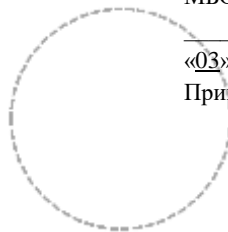


ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР  
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «03» мая 2023 г.  
МБОУ ДО ЦРТДЮ  
Протокол № 3 от «03» мая 2023 г.

Утверждаю  
Директор  
МБОУ ДО ЦРТДЮ  
\_\_\_\_\_ М. Д. Ибрагимова  
«03» мая 2023 г.  
Приказ № 37-Об



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

Уровень программы: базовый  
(ознакомительный, базовый или углубленный)  
Срок реализации программы: 4 года (792 часа)  
1 год - 144ч., 2 год – 216ч, 3 год – 216 часов, 4 год – 216 часов  
(общее количество часов, количество часов по годам обучения)

Возрастная категория: от 7 до 16 лет  
Состав группы: 12 человек  
(количество учащихся)  
Форма обучения: очная, очно-заочная, очно-дистанционная, дистанционная

Вид программы: модифицированная  
(модифицированная, авторская)  
Программа реализуется: по ПФДО, на бюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе: 9669

Авторы - составители:  
Краснокутский В.Н.  
Педагог \_\_\_\_\_ дополнительного  
образования,  
Бурлака Е.И. методист

г. Краснодар, 2023

## **Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»**

### **1.1 Пояснительная записка**

#### **1.1.1 Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

#### **1.1.2 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 детей 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 детей. 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 ребенка на физическое развитие ребенка, 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 ребенка достигается при активном двигательном режиме, а также применении методов личностно-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 ребенком образовательной области, профиля

дополнительной образовательной программы и времени ее освоения. Ценность дополнительного образования детей 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 дети могут развивать свои потенциальные способности и адаптироваться в современном обществе

### **1.1.3 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 обучающихся формируется потребность в бережном отношении к своему здоровью, в условиях ситуации достижения спортивного успеха развивается гармоничная личность ребёнка.

**1.1.4 Адресат программы:** обучение по программе осуществляется с детьми 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 обучающихся с различной степенью мотивации к предполагаемому виду деятельности.

**Наполняемость группы:** до 15 человек.

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

Обучающие 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.

#### **1.1.5 Уровни программы, объем и сроки реализации**

Уровень программы базовый. Программа включает характеристику основных компонентов и параметров подготовки, занимающихся на протяжении 4-х лет и поэтапного планирования образовательного процесса углубленной подготовки. Данная программа является разноуровневой. Ознакомительным уровнем программы является общеразвивающая программа «Юный боец», которую учащиеся освоили в предыдущем году.

**Объем программы** Распределение часов по годам обучения для реализации программы на первом году 144 часа. На втором, третьем, четвертом году 216 часов.

**Срок реализации (освоения) программы** – 4 года. Программа реализуется в течение календарного года с 1 сентября по 31 мая, включая каникулярное время. Запланированное количество часов для реализации программы – 144 часа - 36 недель, количество часов в неделю – 4 часа, 2 раза в неделю по 2 часа.

**1.1.6 Формы обучения** очная, очно-заочная, 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.

#### **1.1.7 Режим занятий:**

Общее количество часов в первый год – 144 часа; на последующих годах обучения - 216 часов. Количество часов в неделю – для первого года обучения - 4 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Количество часов в неделю – для второго, третьего и четвертого года обучения – 6 часов. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность занятий для детей не более 45 минут. Между занятиями предусмотрен перерыв 10 минут.

#### **1.1.8 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 .

### **1.2 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 детей, 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).

#### Цель четвертого года обучения:

Формирование компетенций успешной личности; ценностно- смысловых (гражданской позиции, значимости собственной культурной среды); знание маршрута своего профильного развития.

### **1.3. 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 ребенка, 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.

**Задачи четвертого года обучения:**

Образовательные: Изучение технических действий и приемов самообороны второй ступени обучения.

Личностные: добиваться успешного достижения поставленных целей, развивать положительные эмоции и волевые качества.

Метапредметные : воспитывать чувство гражданственности, патриотизма, толерантности, трудолюбия.

**1.4.** Содержание программы, реализуемое в течение четырех лет обучения рассчитано на 792 часа - отражено в учебном плане, его содержании.

### 1.4.1 Учебный план 1-й год обучения

№ п/п	Раздел	Кол-во часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
<b>1</b>	<b><i>Общие положения</i></b>				
	История Таэквон-до Изучение японских команд вкаратэ-до Приветствие к учителю	2 2		2 2	Зачет
<b>2</b>	<b><i>Стойки и передвижения</i></b>				Зачет
	стойки	2	4	6	
	передвижения	2	4	6	
<b>3</b>	<b><i>Приемы выполняемые руками</i></b>				Зачет
	приемы атаки	2	6	8	
	приемы защиты	2	6	8	
<b>4</b>	<b><i>Техника ударов ногами</i></b>				Зачет
	основные принципы и разновидности ударов		4 10	14	
<b>5</b>	<b><i>Формальные комплексы (пумсэ):</i></b>				Экзамен
	подготовительные комплексы		4 6	10	
<b>6</b>	<b><i>Поединок (спарринг)</i></b>				Соревнования
	Условный спарринг (спарринг без противника имитирующий атаку и защиту)	2	6	8	
	Спарринг на три шага (выполняется с партнером, при этом применяются простейшие блоки и удары руками)	2	6	8	
<b>7</b>	<b><i>Заключительные положения</i></b>				Экзамен
	классификационная система		6 2	8	
<b>8</b>	<b><i>Общеразвивающие игры</i></b>				Соревнования
	С применением гимнастических упражнений	2	14	16	
	Подвижные игры Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол и т.д.)	2 2	14 14	16 16	
	Соревновательные игры (эстафеты и т.д.)	2	14	16	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>38</b>	<b>106</b>	<b>144</b>	

## 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 Таэквон-до

- что означает Таэквон-до
- дата основания и основатель Таэквон-до
- история появления Таэквон-до в России
- самые значимые события в истории развития Таэквон-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 рукам, 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	
<b>1</b>	<b><i>Общие положения</i></b>				Зачет
	Вводное занятие	2		2	
	история Таэквон-до	2		2	
	ударные точки	2		2	
<b>2</b>	<b><i>Стойки и передвижения</i></b>				Зачет
	стойки		8	8	
	передвижения		8	8	
<b>3</b>	<b><i>Приемы выполняемые руками</i></b>				Зачет
	Прямые удары		10	10	
	Приемы защиты (блоки)		10	10	
	удары в прыжках		10	10	
<b>4</b>	<b><i>Техника ударов ногами</i></b>				Зачет
	удары от ноги стоящейсзади		10	10	
	от ноги стоящей впереди		10	10	
	удары с подшагом		10	10	
<b>5</b>	<b><i>Формальные комплексы (пумсэ):</i></b>				Зачет
	подготовительныекомплексы	2	18	20	
	Чон Джи	2	18	20	
<b>6</b>	<b><i>Поединок (спарринг)</i></b>				Соревнования
	условный спарринг		18	18	
	спарринг на три шага		18	18	
<b>7</b>	<b><i>Заключительные положения</i></b>				Зачет
	Классификационная система	8		8	
	Правила соревнований	8		8	
<b>8</b>	<b><i>Общеразвивающие игры</i></b>				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	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>26</b>	<b>190</b>	<b>216</b>	

## 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 Таэквон-до

- что означает Таэквон-до
- дата основания и основатель Таэквон-до
- история появления Таэквон-до в России
- самые значимые события в истории развития Таэквон-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 рукам, 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 3-й год обучения

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

## **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 Таэквон-до

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

### Учебно-тематический план 4-й год обучения

№ п/п	Раздел	Кол-во часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
<b>1</b>	<b>Общие положения</b>				Зачет
	Ударные точки История	2		2	
	Таэквон-до	2		2	
<b>2</b>	<b>Стойки и передвижения</b>				Зачет
	стойки		8	8	
	передвижения		8	8	
<b>3</b>	<b>Приемы выполняемые руками</b>				Зачет
	Прямые удары		8	8	
	Приемы защиты (блоки)удары		8	8	
	в прыжках Круговые удары		8	8	
			8	8	
<b>4</b>	<b>Техника ударов ногами</b>				Зачет
	удары от ноги стоящей сзадиот		12	12	
	ноги стоящей впереди		12	12	
	удары с подшагом		12	12	
<b>5</b>	<b>Формальные комплексы (пумсэ):</b>				Экзамен
	подготовительные комплексы:				
	Чон Джи		10	10	
	Дан Гунн		10	10	
<b>6</b>	<b>Поединок (спарринг)</b>				Соревнования
	условный спарринг спарринг		24	24	
	на три шага		24	24	
<b>7</b>	<b>Заключительные положения</b>				Экзамен
	классификационная система	8		8	
	правила соревнований	8		8	
<b>8</b>	<b>Общеразвивающие игры</b>				Соревнования
	Акробатика Подвижные игры		10	10	
	Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол и т.д.)		12	12	
	Соревновательные игры (эстафеты и т.д.)		12	12	
			10	10	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>20</b>	<b>196</b>	<b>216</b>	



## **Содержание учебного плана (4-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 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.)

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

## **1.5. Планируемые результаты:**

### **1.5.1 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;

По итогам **4-го года** обучения обучающиеся овладеют умением применять основные способы защиты и нападения, будут владеть основами соревновательной деятельности и получит практические навыки в боевых поединках.

### **1.5.2 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.

По итогам **4-го года** – будет развито чувство соперничества, психической устойчивости в соревновательной деятельности.

### **1.5.3 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.

По итогам **4-го года** обучения

- разовьются способности к самостоятельному усвоению новых знаний и умений.
- основы новой деятельности в качестве судьи, рефери соревнований.

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

### 2.1. Календарный учебный график 1 год обучения

п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во час	Форма занятия	Формы контроля
1.		Инструктаж по технике безопасности. Теоретическое ознакомление с искусством Тхэквон-до	2	теория	опрос
2.		«Правильная осанка».	2	теория	опрос
3.		Изучение построения в шеренге, разминка	2	практика	наблюдение
4.		Беседа о влиянии занятий физическими упражнениями на состояние человека	2	практика	наблюдение
5.		Приветствие к учителю, изучение относительных стоек в приветствии	2	практика	наблюдение
6.		Практическое ознакомление с искусством каратэ-до	2	практика	наблюдение
7.		Изучения основных стоек в шеренге	2	практика	наблюдение
8.		Беговая разминка, разминка в общей коробке.	2	практика	наблюдение
9.		Повороты: вправо, влево, кругом – на корейском языке.	2	практика	наблюдение
10.		Изучение растяжки, гибкости мышцы ног. Шпагат продольный, поперечный (левый, правый).	2	практика	наблюдение
11.		<b>Первичная диагностика учащихся ОФП</b>	2	практика	наблюдение
12.		<b>Мониторинг личностного роста</b>	2	практика	наблюдение
13.		Изучение дыхательных упражнений.	2	практика	наблюдение
14.		Техника ударов ногами	2	практика	наблюдение
15.		Техника ударов руками	2	практика	наблюдение
16.		Защита от ударов ,Блоки	2	практика	наблюдение
17.		Самооборона (хосинул)	2	практика	наблюдение
18.		<b>Философия каратэ-до</b>	2	практика	наблюдение
19.		махи ног со сменой стоек	2	практика	наблюдение
20.		Изучение статики ударов ног, стэпы.	2	практика	наблюдение
21.		Изучение упражнений на выносливость: упор лежа отжимание	2	практика	наблюдение
22.		Отжимание туловища от пола	2	практика	наблюдение

23.	Эстафета, медитация.	2	практика	наблюдение
24.	Изучение медитации.	2	практика	наблюдение
25.	Изучение ударов в воздухе рук и ног. Статика.	2	практика	наблюдение
26.	Концентрация.	2	практика	наблюдение
27.	Равновесие, координация.	2	практика	наблюдение
28.	Изучение базовой техники	2	практика	наблюдение
29.	удары по базе	2	практика	наблюдение
30.	статика, изучение стоек	2	практика	наблюдение
31.	Выполнение упражнений на ловкость. Эстафета.	2	практика	наблюдение
32.	Выполнение упражнений в дорожке	2	практика	наблюдение
33.	Удары в шаге	2	практика	наблюдение
34.	кувырки	2	практика	наблюдение
35.	прыжки в длину и в высоту	2	практика	наблюдение
36.	Изучение позиции готовности	2	практика	наблюдение
37.	Отработка ударов руками ,выполнение ударов в основных стойках	2	практика	наблюдение
38.	Прыжки со скакалкой, стэпы	2	практика	наблюдение
39.	Отжимание на кулаках.	2	практика	наблюдение
40.	Изучение равновесия, выполнение упражнений на координацию	2	практика	наблюдение
41.	Перемещение по кругу в боевой стойке, эстафета, дыхательные упражнения, медитация	2	практика	наблюдение
42.	<b>Промежуточная аттестация</b>	2	практика	наблюдение
43.	<b>Промежуточная аттестация</b>	2	практика	наблюдение
44.	махи ног со сменой стоек, изучение крика	2	практика	наблюдение
45.	Изучение статики ударов ног, стэпы	2	практика	наблюдение
46.	Точность движений, изучение силы, выносливости	2	практика	наблюдение
47.	Зрительная готовности. Время реакции, движений	2	практика	наблюдение
48.	Статика ударов ног. Боковые удары.	2	практика	наблюдение
49.	Боковой удар ногой вниз.	2	практика	наблюдение
50.	Горизонтальный боковой удар	2	практика	наблюдение
51.	Боковой удар вверх.	2	практика	наблюдение
52.	Силовая эстафета. Медитация.	2	практика	наблюдение
53.	Продолжение изучений ударов: Махи, статика, стэпы. Шпагат.	2	практика	наблюдение
54.	Высокий боковой удар	2	практика	наблюдение
55.	Правой ногой из левосторонней стойки и наоборот	2	практика	наблюдение
56.	Низкий боковой удар.	2	практика	наблюдение

57.		Боковой удар с шагом	2	практика	наблюдение
58.		Силовые упражнения, пресс	2	практика	наблюдение
59.		Отжимания от пола, приседания	2	практика	наблюдение
60.		Изучение спарринга.	2	практика	наблюдение
61.		Базовая техника, формальный комплекс.	2	практика	наблюдение
62.		Изучение прямых ударов: Прямой удар ноги (удар и контрудар)	2	практика	наблюдение
63.		Средний прямой удар.	2	практика	наблюдение
64.		Махи ног, дыхание, шпагат, растяжка мышц,	2	практика	наблюдение
65.		<b>Теоретическое повторение каратэ-до</b>	2	практика	наблюдение
66.		Удары в шаге, кувьрки	2	практика	наблюдение
67.		Упражнения на выносливость: стэпы на скорость	2	практика	наблюдение
68.		Махи на скорость, отжимания от пола	2	практика	наблюдение
69.		Итоговое занятие	2	практика	наблюдение
70.		Спарринг по весовым категориям	2	практика	наблюдение
71.		<b>Первичная диагностика учащихся ОФП</b>	2	практика	наблюдение
72.		<b>Мониторинг личностного роста</b>	2	практика	наблюдение
		<b>Всего :</b>	144 час		

## 2 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 ног: 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	2	практика	наблюдение



	ногами и руками.			
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	Скользящие 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 курс 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		

### 3 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.		<b>Техника ударов ног</b> 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, кувырки, прыжки в длину и в высоту, передвижения в стéпах.	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.		<b>Удары коленом:</b> 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.	<b>Техника ударов рук</b> 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.	<b>Скользящие удары другой рукой:</b> 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.	<b>Удары тыльной стороной кулака:</b> 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.	<b>Четвертные свинги (с укороченной дугой):</b> Свинг ладонью.	2	практика	наблюдение
55.	Свинг тыльной стороной кулака. Реверсный свинг (другой рукой).	2	практика	наблюдение
56.	Свинг пальцами руки, сложенными веером	2	практика	наблюдение
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.	<b>Апперкоты:</b> 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.	<b>Реверсный удар с вращением:</b> Удар основанием кулака. Удар предплечьем.	2	практика	наблюдение
66.	Удар локтем. Двойной удар с вращением	2	практика	наблюдение
67.	<b>Удар молот:</b> Левый удар молот.	2	практика	наблюдение
68.	Правый удар молот. Удар молот вниз.	2	практика	наблюдение
69.	<b>Удары локтем:</b> 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.	<b>Промежуточная аттестация</b>	2	практика	наблюдение
76.	<b>Промежуточная аттестация</b>	2	практика	наблюдение
77.	<b>Статика:</b> 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.	<b>Повторение дуговых ударов ногой:</b> 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.	<b>Повторение реверсных прямых ударов:</b> 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.	<b>Замки суставов:</b> 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.	<b>Приемы дзюдо/самбо:</b> 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.	2	практика	наблюдение

		Подхват.			
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 час		

#### 4 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 ногами: Дуговой удар ведущей ногой (высокий, средний,	2	практика	наблюдение

		низкий).			
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 час		

#### **а. 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:

b. <https://rmc23.ru/> Региональный модельный центр дополнительного образования детей Краснодарского края

c. <https://p23.навигатор.дети/> Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края».

d. <http://knmc.kubannet.ru/> Краснодарский НМЦ

e. <http://dopedu.ru/> Информационно-методический портал системы дополнительного образования

f. <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).

## г. Формы аттестации

Время проведения	Цель проведения	Формы мониторинга
<b>Начальная или входная диагностика</b>		
По факту зачисления в объединение	Диагностика стартовых возможностей	Беседа, опрос, тестирование.
<b>Текущий контроль</b>		
В течение всего учебного года	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение готовности детей к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности в обучении. Выявление детей, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения.	Педагогическое наблюдение, устный опрос, викторины, конкурсы, олимпиады, самостоятельная работа и т.д.
<b>Промежуточная (итоговая) диагностика</b>		
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.

## h. 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 «ТХЭЖВОН-ДО»

	1-е полугодие										2-е полугодие												
	Ф.И.О.	ОФП			Стойки и передвижения		Удары руками		Блоки		Уровень	ОФП			Стойки и передвижения		Удары руками		Блоки			Уровень	
																							Прыжки с места
1																							
2																							
3																							
4																							
5																							
6																							
7																							
8																							
9																							
10																							

**Участие в соревнованиях**

## 2. 5. 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 ребенка 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 компетентностный подход.

Формирование коммуникативных компетенций достигается при помощи приёмов способствующих развитию умения общаться со сверстниками и взрослыми людьми, работать самостоятельно и в группе, где дети 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 детей:*

- объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- частично-поисковый – участие детей 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 детей 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 детей (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 детей.

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).

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

## **2.7. Список литературы**

### **Нормативно – правовые акты:**

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утверждённый приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629.



3. «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждённые Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020 г. № 28;
4. Л.Н. Буйлова. Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ.

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:

1. 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
<b>Предметные результаты</b>	I. Теоретическая подготовка обучающихся:  1.1 Теоретические знания (по основным разделам учебного плана программы)  1.2 Владение специальной терминологией	<i>Соответствия</i>	- <b>минимальный уровень</b> (ребенок овладел менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой); - <b>средний уровень</b> (объем усвоенных знаний составляет более 1/2); - <b>максимальный уровень</b> (ребенок усвоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период);  - <b>минимальный уровень</b> (ребенок, как правило избегает употреблять специальные термины); - <b>средний уровень</b> (ребенок сочетает специальную терминологию с бытовой); - <b>максимальный уровень</b> (специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием).	1	Наблюдение, тестирование контрольный опрос
		<i>теоретических знаний обучающегося</i>		2	
		<i>программным требованиям.</i>		3	
		<i>Осмысленность и правильность использования специальной терминологии</i>		1	
				2	
				3	
II. Практическая подготовка ребенка:	2.1. Практические программным	Соответствие практических умений и навыков программным	- <b>минимальный уровень</b> (ребенок овладел менее чем 1/2 предусмотренных умений и навыков);	1	Контрольное задание
			- <b>средний уровень</b> (объем усвоенных умений и навыком	2	

	<p>умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебного плана программы)</p> <p>2.2. Владение специальным оборудованием и оснащением.</p>	<p>требованиям.</p> <p>Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения.</p> <p>Креативность в выполнении практических заданий</p>	<p>- <b>максимальный уровень</b> (ребенок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период.)</p> <p>-<b>минимальный уровень умений</b> (ребенок испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием);</p> <p>- <b>средний уровень</b>(работает с оборудованием с помощью педагога);</p> <p>-<b>максимальный уровень</b> (работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей);</p> <p>-<b>начальный (элементарный) уровень развития креативности</b> (ребенок в состоянии выполнить лишь простейшие практические задания педагога);</p> <p>-<b>репродуктивный уровень</b> (Выполняет в основном задания на основе образца);</p> <p>-<b>творческий уровень</b> (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>	
	<p>2.3. Творческие навыки</p>				

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

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

6.	<b>Заключительные положения</b>	Подпалько С.Л., Новиков А.А. Основные результативные технические действия в тхэквондо ВТФ. – М., 2007. <a href="http://naukarus.com/osnovnye-rezultativnye-tehnicheskie-deystviya-v-thekvondo-vtf">http://naukarus.com/osnovnye-rezultativnye-tehnicheskie-deystviya-v-thekvondo-vtf</a>	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. <a href="http://naukarus.com/osnovnye-rezultativnye-tehnicheskie-deystviya-v-thekvondo-vtf">http://naukarus.com/osnovnye-rezultativnye-tehnicheskie-deystviya-v-thekvondo-vtf</a>	Мультимедийное оборудование. Проектор.Компьютер. Сеть Интернет.
8.	<b>Общеразвивающие игры</b>	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 <a href="https://www.studmed.ru/markov-gv-romanov-vi-gladkov-vn-sistema-vozstanovleniya-i-povysheniya-fizicheskoy-rabotosposobnosti-v-sporte-vysshih-dostizheniy_cbaf49ae56d.html">https://www.studmed.ru/markov-gv-romanov-vi-gladkov-vn-sistema-vozstanovleniya-i-povysheniya-fizicheskoy-rabotosposobnosti-v-sporte-vysshih-dostizheniy_cbaf49ae56d.html</a>	Мультимедийное оборудование. Проектор.Компьютер. Сеть Интернет.