия участия в них

8. Общеразвивающие игры

- 8.1. Акробатика
- 8.2. Подвижные игры
- 8.3. Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол и т.д.)
- 8.4. Соревновательные игры (эстафеты и т.д.)

Учебный план 2-й год обучения

№ п/п	Раздел	Кол-во часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Общие положения				Зачет
	Философия Каратэ, ударные точки история Тхэквон-до	2 2 2		2 2 2	
2	Стойки и передвижения				Зачет
	стойки передвижения		8 8	8 8	
3	Приемы выполняемые руками				Зачет
	Прямые удары Приемы защиты (блоки) удары в прыжках Круговые удары		10 10 10	10 10 10	
4	Техника ударов ногами				Зачет
	удары от ноги стоящей сзади от ноги стоящей впереди удары с подшагом		10 10 10	10 10 10	
5	Формальные комплексы (пумсэ):				Экзамен
	подготовительные комплексы Чон Джи Дан Гунн	2 2	18 18	20 20	
6	Поединок (спарринг)				Соревнования
	условный спарринг спарринг на три шага		18 18	18 18	
7	Заключительные положения				Экзамен
	классификационная система правила соревнований	8 8		8 8	
8	Общеразвивающие игры				Соревнования
	Акробатика Подвижные игры Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол и т.д.) Соревновательные игры (эстафеты и т.д.)		10 10 10 10	10 10 10 10	
	ИТОГО:	26	190	216	

Содержание учебного плана (2-й год обучения)

1. Общие положения

1.1. ударные точки

- знание сегментов тела используемых для атаки и блокирования
- уровни для атаки и блокирования
- уязвимые точки тела
- правильное сжатие кулака
- формирование голеностопа для определенных ударов ногами

1.2. история Тхэквон-до

- что означает Тхэквон-до
- дата основания и основатель Тхэквон-до
- история появления Тхэквон-до в России
- самые значимые события в истории развития Тхэквон-до

2. Стойки и передвижения

2.1. стойки

- знание стоек используемых в формальных комплексах соответствующих году обучения
- свободная (боевая) стойка
- умение объяснить параметры правильного выполнения стоек

2.2. передвижения

- передвижения в классических стойках
- развороты, смены фронтальностей, переходы из одной стойки в другую
- спарринг передвижения

3. Приемы выполняемые руками

3.1. прямые удары

- прямые классические и спарринг удары
- выполнение ударов в разные уровни

3.2. приемы защиты

- разновидности блоков
- накладки и подставки

3.3. удары в прыжках

- одиночные удары в прыжках
- серии ударов
- накладка, сбивка удар

3.4. круговые удары

- круговые классические и спарринг удары
- выполнение ударов в разные уровни

4. Техника ударов ногами

4.1 основные принципы и разновидности ударов

- махи ногами вперед-вверх
- прямые махи в сторону
- круговые махи вперед (изнутри кнаружи, снаружи внутрь)
- обратные круговые махи в сторону
- махи прямой ногой назад
- выходы на заряды для ударов ногами (прямой вперед, круговой вперед, прямой в сторону, прямой назад)

4.2. удары от ноги стоящей сзади

- прямой удар вперед
- нисходящий удар (ануро, бакуро)
- передний круговой удар
- прямой удар в сторону
- прямой удар назад

4.3. удары от ноги стоящей впереди

- прямой удар вперед
- нисходящий удар (ануро, бакуро)
- передний круговой удар
- прямой удар в сторону

4.4. удары с подшагом

- удары выполняются впереди стоящей ногой

5. Формальные комплексы

- набор различных блоков и ударов, выполняемых ногами и руками,

усложняющихся в зависимости от подготовленности, года обучения.

6. Поединок (спарринг)

6.1. условный спарринг

- спарринг без противника имитирующий атаку и защиту

6.2. спарринг на три шага

- выполняется с партнером, при этом применяются простейшие блоки и удары руками

7. заключительные положения

7.1. классификационная система

- градация по разрядам, поясам (гыпам, данам)
- значение цветов поясов, логика развития цветовой гаммы
- программа экзамена на ученический и черный пояс
- порядок проведения экзамена

7.2. правила соревнований

- форма участников
- ранги соревнований и условия участия в них

8. Общеразвивающие игры

8.1. Акробатика

8.2. Подвижные игры

8.3. Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол и т.д.)

8.4. Соревновательные игры (эстафеты и т.д.)

Учебно-тематический план 3-й год обучения

№ п/п	Раздел	Кол-во часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	<i>Общие положения</i>				Зачет
	Ударные точки История	2		2	
	Тхэквон-до	2		2	
2	<i>Стойки и передвижения</i>				Зачет
	стойки		8	8	
	передвижения		8	8	
3	<i>Приемы выполняемые руками</i>				Зачет

	Прямые удары Приемы защиты (блоки) удары в прыжках Круговые удары		8 8 8 8	8 8 8 8	
4	Техника ударов ногами				Зачет
	удары от ноги стоящей сзади от ноги стоящей впереди удары с подшагом		12 12 12	12 12 12	
5	Формальные комплексы (пумсэ):				Экзамен
	подготовительные комплексы: Чон Джи Дан Гунн		10 10	10 10	
6	Поединок (спарринг)				Соревнования
	условный спарринг спарринг на три шага		24 24	24 24	
7	Заключительные положения				Экзамен
	классификационная система правила соревнований	8 8		8 8	
8	Общеразвивающие игры				Соревнования
	Акробатика Подвижные игры Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол и т.д.) Соревновательные игры (эстафеты и т.д.)		10 12 12 10	10 12 12 10	
	ИТОГО:	20	196	216	

Содержание учебного плана (3-й год обучения)

1. Общие положения

1.1. ударные точки

- знание сегментов тела используемых для атаки и блокирования
- уровни для атаки и блокирования
- уязвимые точки тела
- правильное сжатие кулака
- формирование голеностопа для определенных ударов ногами

1.2. история Тхэквон-до

- что означает Тхэквон-до
- дата основания и основатель Тхэквон-до

- история появления в России Тхэквон-до
- самые значимые события в истории развития Тхэквон-до

2. Стойки и передвижения

2.1. стойки

- знание стоек используемых в формальных комплексах соответствующих году обучения
- свободная (боевая) стойка
- умение объяснить параметры правильного выполнения стоек

2.2. передвижения

- передвижения в классических стойках
- развороты, смены фронтальностей, переходы из одной стойки в другую
- спарринг передвижения

3. Приемы выполняемые руками

3.1. прямые удары

- прямые классические и спарринг удары
- выполнение ударов в разные уровни

3.2. приемы защиты

- разновидности блоков
- накладки и подставки

3.3. удары в прыжках

- одиночные удары в прыжках
- серии ударов
- накладка, сбивка + удар

3.4. круговые удары

- круговые классические и спарринг удары
- выполнение ударов в разные уровни

4. Техника ударов ногами

4.1 основные принципы и разновидности ударов

- махи ногами вперед-вверх
- прямые махи в сторону

- круговые махи вперед (изнутри кнаружи, снаружи внутрь)
- обратные круговые махи в сторону , махи прямой ногой назад
- выходы на заряды для ударов ногами (прямой вперед, круговой вперед, прямой в сторону, прямой назад)

4.2. удары от ноги стоящей сзади

- прямой удар вперед
- нисходящий удар (ануро, бакуро)
- передний круговой удар
- прямой удар в сторону
- прямой удар назад

4.3. удары от ноги стоящей впереди , прямой удар вперед

- нисходящий удар (ануро, бакуро)
- передний круговой удар
- прямой удар в сторону

4.4. удары с подшагом удары выполняются впередистоящей ногой

5. **Формальные комплексы**

- набор различных блоков и ударов, выполняемых ногами и руками, усложняющихся в зависимости от подготовленности, года обучения.

6. **Поединок (спарринг)**

6.1. условный спарринг

- спарринг без противника имитирующий атаку и защиту

6.2. спарринг на три шага

- выполняется с партнером, при этом применяются простейшие блоки и удары руками

7. **заключительные положения**

7.1. классификационная система

- градация по разрядам, поясам (гыпам, данам)
- значение цветов поясов, логика развития цветовой гаммы
- программа экзамена на ученический и черный пояс
- порядок проведения экзамена

7.2. правила соревнований

- форма участников

- ранги соревнований и условия участия в них

8. **Общеразвивающие игры**

8.1. Акробатика

8.2. Подвижные игры

8.3. Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол и т.д.)

8.4. Соревновательные игры (эстафеты и т.д.)

Для более успешного выполнения данной программы необходимы контрольные срезы:

- Различного рода тесты (ОФП, СФП)
- Аттестации на пояса
- Фестивали и публичные мероприятия
- Диагностика развивающейся личности
- Корректировка программы

Планируемые результаты:

Образовательные (предметные) результаты(будут знать):

По итогам *1-го года* обучения учащиеся будут знать:

основные отличия Тхэквон-до от других видов восточных единоборств, изучение (формальных упражнений) Ката, будет уметь применять основные способы защиты и нападения;

По итогам *2-го года* обучения ребенок будет знать технические особенности Тхэквон-до, продолжат изучение ката (формальные упражнения), будет уметь применять основные способы защиты и нападения, будет владеть основами соревновательной деятельности и получит практические навыки самообороны;

По итогам *3-го года* обучения ребенок будет знать специальные технические приемы в Тхэквон-до, значение ката (формальные упражнения), принимать участие в соревнованиях по Ката;

Личностные результаты

По итогам *1-го года* обучения учащиеся смогут развить: самооценку; ответственность во взаимодействии в коллективе;

По итогам *2-го года* - развить умение комбинировать различные элементы техники, развить волевые качества.

По итогам *3-го года* - разовьется рефлексия к регулярной физической деятельности, будет развито чувство соперничества, психической устойчивости в соревновательной деятельности.

Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия, познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия.

По итогам *1-го года* обучения

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

По итогам *2-го года* обучения

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль деятельности в процессе достижения результата

По итогам *3-го года* обучения

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

Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации».

Календарный учебный график 1 год обучения

п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Формы контроля
1		Вводное занятие. "Урок памяти и славы".	2	теория	Беседа, опрос
2		Теоретическое ознакомление с содержанием учебного года.	2	теория	Беседа, опрос
3		Изучение построения в шеренге, разминка	2	практика	наблюдение

4		Изучение корейских команд в Тхэквондо		практика	наблюдение
5		Приветствие к учителю, изучение относительных стоек в приветствии	2	практика	наблюдение
6		изучение крика (кихап).	2	практика	наблюдение
7		Повторение основных стоек в шеренге	2	практика	наблюдение
8		Беговая разминка, разминка в общей коробке.	2	практика	наблюдение
9		Изучение растяжки, гибкости мышцы ног. Шпагат продольный, поперечный (левый, правый).	2	практика	наблюдение
10		Контроль показателей ОФП	2	практика	наблюдение
11		Контроль показателей СФП	2	практика	наблюдение
12		Изучение реверсных прямых ударов Высокий реверсный прямой удар		практика	наблюдение
13		Средний реверсный прямой удар. Низкий реверсный прямой удар	2	практика	наблюдение
14		Реверсный прямой удар внутрь (высокий, средний, низкий).	2	практика	наблюдение
15		Реверсный прямой удар с шагом назад.	2	практика	наблюдение
16		Реверсный прямой удар с перекрестным шагом.	2	практика	наблюдение
17		зрительная готовность, Время реакции, движений	2	практика	наблюдение
18		Философия Тхэквондо	2	теория	опрос
19		Удары в шаге, кувырки	2	практика	наблюдение
20		прыжки в длину и в высоту, передвижение в стэпах, колесо.	2	практика	наблюдение
21		Изучение дуговых ударов ногой: Дуговой удар ведущей ногой (высокий, средний, низкий)	2	практика	наблюдение
22		Реверсный хук (высокий, средний, низкий).	2	практика	наблюдение
23		Дуговой удар ведущей ногой на два счета.	2	практика	наблюдение
24		Реверсный удар на два счета	2	практика	наблюдение
25		Двойной удар в прыжке.	2	практика	наблюдение
26		Дуговой удар с шагом назад	2	практика	наблюдение
27		Вертикальный удар.	2	практика	наблюдение
28		Обратный удар. Выполнение в дорожке.	2	практика	наблюдение
29		– Повторение и сдача экзамена за пройденный курс занятий	2	практика	наблюдение
30		Изучение ударов с отходом назад с вращением.	2	практика	наблюдение
31		Высокий удар назад	2	практика	наблюдение
32		Средний удар назад. Низкий удар назад.	2	практика	наблюдение
33		Контрудар назад с вращением назад.	2	практика	наблюдение

34	Удар назад в прыжке	2	практика	наблюдение
35	Горизонтальный удар назад	2	практика	наблюдение
36	Удар назад колесом на (на 360°)	2	практика	наблюдение
37	Боковой удар в прыжке.	2	практика	наблюдение
38	Боковой удар с разгибанием колена (с разворотом задней ноги).	2	практика	наблюдение
39	Выполнение упражнений в дорожке. Удары в шаге, кувырки, прыжки в длину и в высоту, передвижение в стэпах.	2	практика	наблюдение
40	Высокий удар пяткой. Средний удар пяткой. Низкий удар пяткой.	2	практика	наблюдение
41	Удар пяткой ведущей ноги на два счета. Реверсный удар пяткой на два счета (опорной ногой)	2	практика	наблюдение
42	Промежуточная аттестация	2	практика	наблюдение
43	Промежуточная аттестация	2	практика	наблюдение
44	Удары коленом: Удар вверх коленом ведущей ноги.	2	практика	наблюдение
45	Удар внутрь коленом ведущей ноги.	2	практика	наблюдение
46	Реверсный удар вверх коленом опорной ноги.	2	практика	наблюдение
47	Реверсный удар внутрь коленом опорной ноги.	2	практика	наблюдение
48	Повторение и сдача экзамена за пройденный курс занятий.	2	практика	наблюдение
49	Изучение бокса, короткие удары пальцами ведущей рукой	2	практика	наблюдение
50	Короткий удар пальцами на расстояние вытянутой руки (высокий, низкий, средний).	2	практика	наблюдение
51	Короткий удар пальцами на близком расстоянии (джэб).	2	практика	наблюдение
52	Удар штопором пальцами, сложенными веером	2	практика	наблюдение
53	Прямые и короткие удары ведущей рукой: Высокий прямой удар рукой	2	практика	наблюдение
54	Средний удар рукой по корпусу. Низкий прямой удар рукой	2	практика	наблюдение
55	Косой правый удар. Косой левый удар.	2	практика	наблюдение
56	Двойной прямой удар.	2	практика	наблюдение
57	Повторение и закрепление прошлых упражнений	2	практика	наблюдение
58	Хуки ведущей рукой: Высокий хук ведущей рукой.	2	практика	наблюдение
59	Средний хук ведущей рукой	2	практика	наблюдение
60	Низкий хук ведущей рукой. Удары ногами и руками.	2	практика	наблюдение
61	Напряженный удар	2	практика	наблюдение
62	Хлещущий удар.	2	практика	наблюдение

63		Хук вверх (лопатой)	2	практика	наблюдение
64		Горизонтальный удар.	2	практика	наблюдение
65		Удар вперед и вниз (штопором)	2	практика	наблюдение
66		Хук ладонью.	2	практика	наблюдение
67		Скользющие удары другой рукой: Высокий, средний, низкий удар другой рукой.	2	практика	наблюдение
68		Удар сверху вниз захлестом, удар в пах снизу вверх.	2	практика	наблюдение
69		Отработка в спарринге.	2	практика	наблюдение
70		Удары тыльной стороной кулака: Высокий, средний, низкий удар тыльной стороной кулака.	2	практика	наблюдение
71		Вертикальный уда тыльной стороной кулака (вверх и вниз).	2	практика	наблюдение
72		Удар вытянутой рукой. Совмещение с ударами ног.	2	практика	наблюдение
73		Четвертные свинги (с укороченной дугой): Свинг ладонью.	2	практика	наблюдение
74		Свинг тыльной стороной кулака. Реверсный свинг (другой рукой).	2	практика	наблюдение
75		Свинг пальцами руки, сложенными веером	2	практика	наблюдение
76		Повторение и сдача экзамена за пройденный курс занятий	2	практика	наблюдение
77		Базовая техника: Формальный комплекс, статика, тыли.	2	практика	наблюдение
78		Отработка ударов по лапам, макеварам, груше, ракетке.	2	практика	наблюдение
79		Апперкоты: Высокий апперкот, средний апперкот.	2	практика	наблюдение
80		Апперкоты: Высокий апперкот, средний апперкот.	2	практика	наблюдение
81		Реверсный удары с вращением: Удар основанием кулака. Удар предплечьем.	2	практика	наблюдение
82		Удар локтем. Двойной удар с вращением	2	практика	наблюдение
83		Удар молот: Левый удар молот.	2	практика	наблюдение
84		Правый удар молот. Удар молот вниз.	2	практика	наблюдение
85		Удары локтем: Удар локтем вверх.	2	практика	наблюдение
86		Удар локтем вниз. Удар локтем вниз со скручиванием.	2	практика	наблюдение
87		Удар локтем вниз. Удар локтем вниз со скручиванием.	2	практика	наблюдение
88		Удар с размаху слева. Отработка на лапах	2	практика	наблюдение
89		Повторение и сдача экзамена за пройденный кур занятий.	2	практика	наблюдение

90		Отработка ударов в спарринге	2	практика	наблюдение
91		Приемы дзюдо/самбо Броски, захваты:	2	практика	наблюдение
92		Боковой бросок, боковой реверсивный бросок.	2	практика	наблюдение
93		Захват одной ноги и подножка, захват двух ног.	2	практика	наблюдение
94		Сметающая подсечка правой ноги – с переходом в правую или левую стойку или без него	2	практика	наблюдение
95		Сметающая подсечка левой ногой – с переходом вправо или левую стойку или без него. Подхват.	2	практика	наблюдение
96		Удары ног: Отработка в дорожке, на снарядах, лапах.	2	практика	наблюдение
97		Статика: фронтальный удар, боковой удар – передней ногой(средний уровень).	2	практика	наблюдение
98		Фронтальный удар, боковой удар – задней ногой(средний уровень).	2	практика	наблюдение
99		с разворота, фронтальный удар(средний уровень).	2	практика	наблюдение
100		Удары в прыжке, достижение высоты. финты.	2	практика	наблюдение
101		Повторение дуговых ударов ногой: Дуговой удар ведущей ногой (высокий, средний, низкий). Реверсный хук (высокий, средний, низкий). Дуговой удар ведущей ногой на два счета. Реверсный удар на два счета.	2	практика	наблюдение
102		Двойной удар в прыжке. Дуговой удар с шагом назад. Вертикальный удар. Обратный удар. Выполнение в дорожке.	2	практика	наблюдение
103		Повторение реверсных прямых ударов: Высокий реверсный прямой удар. Средний реверсный прямой удар. Низкий реверсный прямой удар. Реверсный прямой удар внутрь (высокий, средний, низкий). Реверсный прямой удар с шагом назад. Реверсный прямой удар с перекрестным шагом.	2	практика	наблюдение
104		Изучение ударов с отходом назад с вращением. Высокий удар назад. Средний удар назад. Низкий удар назад. Контрудар назад с вращением назад.	2	практика	наблюдение
105		Замки суставов: Внешний замок подмышками – в левой или правой стойке.	2	практика	наблюдение
106		Замок запястья. Обратный замок запястья. Обратный скручивающийся замок запястья – к захвату обеих рук.	2	практика	наблюдение

107		Спарринг по весовым категориям	2	практика	наблюдение
108		Итоговое занятие	2	практика	наблюдение
		Всего	216 часов		

2 год обучения

п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Формы контроля
1.		Инструктаж по технике безопасности. Теоретическое ознакомление с искусством каратэ-до	2	теория	Беседа, опрос
2.		Проверка летней программы Беговая разминка, разминка в общей коробке.	2	практика	наблюдение
3.		Повторение основных стоек в шеренге	2	практика	наблюдение
4.		Приветствие к учителю, изучение относительных стоек в приветствии	2	практика	наблюдение
5.		Контроль показателей ОФП	2	практика	наблюдение
6.		Контроль показателей СФП	2	практика	наблюдение
7.		Философия каратэ-до	2	теория	опрос
8.		Техника ударов ног Дуговой удар ведущей ногой (высокий, средний, низкий)	2	практика	наблюдение
9.		Реверсный хук (высокий, средний, низкий).	2	практика	наблюдение
10.		Дуговой удар ведущей ногой на два счета.	2	практика	наблюдение
11.		Реверсный удар на два счета	2	практика	наблюдение
12.		Двойной удар в прыжке.	2	практика	наблюдение
13.		Дуговой удар с шагом назад	2	практика	наблюдение
14.		Вертикальный удар.	2	практика	наблюдение
15.		Контрудар назад с вращением назад.	2	практика	наблюдение
16.		Удар назад в прыжке	2	практика	наблюдение
17.		Горизонтальный удар назад	2	практика	наблюдение
18.		Удар назад колесом на (на 360°)	2	практика	наблюдение
19.		Боковой удар в прыжке.	2	практика	наблюдение
20.		Боковой удар с разгибанием колена (с разворотом задней ноги).	2	практика	наблюдение
21.		Выполнение упражнений в дорожке. Удары в шаге, кувьрки, прыжки в длину и в высоту, передвижения в стэпах.	2	практика	наблюдение
22.		Высокий удар пяткой. Средний удар пяткой. Низкий удар пяткой.	2	практика	наблюдение
23.		Удар пяткой ведущей ноги на два счета. Реверсный удар пяткой на два счета (опорной ногой)	2	практика	наблюдение
24.		Удары коленом: Удар вверх коленом ведущей ноги.	2	практика	наблюдение
25.		Удар внутрь коленом ведущей ноги.	2	практика	наблюдение
26.		Реверсный удар вверх коленом опорной ноги.	2	практика	наблюдение

27.	Реверсный удар внутрь коленом опорной ноги.	2	практика	наблюдение
28.	Повторение и сдача экзамена за пройденный курсзанятий.	2	практика	наблюдение
29.	Техника ударов рук Изучение бокса	2	теория	Беседа,опрос
30.	Изучение бокса, короткие удары пальцами ведущей рукой	2	практика	наблюдение
31.	Короткий удар пальцами на расстояние вытянутойруки (высокий, низкий, средний).	2	практика	наблюдение
32.	Короткий удар пальцами на близком расстоянии (джэб).	2	практика	наблюдение
33.	Удар штопором пальцами, сложенными веером	2	практика	наблюдение
34.	Прямые и короткие удары ведущей рукой:Высокий прямой удар рукой	2	практика	наблюдение
35.	Средний удар рукой по корпусу.Низкий прямой удар рукой	2	практика	наблюдение
36.	Косой правый удар. Косой левый удар.	2	практика	наблюдение
37.	Двойной прямой удар.	2	практика	наблюдение
38.	Повторение и закрепление прошлых упражнений	2	практика	наблюдение
39.	Хуки ведущей рукой: Высокий хук ведущей рукой.	2	практика	наблюдение
40.	Средний хук ведущей рукой	2	практика	наблюдение
41.	Низкий хук ведущей рукой. Удары ногами и руками.	2	практика	наблюдение
42.	Напряженный удар	2	практика	наблюдение
43.	Хлещущий удар.	2	практика	наблюдение
44.	Хук вверх (лопатой)	2	практика	наблюдение
45.	Горизонтальный удар.	2	практика	наблюдение
46.	Удар вперед и вниз (штопором)	2	практика	наблюдение
47.	Хук ладонью.	2	практика	наблюдение
48.	Скользящие удары другой рукой: Высокий, средний, низкий удар другой рукой.	2	практика	наблюдение
49.	Удар сверху вниз захлестом, удар в пах снизу вверх.	2	практика	наблюдение
50.	Отработка в спарринге.	2	практика	наблюдение
51.	Удары тыльной стороной кулака: Высокий, средний, низкий удар тыльной сторонойкулака.	2	практика	наблюдение
52.	Вертикальный удар тыльной стороной кулака (вверх и вниз).	2	практика	наблюдение
53.	Удар вытянутой рукой .Совмещение с ударами ног.	2	практика	наблюдение
54.	Четвертные свинги (с укороченной дугой): Свинг ладонью.	2	практика	наблюдение
55.	Свинг тыльной стороной кулака. Реверсный свинг (другой рукой).	2	практика	наблюдение
56.	Свинг пальцами руки, сложенными	2	практика	наблюдение

	веером			
57.	Повторение и сдача экзамена за пройденный курс занятий	2	практика	наблюдение
58.	Базовая техника: формальный комплекс, статика, тыли.	2	практика	наблюдение
59.	Отработка ударов по лапам, макеварам, груше, ракетке.	2	практика	наблюдение
60.	Апперкоты: Высокий апперкот , средний апперкот.	2	практика	наблюдение
61.	Фронтальный удар, боковой удар – задней ногой (средний уровень).	2	практика	наблюдение
62.	Удар с разворота, фронтальный удар(средний уровень).	2	практика	наблюдение
63.	Удары в прыжке, достижение высоты финты.	2	практика	наблюдение
64.	Обратный удар. Выполнение в дорожке.	2	практика	наблюдение
65.	Реверсный удар с вращением: Удар основанием кулака. Удар предплечьем.	2	практика	наблюдение
66.	Удар локтем. Двойной удар с вращением	2	практика	наблюдение
67.	Удар молот: Левый удар молот.	2	практика	наблюдение
68.	Правый удар молот. Удар молот вниз.	2	практика	наблюдение
69.	Удары локтем: Удар локтем вверх.	2	практика	наблюдение
70.	Удар локтем вниз. Удар локтем вниз со скручиванием.	2	практика	наблюдение
71.	Удар локтем вниз. Удар локтем вниз со скручиванием.	2	практика	наблюдение
72.	Удар с размаху слева. Отработка на лапах	2	практика	наблюдение
73.	Повторение и сдача экзамена за пройденный курсзанятий	2	теория	Беседа, опрос
74.	Отработка ударов в спарринге	2	практика	наблюдение
75.	Промежуточная аттестация	2	практика	наблюдение
76.	Промежуточная аттестация	2	практика	наблюдение
77.	Статика фронтальный удар, боковой удар – передней ногой(средний уровень).	2	практика	наблюдение
78.	Фронтальный удар, боковой удар – задней ногой (средний уровень).	2	практика	наблюдение
79.	с разворота, фронтальный удар(средний уровень).	2	практика	наблюдение
80.	Удары в прыжке, достижение высоты. финты.	2	практика	наблюдение
81.	Повторение дуговых ударов ногой: Дуговой удар ведущей ногой (высокий, средний, низкий).	2	практика	наблюдение
82.	Реверсный хук (высокий, средний, низкий). Дуговой удар ведущей ногой на два счета.	2	практика	наблюдение
83.	Реверсный удар на два счета.	2	практика	наблюдение
84.	Двойной удар в прыжке. Дуговой удар с шагом назад.	2	практика	наблюдение
85.	Вертикальный удар.	2	практика	наблюдение

86.	Обратный удар. Выполнение в дорожке.	2	практика	наблюдение
87.	Повторение реверсных прямых ударов: Высокий реверсный прямой удар. Средний реверсный прямой удар.	2	практика	наблюдение
88.	Низкий реверсный прямой удар. Реверсный прямой удар внутрь (высокий, средний, низкий).	2	практика	наблюдение
89.	Реверсный прямой удар с шагом назад.	2	практика	наблюдение
90.	Реверсный прямой удар с перекрестным шагом.	2	практика	наблюдение
91.	Изучение ударов с отходом назад с вращением.	2	практика	наблюдение
92.	Высокий удар назад. Средний удар назад. Низкий удар назад.	2	практика	наблюдение
93.	Контрудар назад с вращением назад.	2	практика	наблюдение
94.	Замки суставов: Внешний замок подмышками – в левой или правой стойке.	2	практика	наблюдение
95.	Замок запястья. Обратный замок запястья.	2	практика	наблюдение
96.	Обратный скручивающийся замок запястья – к захвату обеих рук.	2	практика	наблюдение
97.	Приемы дзюдо/самбо: Броски, захваты:	2	практика	наблюдение
98.	Боковой бросок, боковой реверсивный бросок.	2	практика	наблюдение
99.	Захват одной ноги и подножка, захват двух ног.	2	практика	наблюдение
100	Сметающая подсечка правой ноги – с переходом в правую или левую стойку или без него	2	практика	наблюдение
101	Сметающая подсечка левой ногой – с переходом в правую или левую стойку или без него. Подхват.	2	практика	наблюдение
102	Начальные этапы подготовки к разбиванию досок	2	теория	опрос
103	Разбивание предметов рукой и ногой (кьекпа)	2	практика	наблюдение
104	Подготовка к сдаче технических нормативов	2	практика	наблюдение
105	Специальная подготовка по СФП	2	практика	наблюдение
106	Специальная подготовка по ОФП	2	практика	наблюдение
107	Сдача технических нормативов	2	практика	наблюдение
108	Соревновательная практика	2	практика	наблюдение
		216 часов		

3 год обучения

п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Формы контроля
1.		Вводное занятие. "Урок памяти и славы".	2	теория	опрос

2.	Теоретическое ознакомление с содержанием учебного года.	2	практика	наблюдение
3.	Что означает Таэквон-до	2	практика	наблюдение
4.	Дата основания и основатель Таэквон-до	2	практика	наблюдение
5.	История появления Таэквон-до в России	2	практика	наблюдение
6.	Приветствие к учителю, изучение относительных стоек в приветствии	2	практика	наблюдение
7.	Контроль показателей ОФП	2	теория	опрос
8.	Контроль показателей СФП	2	практика	наблюдение
9.	знание сегментов тела используемых для атаки и блокирования.	2	практика	наблюдение
10.	Уровни для атаки и блокирования	2	практика	наблюдение
11.	Уязвимые точки тела	2	практика	наблюдение
12.	правильное сжатие кулака	2	практика	наблюдение
13.	формирование голеностопа для определенных ударов	2	практика	наблюдение
14.	знание стоек используемых в формальных комплексах	2	практика	наблюдение
15.	свободная (боевая) стойка	2	практика	наблюдение
16.	умение объяснить параметры правильного выполнения стоек	2	практика	наблюдение
17.	передвижения в классических стойках	2	практика	наблюдение
18.	развороты, смены фронтальностей, переходы из одной стойки в другую	2	практика	наблюдение
19.	спарринг передвижения	2	практика	наблюдение
20.	прямые классические и спарринг удары	2	практика	наблюдение
21.	выполнение ударов в разные уровни	2	практика	наблюдение
22.	Удар вперед и вниз (штопором)	2	практика	наблюдение
23.	Хук ладонью.	2	практика	наблюдение
24.	Скользящие удары другой рукой: Высокий, средний, низкий удар другой рукой.	2	практика	наблюдение
25.	Удар сверху вниз захлестом, удар в пах снизу вверх.	2	практика	наблюдение
26.	Отработка в спарринге.	2	практика	наблюдение
27.	Удары тыльной стороной кулака: Высокий, средний, низкий удар тыльной стороной кулака.	2	практика	наблюдение
28.	Вертикальный удар тыльной стороной кулака (вверх и вниз).	2	теория	опрос
29.	Удар вытянутой рукой. Совмещение с ударами ног.	2	практика	наблюдение
30.	Четвертные свинги (с укороченной дугой): Свинг ладонью.	2	практика	наблюдение
31.	Свинг тыльной стороной кулака. Реверсный свинг (другой рукой).	2	практика	наблюдение
32.	Свинг пальцами руки, сложенными веером	2	практика	наблюдение
33.	Удар локтем. Двойной удар с вращением	2	практика	наблюдение
34.	Удар молот: Левый удар молот.	2	практика	наблюдение
35.	Правый удар молот. Удар молот вниз.	2	практика	наблюдение

36.	Удары локтем: Удар локтем вверх.	2	практика	наблюдение
37.	Удар локтем вниз. Удар локтем вниз со скручиванием.	2	практика	наблюдение
38.	Реверсный удар с вращением: Удар основанием кулака. Удар предплечьем.	2	практика	наблюдение
39.	Удар локтем вниз. Удар локтем вниз со скручиванием.	2	практика	наблюдение
40.	Удар с размаху слева. Отработка на лапах	2	практика	наблюдение
41.	Замки суставов: Внешний замок подмышками – в левой или правой стойке.	2	практика	наблюдение
42.	Замок запястья. Обратный замок запястья.	2	практика	наблюдение
43.	Обратный скручивающийся замок запястья – к захвату обеих рук.	2	практика	наблюдение
44.	основные принципы и разновидности ударов	2	практика	наблюдение
45.	махи ногами вперед-вверх	2	практика	наблюдение
46.	прямые махи в сторону	2	практика	наблюдение
47.	круговые махи вперед (изнутри кнаружи, снаружи внутрь)	2	практика	наблюдение
48.	обратные круговые махи в сторону	2	практика	наблюдение
49.	махи прямой ногой назад	2	практика	наблюдение
50.	выходы на заряды для ударов ногами (прямой вперед, круговой вперед, прямой в сторону, прямой назад)	2	практика	наблюдение
51.	удары от ноги стоящей сзади прямой удар вперед	2	практика	наблюдение
52.	нисходящий удар (ануро, бакуро)	2	практика	наблюдение
53.	передний круговой удар	2	практика	наблюдение
54.	прямой удар в сторону	2	практика	наблюдение
55.	прямой удар назад	2	практика	наблюдение
56.	удары от ноги стоящей впереди прямой удар вперед	2	практика	наблюдение
57.	нисходящий удар (ануро, бакуро)	2	практика	наблюдение
58.	передний круговой удар	2	практика	наблюдение
59.	прямой удар в сторону	2	практика	наблюдение
60.	удары с подшагом	2	практика	наблюдение
61.	удары впередистоящей ногой	2	практика	наблюдение
62.	Апперкоты: Высокий апперкот , средний апперкот.	2	практика	наблюдение
63.	Фронтальный удар	2	практика	наблюдение
64.	боковой удар – задней ногой (средний уровень).	2	практика	наблюдение
65.	Удар с разворота, фронтальный удар(средний уровень).	2	практика	наблюдение
66.	Удары в прыжке, достижение высоты, финты.	2	практика	наблюдение
67.	Обратный удар. Выполнение в дорожке.	2	практика	наблюдение

68.	Повторение и сдача экзамена за пройденный курс занятий (ударные точки)	2	практика	наблюдение
69.	Повторение и сдача экзамена за пройденный курс занятий (ударные точки)	2	практика	наблюдение
70.	Отработка ударов в спарринге	2	практика	наблюдение
71.	Промежуточная аттестация	2	практика	наблюдение
72.	Промежуточная аттестация	2	теория	Беседа,
73.	Выполнение в партере кувырков, вперед, назад.	2	практика	наблюдение
74.	Эстафеты с кувырками на скорость.	2	практика	наблюдение
75.	Статика: фронтальный удар, боковой удар – передней ногой (средний уровень).	2	практика	наблюдение
76.	Повторение дуговых ударов ногой: Дуговой удар ведущей ногой (высокий, средний, низкий).	2	практика	наблюдение
77.	Реверсный хук (высокий, средний, низкий). Дуговой удар ведущей ногой на два счета.	2	практика	наблюдение
78.	Реверсный удар на два счета.	2	практика	наблюдение
79.	Двойной удар в прыжке. Дуговой удар с шагом назад.	2	практика	наблюдение
80.	Низкий реверсный прямой удар. Реверсный прямой удар внутрь (высокий, средний, низкий).	2	практика	наблюдение
81.	Реверсный прямой удар с шагом назад.	2	практика	наблюдение
82.	Реверсный прямой удар с перекрестным шагом.	2	практика	наблюдение
83.	Изучение ударов с отходом назад с вращением.	2	практика	наблюдение
84.	Высокий удар назад. Средний удар назад. Низкий удар назад.	2	практика	наблюдение
85.	Контрудар назад с вращением назад.	2	практика	наблюдение
86.	Приемы дзюдо/самбо: Броски, захваты:	2	практика	наблюдение
87.	Захват одной ноги и подножка, захват двух ног.	2	практика	наблюдение
88.	Сметающая подсечка правой ноги – с переходом в правую или левую стойку или без него	2	практика	наблюдение
89.	Сметающая подсечка левой ногой – с переходом в правую или левую стойку или без него. Подхват.	2	практика	наблюдение
90.	Начальные этапы подготовки к разбиванию досок	2	практика	наблюдение
91.	Разбивание предметов рукой и ногой (кьекпа)	2	практика	наблюдение
92.	условный спарринг	2	практика	наблюдение
93.	спарринг без противника имитирующий атаку и защиту	2	практика	наблюдение

94.	спарринг на три шага	2	практика	наблюдение
95.	выполняется с партнером, при этом применяются простейшие блоки и удары руками	2	практика	наблюдение
96.	"Кто быстрее!"; "Самый меткий";	2	практика	наблюдение
97.	"Кто дольше устоит на одной ноге"; "Самый ловкий"	2	практика	наблюдение
98.	Футбол	2	практика	наблюдение
99.	Волейбол	2	практика	наблюдение
100	Баскетбол	2	практика	наблюдение
101	Соревновательная практика. Эстафеты и т.д.	2	теория	опрос
102	Спортивные эстафеты	2	практика	наблюдение
103	Итоговая аттестация. Специальная подготовка по СФП	2	практика	наблюдение
104	Итоговая аттестация. Специальная подготовка по ОФП	2	практика	наблюдение
105	Итоговое занятие. Сдача технических нормативов	2	практика	наблюдение
106	Итоговая аттестация. Специальная подготовка по СФП	2	практика	наблюдение
107	Итоговая аттестация. Специальная подготовка по ОФП	2	практика	наблюдение
108	Итоговое занятие.	2	практика	наблюдение
		216 часов		

Раздел 3. Воспитание.

Цель воспитания:

- развитие личности, самоопределение и социализация учащихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства,
- формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения;
- бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Задачи воспитания:

- усвоение детьми знаний, норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний);
- формирование и развитие личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие);
- приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний.

Ожидаемые результаты:

Для программ физкультурно-спортивной направленности:

- понимание ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни, безопасного поведения;
- развитие культуры самоконтроля своего физического состояния;
- стремления к соблюдению норм спортивной этики;
- привитие уважения к старшим, наставникам;
- формирование дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности;
- осознание ценности физической культуры, эстетики спорта;
- развитие интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений;
- развитие стремления к командному взаимодействию, к общей победе.

Формы и методы воспитания:

Учебное занятие, практические занятия (тренировки, репетиции, подготовка к конкурсам, соревнованиям, туристическим походам, выставкам, участие в дискуссиях, в коллективных творческих делах), **коллективные игры, итоговые мероприятия** (концерты, конкурсы, соревнования, выставки выступления, презентации проектов и исследований, туристические слёты)

Воспитательное значение активностей учащихся при реализации программ дополнительного образования наиболее наглядно проявляется в социальных проектах, благотворительных и волонтерских акциях, в экологической, патриотической, трудовой, профориентационной деятельности.

Условия воспитания

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на базе реализации дополнительной общеобразовательной программы, а также на площадках дневного пребывания учащихся в летний период, различных городских мероприятиях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Работа с коллективом обучающихся нацелена на:

- формирование практических умений по организации органов самоуправления этике и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования;
- обучение умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала обучающихся в процессе участия в совместной общественно-полезной деятельности;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу.

Работа с родителями обучающихся:

- тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации;
- организация и проведение открытых занятий в течение учебного года;
- оформление информационных уголков для родителей по вопросам воспитания учащихся.

Анализ результатов: педагогическое наблюдение, оценка творческих и исследовательских работ и проектов, отзывы, интервью, материалы рефлексии, самоанализ и самооценка обучающихся по итогам деятельности, отзывы родителей (законных представителей)

Календарный план воспитательной работы

Модуль «Воспитательная среда»

<i>СЕНТЯБРЬ</i>				
	Наименование события, мероприятия	Цель события, мероприятия	Сроки	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
	Быстрее, выше, сильнее	Формирование у воспитанников основ здорового образа жизни	С 11.09 по 15.09	Отчет и фотоотчет на сайт
<i>ОКТЯБРЬ</i>				
	Международный день пожилых людей	Воспитание у учащихся чувства уважения, внимания, отзывчивости к пожилым людям	01.10	Отчет и фотоотчет на сайт
<i>НОЯБРЬ</i>				
	День матери	Чествование матерей	24.11	Отчет и фотоотчет на сайт
<i>ДЕКАБРЬ</i>				
	«Спасибо за жизнь» День благодарности родителям	Чествование родителей, воспитание чувства благодарности и уважения	22.12	Отчет и фотоотчет на сайт
	Новогодние и рождественские мероприятия	Знакомство с традициями празднования Нового года, обычаями встречи новогоднего праздника, его атрибутикой, персонажами, выделить некоторые характерные особенности.	С 25.12	Отчет и фотоотчет на сайт
<i>ЯНВАРЬ</i>				
	Игровые мероприятия в каникулярное время	Профилактика правонарушений несовершеннолетних в каникулярное время	С 02.01 по 08.01	Отчет и фотоотчет на сайт
	День полного снятия блокады Ленинграда	Формирование чувства сострадания и гордости за стойкость своего народа в период блокады Ленинграда и на протяжении всей Великой Отечественной войны	27.01	Отчет и фотоотчет на сайт
<i>ФЕВРАЛЬ</i>				
	День освобождения Краснодара и Кубани от немецко-фашистских захватчиков	Формирование чувства сострадания и гордости за стойкость своего народа в период захвата города Краснодара	12.02	Отчет и фотоотчет на сайт
	День защитников Отечества	Формирование чувства гордости и уважения к защитникам государства	23.02	Отчет и фотоотчет на сайт
<i>МАРТ</i>				
	Празднование международного женского дня - 8 Марта	Поздравление женщин с праздником	8.03	Отчет и фотоотчет на сайт
	Месячник медиации (проведение мероприятий, направленных на возможность профилактики и разрешения конфликтных ситуаций с применением медиативных технологий)	Формирование навыков правильного выхода из конфликтных ситуаций	С 01.03 по 30.03	Отчет и фотоотчет на сайт
<i>АПРЕЛЬ</i>				
	Всемирный день здоровья	Воспитание бережного отношения к своему здоровью	07.04	Фотоотчет. Заметка на сайте
	Всероссийский день эколят	Формирование бережного отношения к природе	25.04	Фотоотчет. Заметка на сайте
<i>МАЙ</i>				
	Международный День солидарности	Знакомство с профессиями	01.05	Отчет и фотоотчет на сайт

	трудящихся			сайт
	День Победы	Воспитание чувства патриотизма; формирование чувства гордости и уважения к защитникам государства, победивших фашизм, чувства гордости за свою страну.	09.05	Отчет и фотоотчет на сайт
Модуль «Работа с родителями»				
	Организационное родительское собрание	Знакомство родителей с целями и задачами обучения по данной ДООП, особенностями организации учебного процесса, режимом работы и учебным графиком	сентябрь	Отчет и фотоотчет на сайт
	Индивидуальные консультации для родителей	Решение вопросов социального и педагогического характера	в течение учебного г.	Отчет и фотоотчет на сайт
	Открытые занятия для родителей	Знакомство родителей с промежуточными результатами работы объединения	декабрь, апрель	Отчет и фотоотчет на сайт
	Итоговое родительское собрание	Подведение итогов работы объединения, знакомство с результатами итоговой аттестации обучающихся	май	Отчет и фотоотчет на сайт

Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение программы «Тхэквон-до». Для успешной реализации программы необходимо проводить занятия в помещении соответствующем требованиям Санитарные правила.

Для успешной реализации программы необходимо наличие материально-технической базы.

Наличие спортивного зала и спортивного инвентаря (гимнастические маты, скамейка гимнастическая – 2 шт.)

Информационное обеспечение:

Интернет-источники:

- a. <https://rnc23.ru/> Региональный модельный центр дополнительного образования учащихся Краснодарского края
- b. <https://p23.навигатор.учащиеся/> Навигатор дополнительного образования учащихся Краснодарского края».
- c. <http://knmc.kubannet.ru/> Краснодарский НМЦ
- d. <http://dopedu.ru/> Информационно-методический портал системы дополнительного образования
- e. <http://www.dop-obrazovanie.com/> сайт о дополнительном внешкольном образовании.

Кадровое обеспечение

Программу «Тхэквон-до» в системе дополнительного образования реализует педагог, имеющий педагогическое образование при условии его соответствия дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (Профессиональный стандарт № 513).

Формы аттестации

Время проведения	Цель проведения	Формы мониторинга
Начальная или входная диагностика		
По факту зачисления в объединение	Диагностика стартовых возможностей	Беседа, опрос, тестирование.
Текущий контроль		
В течение всего учебного года	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение готовности учащихся к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности в обучении. Выявление учащихся, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения.	Педагогическое наблюдение, устный опрос, викторины, конкурсы, олимпиады, самостоятельная работа и т.д.
Промежуточная (итоговая) диагностика		
В конце каждого образовательного модуля (с занесением результатов в диагностическую карту)	Определение степени усвоения учебного материала. Определение результатов обучения.	Творческая работа, презентация творческих работ, тестирование.

Учащимся, успешно освоившим дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу и прошедшим итоговую аттестацию, награждаются почетными грамотами, утвержденными педагогическим советом МБОУ ДО ЦРТДЮ (ст.60), призы. В группах нормативы по общей и специальной физической подготовке сдаются два раза в год: в начале и в конце года. Итоги проведенных мероприятий рассматриваются на заседаниях педагогического совета. В конце каждого года обучения проводятся итоговые соревнования, также боевые спаринги.

Оценочные материалы

- диагностические методики, позволяющие определять достижения учащимися планируемых результатов (Закон № 273-ФЗ, ст. 2, п. 9; ст.47, п.5).

ДИАГНОСТИКА

основных общих и специальных физических показателей учащихся объединения «ТХЭКВОН-ДО»

	1-е полугодие										2-е полугодие											
	Ф.И.О.	ОФП			Стойки и передвижения		Удары руками		Блоки			ОФП			Стойки и передвижения		Удары руками		Блоки			
		Прыжки с места	Лазание по канату на время	Броски набивного мяча	Наранхи соги	Дучум соги	Баро Чигури	Банде Чигури	Арэ макки	Мом Тхон Макки	Уровень	Прыжки с места	Лазание по канату на время	Броски набивного мяча	Наранхи соги	Дучум соги	Баро Чигури	Банде Чигури	Арэ макки	Мом Тхон Макки	Уровень	
1																						
2																						
3																						
4																						
5																						
6																						
7																						
8																						
9																						
10																						

Участие в соревнованиях

Методические материалы

Тематика занятий строится с учетом интересов учащихся, возможности их самовыражения. В ходе усвоения детьми содержания программы учитывается темп развития специальных умений и навыков, уровень самостоятельности, умение работать в коллективе. Программа позволяет индивидуализировать сложные работы: более сильным детям будет интересна сложная работа, менее подготовленным, можно предложить работу проще. При этом обучающий и развивающий смысл работы сохраняется. Это дает возможность предостеречь учащихся от страха перед трудностями, приобщить без боязни творить и создавать.

Для формирования гибких, мобильных знаний, а также умения применять их в нетипичных ситуациях успешно применяется компетентный подход.

Формирование коммуникативных компетенций достигается при помощи приёмов способствующих развитию умения общаться со сверстниками и взрослыми людьми, работать самостоятельно и в группе, где учащиеся учатся распределять обязанности и выполнять определённые социальные роли

Здоровье сберегающая компетенция совершенствуется при изучении и применении правил личной гигиены, заботы о собственном здоровье, личной безопасности, проведении регулярных инструктажей по технике безопасности.

Учебно-познавательные компетенции формируются при изучении истории возникновения восточных видов единоборств; основных видов специальной технической подготовки, изучения простых композиций (Ката).

Всё вышесказанное обуславливает выбор следующих методов:

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ, и т.д.);
- наглядный (показ (выполнение) педагогом и др.);
- практический (выполнение работы по заданию);

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности учащихся:

- объяснительно-иллюстративный – учащиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- частично-поисковый – участие учащихся в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом.

Дидактические материалы. Учебно-методический комплекс по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Мир вокруг» представлен в Приложении № 3 к программе.

Алгоритм учебного занятия:

- I этап - организационный.

Задача: подготовка учащихся к работе на занятии,

Содержание этапа: организация начала занятия, создание психологического настроя на учебную деятельность и активизация внимания.

- II этап - подготовительный (подготовка к восприятию нового содержания).

Задача: мотивация и принятие детьми цели учебно-познавательной деятельности.

Содержание этапа: сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности учащихся (пример, познавательная задача, проблемное задание детям).

- III этап - основной. В качестве основного этапа могут выступать следующие:

1. Усвоение новых знаний и способов действий.

Задача: обеспечение восприятия, осмысления и первичного запоминания связей и отношений в объекте изучения. Целесообразно при усвоении новых знаний использовать задания и вопросы, которые активизируют познавательную деятельность учащихся.

2. Первичная проверка понимания.

Задача: установление правильности и осознанности усвоения нового учебного материала, выявление неверных представлений, их коррекция.

Применяют пробные практические задания, которые сочетаются с объяснением соответствующих правил или обоснованием.

3. Закрепление знаний

Применяют тренировочные упражнения, задания, выполняемые детьми самостоятельно.

4. Обобщение и систематизация знаний.

Задача: формирование целостного представления знаний по теме.

Распространенными способами работы являются беседа и практические задания.

- IV этап – контрольный.

Задача: выявление качества и уровня овладения знаниями, их коррекция.

Используются тестовые задания, виды устного опроса, вопросы и задания различного уровня сложности (репродуктивного, творческого, поисково-исследовательского).

Общеобразовательная, общеразвивающая программа дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности базового уровня «Тхэквон-до» реализуется с 2007 года.

Список литературы

Для педагога:

1. Кашкаров В.А., Вишняков А.В. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ) и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) / В.А. Кашкаров, А.В. Вишняков // Текст (визуальный): непосредственный // Липецк: РИЦ ЛГПУ, - 2017.- 70с.

Для учащихся:

Банникова Т.А., Чернышенко Ю.К., Соленова Р.И. Дворовые подвижные игры. Методическое пособие / Т.А. Банникова, Ю.К. Чернышенко, Р.И. Соленова – Текст (визуальный): непосредственный

// Краснодар: КГАФК, ООО просвещение-ЮГ, - 2015. – 99 с.

Для родителей:

1. Прокофьева В.Н. Практикум по физиологии физического воспитания и спорта/ В.Н. Прокофьева - Текст (визуальный): непосредственный // Ростов н-д.:Феникс, переиздание 2019. – 175 с.

**Диагностическая карта мониторинг результативности обучения
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Тхэквон-до»**

	Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное кол-во баллов	Методы диагностики	
Предметные результаты	I. Теоретическая подготовка обучающихся:	<i>Соответствия теоретических знаний обучающегося</i>	- минимальный уровень (ребенок овладел менее чем 1/2 объема знаний, предусмотренных программой); - средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более 1/2);	1 2	Наблюдение, тестирование контрольный опрос	
	1.1 Теоретические знания (по основным разделам учебного плана программы)	<i>программным требованиям.</i>	- максимальный уровень (ребенок усвоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период);	3		
	1.2 Владение специальной терминологией	<i>Осмысленность и правильность использования специальной терминологии</i>	- минимальный уровень (ребенок, как правило избегает употреблять специальные термины); - средний уровень (ребенок сочетает специальную терминологию с бытовой); - максимальный уровень (специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием).	1 2 3		
	II. Практическая подготовка учащихся:	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям.	- минимальный уровень (ребенок овладел менее чем 1/2 предусмотренных умений и навыков); - средний уровень (объем усвоенных умений и навыков); - максимальный уровень (ребенок овладел практически всеми	1 2		
	2.1. Практические умения и навыки,					

	<p>предусмотренные программой (по основным разделам учебного плана программы)</p> <p>2.2. Владение специальным оборудованием и оснащением.</p>	<p>Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения.</p> <p>Креативность в выполнении практических заданий</p>	<p>умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период.)</p> <p>-минимальный уровень умений (ребенок испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием);</p> <p>- средний уровень(работает с оборудованием с помощью педагога);</p> <p>-максимальный уровень (работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей);</p> <p>-начальный (элементарный) уровень развития креативности (ребенок в состоянии выполнить лишь простейшие практические задания педагога);</p> <p>-репродуктивный уровень (Выполняет в основном задания на основе образца);</p> <p>-творческий уровень (выполняет практические задания с элементами творчества)</p>	<p>3</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p>	

Сводная диагностическая таблица
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Тхэквон-до» За 20__ - 20__ учебный
год
Модуль №_____ Группа №_____

№	Ф.И.О. учащихся	I. Теоретическая подготовка обучающихся:		II. Практическая подготовка учащихся		
		Теоретические знания (по основным разделам образовательного модуля)	Владение специальной терминологией	Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам образовательного модуля)	Владение специальным оборудованием оснащением.	Творческие навыки
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						

Минимальный уровень 1 балл
 Средний уровень 2 балла
 Максимальный уровень 3 балла

**Учебно-методический комплекс
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Тхэквон-до»**

№	Модуль/ тема программы	Дидактические материалы	Техническое оснащение
1.	Философия Карате, ударные точки история Таэквон-до	Чой Сунг Мо: Тэквон-До для начинающих. https://www.litres.ru/choy-sung-mo/thekvondo-dlya-nachinauschih/chitat-onlayn/	Мультимедийное оборудование. Проектор.Компьютер. Сеть Интернет.
2.	Приемы выполняемые руками	Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах: Учебник для слушателей образовательных учреждений и подразделений дополнительного профобразования. — М.: Физкультура и Спорт, 2018. — 232 с. http://www.bookseller.ru/book.php?n=1496	Мультимедийное оборудование. Проектор.Компьютер. Сеть Интернет.
3.	Техника ударов ногами	Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах: Учебник для слушателей образовательных учреждений и подразделений дополнительного профобразования. — М.: Физкультура и Спорт, 2018. — 232 с. http://www.bookseller.ru/book.php?n=1496	Мультимедийное оборудование. Проектор.Компьютер. Сеть Интернет.
4.	Формальные комплексы (пумсэ):	Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах: Учебник для слушателей образовательных учреждений и подразделений дополнительного профобразования. — М.: Физкультура и Спорт, 2008. — 232 с. http://www.bookseller.ru/book.php?n=1496 9.Эпов О. Г., Свищев И. Д.,Рослов Д. Н., Киселев В. А., Тхэквондо (ВТФ) программа для учреждений дополнительного образования. 2018г. https://dussholimp.nnov.sportsng.ru/media/2018/11/13/1224588921/obshherazv.programm_a_po_txe_kvondo.pdf	Мультимедийное оборудование. Проектор.Компьютер. Сеть Интернет.
5.	Поединок (спарринг)	Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах: Учебник для слушателей образовательных учреждений и подразделений дополнительного профобразования. — М.: Физкультура и Спорт, 2008. — 232 с. http://www.bookseller.ru/book.php?n=1496 9.Эпов О. Г., Свищев И. Д.,Рослов Д. Н., Киселев В. А., Тхэквондо (ВТФ) программа для учреждений дополнительного образования. 2018г. https://dussholimp.nnov.sportsng.ru/media/2018/11/13/1224588921/obshherazv.programm_a_po_txe_kvondo.pdf	Мультимедийное оборудование. Проектор.Компьютер. Сеть Интернет.

6.	Заключительные положения	Подпалько С.Л., Новиков А.А. Основные результативные технические действия в тхэквондо ВТФ. – М., 2007. http://naukarus.com/osnovnye-rezultativnye-tehnicheskie-deystviya-v-thekvondo-vtf	Мультимедийное оборудование. Проектор.Компьютер. Сеть Интернет.
7.	классификационная система правила соревнований	Подпалько С.Л., Новиков А.А. Основные результативные технические действия в тхэквондо ВТФ. – М., 2007. http://naukarus.com/osnovnye-rezultativnye-tehnicheskie-deystviya-v-thekvondo-vtf	Мультимедийное оборудование. Проектор.Компьютер. Сеть Интернет.
8.	Общеразвивающие игры	4.Марков Г. В., Романов В. И., Гладков В. Н. Система восстановления и повышения физической работоспособности в спорте высших достижений: Методическое пособие. - М.: Советский спорт. – 2006 https://www.studmed.ru/markov-gv-romanov-vi-gladkov-vn-sistema-vozstanovleniya-i-povysheniya-fizicheskoy-rabotosposobnosti-v-sporte-vysshih-dostizheniy_cbaf49ae56d.html	Мультимедийное оборудование. Проектор.Компьютер. Сеть Интернет.